

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



العناية بشعري وأظفاري

صحتي
وسلامتي

الشعرة: □



الشعرة جزءٌ حيٌّ من جسمِ الإنسان، وتتكونُ

من جزئين:

❶ بُصَيْلَةُ الشَّعْرِ:

وهي الجزءُ الحيُّ من الشعرةِ

وتتمو تحتُ فروةِ الرأسِ.

❷ الجزءُ الطويلُ من الشعرة:

وهو الجزءُ غيرُ الحيِّ من الشعرةِ

ويتكوّنُ من مادةِ الكيراتين.

يُوجَدُ حولَ بُصَيْلَةِ
الشعرِ شبكةٌ من
الأوعيةِ الدَّمَوِيَّةِ
تُعْذِّي الشعرةَ
بالأكسجينِ والموادِّ
الغذائيةِ.

المفاهيمُ الرئيسيةُ

- الشعرة.
- الكيراتين.
- العناية.

الشعرُ من أهمِّ مظاهرِ
الجمالِ للفتاةِ، وينبغي أن
تَحْرِصَ عليه وتعتني به،
وهو جزءٌ لا يتجزأ من جسمِ
الإنسانِ، ويرتبطُ الشعرُ
بخلايا الجلدِ ويتغذى منه،
كما ترتبطُ صحةُ الشعرِ
بالتغذيةِ الجيدةِ، والشعرُ
النظيفُ السليمُ هو تاجُ
على رأسِ كلِّ فتاةٍ، فمن منا
تستغني عن تاجها الذي
تزيّنُ وتجمّلُ به؟



نشاط (١)



ما الأغذية التي ينبغي لك تناولها كي تحافظي على شعركِ قوياً وجميلاً؟



تناول الأغذية المفيدة مثل: اللحوم والبقول والحليب والخضراوات والفواكه وشرب الماء والعصائر

العناصرُ الغذائيةُ اللازمةُ لنموِّ الشعرِ ومصادرُها:



« إن التعرضَ الطويلَ للماءِ والشمسِ من العواملِ التي تؤدي إلى خشونةِ الشعرِ وتَقْصُفه.

المصادر الجيدة

العنصر الغذائي

اللحومُ الحمراءُ والبيضاءُ والحليبُ والبقولُ والحبوبُ كالقمح.

البروتينات

الخضراوات والكبدُ ونخالةُ الحبوبِ كالقمح.

الفيتامينات

الحليبُ ومنتجاته واللحومُ الحمراءُ والكبدُ والبيضُ والأسماك.

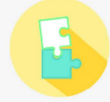
الأملاح المعدنية



نشاط (٢)



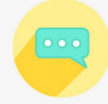
أُكْتُبِ قَائِمَةً بِالْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ الَّتِي تَنَاوَلْتَهَا فِي الْأَيَّامِ الثَّلَاثَةِ الْمَاضِيَةِ،
ثُمَّ حُدِدِي مِنْهَا الْمَوَادِّ الَّتِي تَسَاعَدُ فِي نُمُوِّ الشَّعْرِ وَتَغْذِيَّتِهِ، وَقَيِّمِي نَفْسَكَ
بِوَضْعِ عِلَامَةٍ (✓) أَمَامَ الْمَجْمُوعِ الَّذِي حَصَلَتْ عَلَيْهِ:



متروك للطالبة				اليوم الأول
				اليوم الثاني
				اليوم الثالث
 ٨-٧	 ٦-٥	 ٤-٣	 ٢-١	عدد الأغذية التي تنمي الشعر

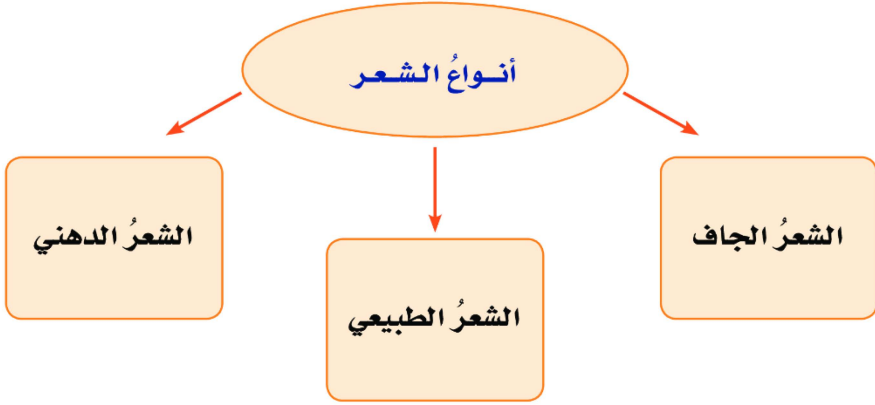
نشاط (٣)

تأملي الصور التي أمامك، ثم عبّري عنها بأسلوبك الخاص:



شعرك تاج على رأسك حافظي عليه واعتني
به لتكوني جميلة





تمشيط الشعر:

لتمشيط الشعر الجاف وتسليكه بإزالة العُقد والتدخلات منه تُستخدَم فرشاة متباعدة الأسنان مصنوعة من البلاستيك المَقْوَى، أمَّا في حالة تمشيط الشعر المبلل فيُفضَّل استعمال مشط ذي أسنان متباعدة.



مشكلات الشعر الشائعة

إن إهمال الشعر وعدم العناية به وبنظافته يؤدي إلى تساقطه وفقدانه لرواقه. يجب الأهتمام بالشعر بصفة مستمرة فالوقاية خير من العلاج.

تساقط الشعر

قشرة الرأس

قمل الرأس

تقصف الشعر



نشاط (٤)



اختراري إحدى مشكلات الشعر الشائعة السابقة وناقشها مع زميلاتك، ثم اقترحي لها حلاً فعالاً.

المشكلة	الاقتراحات والحلول
مشكلة تساقط الشعر	تناول الغذاء الصحي
	استعمال الكريمات المغذية والمرطبة
	الاهتمام بنظافة الشعر

للعناية بالشعر اتبعي ما يأتي:

١ دلكي فروة الرأس بشكل جيد عند غسله لتنشيط الدورة الدموية وتغذية بصيلات الشعر.

٢ خصصي مُشطاً من النوع الجيد لاستعمالك الشَّخصي.

٣ احذري من استعمال الصبغات الصناعية في تلوين شعرك لأنها مُضرة، ومن الأفضل استعمال الصبغات الطبيعية كالحناء.

٤ اختراري حمّام الزيت المناسب لشعرك لتغذيته والمحافظة على لمعانه وحيويته.



العناية بالأظفار: □



لمظهرٍ صحيٍّ وجميلٍ لأظفاركَ:

● اهتمي بغذائك الصحي.

● نظفي أظفاركَ باستمرارٍ للتخلص من الجراثيم.

● إحمي أظفاركَ بارتداء القفازاتِ أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

● استخدمي كريماتٍ لترطيب أظفاركَ للمحافظة على نعومتها.



نشاط (٥)



لِمَ تُقَلِّمين أظفاركَ كُلِّما طالت؟ وضحِي ذلك.

حتى لا تتراكم تحتها الجراثيم فتنتقل للجسم عبر الطعام

فنصاب بالأمراض



h u l u . o n l i n e

