

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم

التجميل

(نظري وعملي)

المسار المهني - اقتصاد منزلي

فريق التأليف:

أ. أروى الحليقاوي

أ. ريم كبها

فاطمة أبو ليل

أ. نسرين دويكات



مركز المناهج

قورت وزارة التربية والتعليم في دولة فلسطين
تدريس هذا الكتاب في مدارسها بدءاً من العام الدراسي 2020 / 2021 م

الإشراف العام

رئيس لجنة المناهج د. صبري صيدم
نائب رئيس لجنة المناهج د. بصري صالح
رئيس مركز المناهج أ. ثروت زيد

الدائرة الفنية

إشراف فني كمال فحماوي
تصميم فاطمة عبد الحق

تحرير لغوي أ. وفاء الجبوسي
متابعة المحافظات الجنوبية د. سميرة النخالة

الطبعة الأولى
٢٠٢٠ م / ١٤٤١ هـ

جميع حقوق الطبع محفوظة ©

دولة فلسطين
وزارة التربية والتعليم



مركز المناهج

mohe.ps | mohe.pna.ps | moehe.gov.ps

www.facebook.com/Palestinian.MOEHE

هاتف +970-2-2983280 | فاكس +970-2-2983250

حي الماصيون، شارع المعاهد

ص. ب. ٧١٩ - رام الله - فلسطين

pcdc.mohe@gmail.com | pcdc.edu.ps

يتصف الإصلاح التربوي بأنه المدخل العقلاني العلمي النابع من ضرورات الحالة، المستند إلى واقعية النشأة، الأمر الذي انعكس على الرؤية الوطنية المطورة للنظام التعليمي الفلسطيني في محاكاة الخصوصية الفلسطينية والاحتياجات الاجتماعية، والعمل على إرساء قيم تعزز مفهوم المواطنة والمشاركة في بناء دولة القانون، من خلال عقد اجتماعي قائم على الحقوق والواجبات، يتفاعل المواطن معها، ويعي تراكيبها وأدواتها، ويسهم في صياغة برنامج إصلاح يحقق الآمال، ويلامس الأماني، ويرنو لتحقيق الغايات والأهداف.

ولما كانت المناهج أداة التربية في تطوير المشهد التربوي، بوصفها علماً له قواعده ومفاهيمه، فقد جاءت ضمن خطة متكاملة عالجت أركان العملية التعليمية التعلمية بجميع جوانبها، بما يسهم في تجاوز تحديات النوعية بكل اقتدار، والإعداد لجيل قادر على مواجهة متطلبات عصر المعرفة، دون التورط بإشكالية التشتت بين العولمة والبحث عن الأصالة والانتماء، والانتقال إلى المشاركة الفاعلة في عالم يكون العيش فيه أكثر إنسانية وعدالة، وينعم بالرفاهية في وطن نحمله ونعظمه.

ومن منطلق الحرص على تجاوز نمطية تلقي المعرفة، وصولاً لما يجب أن يكون من إنتاجها، وباستحضار واعٍ لعدد المنطلقات التي تحكم رؤيتنا للطالب الذي نريد، وللبنية المعرفية والفكرية المتوخاة، جاء تطوير المناهج الفلسطينية وفق رؤية محكمة بإطار قوامه الوصول إلى مجتمع فلسطيني ممتلك للقيم، والعلم، والثقافة، والتكنولوجيا، وتلبية المتطلبات الكفيلة بجعل تحقيق هذه الرؤية حقيقة واقعة، وهو ما كان له ليكون لولا التناغم بين الأهداف والغايات والمنطلقات والمرجعيات، فقد تألفت وتكاملت؛ ليكون الناتج تعبيراً عن توليفة تحقق المطلوب معرفياً وتربوياً وفكرياً.

ثمة مرجعيات تؤطر لهذا التطوير، بما يعزز أخذ جزئية الكتب المقررة من المنهاج دورها المأمول في التأسيس؛ لتوازن إبداعي خلّاق بين المطلوب معرفياً وفكرياً، ووطنياً، وفي هذا الإطار جاءت المرجعيات التي تم الاستناد إليها، وفي طليعتها وثيقة الاستقلال والقانون الأساسي الفلسطيني، بالإضافة إلى وثيقة المنهاج الوطني الأول؛ لتوجّه الجهد، وتعكس ذاتها على مجمل المخرجات.

ومع إنجاز هذه المرحلة من الجهد، يغدو إزجاء الشكر للطواقم العاملة جميعها؛ من فرق التأليف والمراجعة، والتدقيق، والإشراف، والتصميم، ولجنة العليا أقل ما يمكن تقديمه، فقد تجاوزنا مرحلة الحديث عن التطوير، ونحن واثقون من تواصل هذه الحالة من العمل.

