

تم تحميل الملف
من موقع حلول



حلول
الحلول اون لاين

hulul.online

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



بشرتي

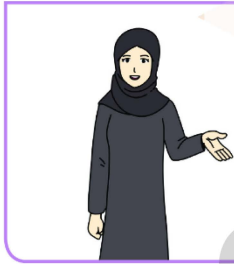
صحتي
وسلامتي

كَمْ تُحَرِّجُنِي هَذِهِ الْبثورُ الَّتِي بَدَأَتْ
تَظْهَرُ فِي وَجْهِ. هَلْ أَنَا بِحَاجَةٍ
لِزِيَارَةِ الطَّيِّبِ؟ وَهَلْ تَسْتَطِيعِينَ
مَسَاعِدَتِي يَا أُمِّي؟ وَهَلْ يُمْكِنُ أَنْ
تَسَاهَمَ مَسْتَحْضِرَاتُ التَّجْمِيلِ فِي
إِخْفَائِهَا؟



المفاهيم الرئيسية

- البثور.
- المسحوق.



لَا يَا بِنْتِي فَمَسَاحِيقُ التَّجْمِيلِ
مَخْصُصَةٌ لِمَنْ هُمْ أَكْبَرُ مِنْكَ سُنًّا
وَلَا بُدَّ مِنْ اسْتِشَارَةِ الطَّيِّبِ قَبْلَ
شِرَاءِ مَسْتَحْضِرَاتِ العِنَايَةِ بِالْبَشْرَةِ
الْمُنَاسِبَةِ لَكَ.

البشرة: الطبقة السطحية
للجلد والتي تمثل درع
الحماية للجسم.

أنواع البشرة:

hulul.online

١ العادية .

٢ الجافة .

٣ الدهنية .

٤ المُخْتَلِطَة .



كَيْفَ أَعْرِفُ نَوْعَ بَشْرَتِي.

إِتَّبِعِي الخُطُواتِ الآتيةَ لتكتشفي نَوْعَ بَشْرَتِكَ بِمُفْرَدِكَ:

١ إغسلي وجهك بالماء والغسول المناسب، وجففيه جيداً بالمنشفة أو المنديل.

٢ بعد ساعة كاملة أحضري منديلاً ورقياً وضعيه على وجهك وامسحي به بجهتك، فإذا ظهرت آثار الدهون دَلَّ ذلك على أن بشرتك دهنية، وإذا لم يظهر أثر للدهون دَلَّ ذلك على أنها جافة، وإذا كانت دهنية في مواقع وجافة في أخرى فهي بشرة مختلطة. ويمكن كذلك معرفة البشرة من مظهرها.

نشاط (١)



لَوْني نَوْعَ البَشْرَةِ وصفاتِها بلون واحد:

بشرة جافة

تكون لامعة زيتية الملمس

تكون ملساء ومعتدلة الرطوبة لا تظهر عليها الإفرازات الدهنية التي تعطي لمعاناً واضحاً.

بشرة دهنية

بشرة عادية

خالية من الرطوبة

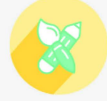


نشاط (٢)



قدّمي طرائق وأساليب إبداعية لتوعية زميلاتك حول طرائق حماية البشرة.

استخدام واقي شمسي وتجنب الخروج في فترة الظهر - تقليل
الاستحمام وشرب الماء الكافي - تناول الغذاء الصحي وأخذ الكفاية
من النوم - استخدام الصابون الطبي وترطيب البشرة



نظافة البشرة:

العناية بالغذاء والنظافة
من مُتطلّبات الجمال.

النظافة المستمرة تزيل العرق والبكتيريا عن

البشرة، وتكسبها الرائحة الطيبة، لذا عليك أن
تغسلي بشرتك وتَشطّفيها جيّداً بِكَميَّة كافية من
الماء، ثم تُجففيها مباشرةً ولا تتركها تُجفُّ وحدها،
وضعي قليلاً من الكريم المرطّب المناسب على
الكفّين والذراعين وجانبي الوجه والرقبة.

فيتامين (C) و (A)
ضروريان للحفاظ على قوّة
البشرة وليونتها، ويتوفّران
في الفراولة والحمضيات
والملفوف والطماطم والجزر.
التمارين الرياضية تزيد من
نضارة البشرة وليونتها،
وتحافظ على صحة خلايا
البشرة.
المشي يساعد على فتح
مسامات الجلد.



للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة وجمالها، لذلك يُنصَحُ بالآتي:

١ الإقلال من تناول الدهون والزيوت والمواد السُّكَّرية، والإكثار من تناول الماء والأغذية المفيدة التي تجعل البشرة الدهنية أقرب إلى البشرة العادية.

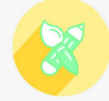
٢ تناول البروتينات كالحوم بأنواعها والحليب ومنتجاته والفيتامينات كالحضراوات والفواكه التي تحمي البشرة من الجفاف والتشقُّق وتقي من الالتهابات الجلدية ولاسيَّما فيتاميني (أ،ج).

٣ تناول الأغذية الغنية بالألياف النباتية كالفواكه والخضراوات وخبز البر، التي تقي من احتمال الإصابة بالإمساك الذي يُعدُّ سبباً من أسباب تكوُّن الدهون في البشرة.

٤ تناول الغذاء المتوازن يفيدُ في صحة الجلد عامةً وفي تحسين البشرة خاصة.



نشاط (٣)



بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اقترحي حلولاً للمشكلات الآتية
مستعينة بالمنظم التخطيطي المصاحب:
أ. صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.
ب. أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.

المشكلة

أختي تشكو من جفاف بشرتها وتشقق الجلد حول أظفارها.



خطوات نحو الحل

حماية البشرة من الشمس والرياح - تناول الفاكهة والخضار وشرب الماء الكافي - استعمال كريمات مرطبة وتقليل الاستحمام - استعمال القفاز عند التنظيف - ترك قضم الأظفار



الحل

طبقي الخطوات لصحة بشرتك وأظفارك

المشكلة

صديقتي تعاني من البشرة الدهنية.



خطوات نحو الحل

تنظيف البشرة بالغسول المناسب - عدم الإكثار من المأكولات الدهنية مثل الشوكولا - استخدام الصابون الطبي



الحل

طبقي الخطوات لصحة بشرتك



■ حماية البشرة من حروق الشمس:

إن التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية مفيدٌ وضروريٌّ للعمليات الحيوية في الجسم وإنتاج فيتامين (د) المسؤول عن تجديد خلايا الجلد وأنسجته، ولكنَّ التعرض المفرط لتلك الأشعة القوية قد يسببُ الحروق ويُسْوِّهُ الجلد، فتجبُ معالجتها فوراً عند الإصابة بها؛ حتى لا تترك أثراً في الجلد فإذا كانت الحروق بسيطةً فيمكن استعمالُ ماءٍ باردٍ أو مثلجٍ كماداتٍ رطبةً في مكان الإصابة أو استعمالُ كريمٍ خاصٍّ يمدُّ الجلد بالبرودة.

طرائق حماية الجلد من أشعة الشمس المباشرة في الصيف

٣ ارتداء قميص قطني وقبعة ذات تظليل.

٢ لبس النظارة الشمسية (غير التجارية): لحماية الجلد حول العينين.

١ تجنُّب أشعة الشمس المباشرة بين الساعة (١٠ صباحاً - ٤ عصرًا).