وزارة التربية والتعليم

مركز المناهج الفلسطينية

كانون الأول / ٢٠١٨ م

مواكبةً للتطور العلمي والتكنولوجي في عصر المعرفة، أصبحت الحاجة لمهمن جديدة ضرورة حتمية، وانطلاقاً من توجهات وزارة التربية والتعليم بتحقيق تعلم وتعليم نوعي وريادي يلبي احتياجات المجتمع الفلسطيني وفق أولوياته بالتحريز والتنمية، كان لا بد من تطوير مناهج التعليم المهني بحللتها الجديدة لتحاكي التوجهات العالمية بنشأة فلسطينية واقعية تعتمد العقلانية العلمية بالدمج بين الجانبين النظري والتطبيقي، مراعيًا سوق العمل، وصولاً إلى جيل يمتلك الكفايات والقدرة على اكتشاف المعرفة العالمية، والإسهام في الإنتاج الكوني.

اعتمدت المناهج المهنية الجديدة منهجية الوحدات النمطية القائمة على الكفايات المهنية بمجالاتها الحرفية، والمنهجية، والاجتماعية والشخصية، وارتباط ذلك بسياقات واقعية حياتية تصف مواقف تعليمية تعلمية، توظف حل المشكلات بطريقة علمية وعملية، دون إغفال للجانب النظري المتضمن لأنشطة تعتمد على أداء الطلبة، والتأكيد على استراتيجيات التقويم التربوي الحديثة بما في ذلك التقويم الأصيل، والتحول من التقويم القائم على تحقيق الكفايات إلى تحقيق الجودة والامتياز، من خلال التركيز على شمولية أداء الطلبة، وتعزيز أنماط التفكير النقدي والتأملي.

جاء كتاب التجميل للصف الحادي عشر المهني في خمس وحدات نمطية، عالجت موضوعات: فنون الكوافير وتصفيف الشعر، (الاعتناء بالشعر، وتصفيفه بالشكل اللائق) تلميس الشعر وتجعيده، وفنون الماكياج، وإتقان مهارة وضعه بالشكل اللائق، والتمييز بين أنواع البشرة، والاعتناء باليدين والقدمين، وتطبيق مهارات العناية بهما بشكل متقن.

وإذ نقدّم هذا الكتاب بين أيدي ذوي العلاقة من معلمات ومعلمين وطلبة وتربويين ومهتمين، نرجو تحقيق الغايات التربوية المنشودة، وب عقلية منفتحة نحو التطوير والتعديل، فإنه يسرنا استقبال أي ملاحظة تهدف إلى تطوير الكتاب وتجويده.

رقم الصفحة	الموضوعات	عنوان الوحدة
٤	الكفايات المهنية	فنون الكوافير وتصفيف الشعر
٦	الموقف التعليميّ التعلّميّ (١ - ١): غسل وتجفيف الشعر	
١٠	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٢ - ١): لف الشعر	
١٤	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٣ - ١): قص الشعر	
٢٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٤ - ١): مشاكل الشعر (تساقط الشعر)	
٢٨	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٥ - ١): علاج قشرة الرأس	
٣٢	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٦ - ١): قص الشعر (الحلاقة للذكور)	
٤٠	الكفايات المهنية	تمليس الشعر وتجفيفه
٤٢	الموقف التعليميّ التعلّميّ (١ - ٢): تمليس الشعر	
٤٧	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٢ - ٢): علاج الشعر بالكرياتين	
٥٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٣ - ٢): تجعيد الشعر	
٦٤	الكفايات المهنية	الماكياج
٦٦	الموقف التعليميّ التعلّميّ (١ - ٣): رسم الحواجب	
٧٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٢ - ٣): تطبيق لجميع أشكال العيون	
٧٨	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٣ - ٣): تصحيح أشكال الشفاه	
٨٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٤ - ٣): عمل ماكياج يراعي جميع أنواع البشرة.	
٩٣	الكفايات المهنية	العناية بالبشرة
٩٥	الموقف التعليميّ التعلّميّ (١ - ٤): التعرف إلى أنواع البشرة	
١٠٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٢ - ٤): تدليك الوجه والعينين	
١١٠	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٣ - ٤): إزالة الرؤوس السوداء	
١١٦	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٤ - ٤): التقشير السطحي للبشرة.	
١٢١	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٥ - ٤): وصفات من الطبيعة لبشرة نضرة.	
١٣٤	الكفايات المهنية	العناية باليدين والقدمين
١٣٦	الموقف التعليميّ التعلّميّ (١ - ٥): العناية باليدين	
١٤٠	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٢ - ٥): العناية بالقدمين	
١٤٥	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٣ - ٥): العناية بالأظافر	
١٤٩	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٤ - ٥): التخلص من رائحة القدمين	
١٥٣	الموقف التعليميّ التعلّميّ (٥ - ٥): التدليك بالطب البديل	

الوَحْدَةُ الْأُولَى: فنون الكوافير وتصنيفُ الشعرِ



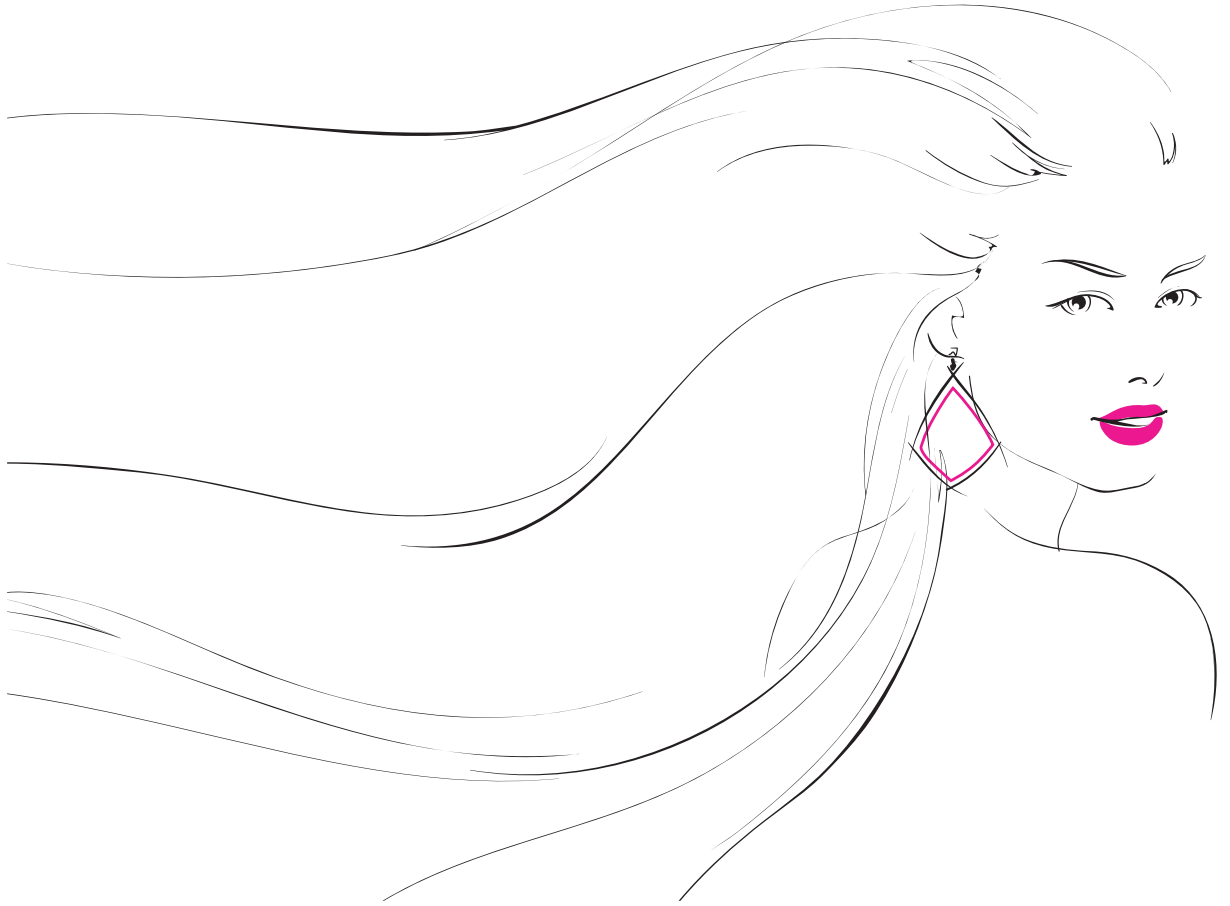
أناقشُ :

الرَّغْبَةُ فِي التَّمَتُّعِ بِشَعْرٍ صِحِّيٍّ
جَذَابٍ مِنْ أَهَمِّ دَوَافِعِ
العِنَايَةِ بِالشَّعْرِ.



يُتَوَقَّعُ من الطَّلَبَةِ بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة، والتَّفاعُلُ مع أنشطتها أن يكونوا قادرين على
الاعتناء بالشَّعر، وتصنيفه بالشَّكل اللائِق، من خلال الآتي:

- معرفة طبيعة الشَّعر (الأملس/الأجعد/المُموَّج).
- معرفة أنواع الشَّعر (الدَّهنيّ / الجافّ / الطَّبيعيّ).
- تطبيق مهارة غسل الشَّعر، وسحبه.
- معالجة الشَّعر (الشَّعر الجافّ/فروة الرأس الدَّهنيّة/تَقصُّف الشَّعر)
- لفّ الشَّعر بطُرُقٍ مختلفة: (باللقافات/ بالإصبع/ بالكليبسات/لفّ الشَّعر بالمكبس الحراريّ).
- معرفة المشاكل التي تصيبّ جلدة الرأس (قشرة الرأس/تساقط الشَّعر).
- إتقان مهارة قصّ الشَّعر (قصّ شعر الأطفال/استخدام الماكينة لقصّ شعر الرِّجال، وتحديد الذَّقن/القصّات العالميّة للسيدات بأنواعها/القصّ باستخدام الشَّفرة).



الكفايات المهنية

الكفايات المهنية المتوقعة من الطلبة امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة والتفاعل مع أنشطتها:

أولاً: كفايات حرفية.

- ✿ تحديد نوع الشعر والشامبو المناسب
- ✿ تحضير الزبون لغسل الشعر وتطبيق مهارة غسل الشعر
- ✿ اتباع خطوات السلامة المهنية.
- ✿ تحديد الأدوات اللازمة لغسل الشعر/سحب الشعر/ لف الشعر/قص الشعر.
- ✿ التمكن من تطبيق مهارة فحص الشعر، وفروة الرأس، وتحديد نوعها، والمشاكل الموجودة فيها، ومهارة تدليك فروة الرأس والعناية بغسل الشعر وعلاج مشاكل الشعر المختلفة (زيادة الإفرازات الدهنية/الشعر الجاف/تقصف الشعر/القشرة/تساقط الشعر)
- ✿ القدرة على معرفة أنواع قشرة الشعر، وطرق علاجها (القشرة الجافة/القشرة الدهنية).
- ✿ القدرة على تحديد طرق لف الشعر(باللفافات الأسطوانية، بالكبسات، بالإصبع، اللف بالمكس الحراري).
- ✿ تطبيق مهارات العناية بالشعر(غسل الشعر، تدليك فروة الرأس،علاج مشاكل الشعر المختلفة).
- ✿ البدء بعملية القص.
- ✿ تعقيم المكان والأدوات.
- ✿ القدرة على قص الشعر بالطرق الحديثة.
- ✿ القدرة على تحديد الأوقات الملائمة للقص
- ✿ القدرة على إعطاء نصائح للزبون/ة حول طرق العناية بالشعر وفق نوعه.
- ✿ القدرة على معرفة أهمية التغذية السليمة للحصول على شعر صحي.
- ✿ لف الشعر/قص الشعر.
- ✿ القدرة على معرفة أنواع مستحضرات تنظيف وعلاج الشعر.(الشامبو، البلسم، حمام الزيت، امبولات لعلاج تساقط الشعر، شامبو ضد القشرة).
- ✿ القدرة على معرفة أنواع قشرة الشعر، وطرق علاجها
- ✿ القدرة على معرفة مناطق الرأس، واتجاه نمو الشعر قبل البدء بعملية القص.
- ✿ تعقيم المكان والأدوات.
- ✿ القدرة على قص شعر الأطفال، القص بالماكينة للرجال، تحديد الذقن للرجال، القص للسيدات.
- ✿ القدرة على تحديد المواد الملائمة مثل:(الشامبو، البلسم، حمام الزيت، مواد علاجية، مثل: الكيرياتين وامبولات تساقط الشعر).
- ✿ تقييم وتقويم النتائج وعرضها.

ثانياً: كفايات اجتماعية وشخصية.

تقبُّل التغذية الراجعة	العمل ضمن فريق .
النقد البناء	احترام رأي الآخرين ورأي الزبون
الاستعداد للاستعانة بذوي الخبرة، واستشارتهم	القدرة على إدارة الحوار وتنظيم النقاش
المصادقة	التأمل والتعلُّم الذاتي وتطوير الذات
الاتصال والتواصل الفعّال	احترام الخصوصية
	تطوير الذات

ثالثاً: كفايات منهجية .

امتلاك مهارة البحث العلمي وتوظيف أساليبه	التخطيط
الحوار والمناقشة	القدرة على استمطار الأفكار (العصف الذهني)
توثيق نتائج العمل	توظيف المصادر والمراجع المختلفة
جمع البيانات وتحليلها	توظيف التكنولوجيا
	التعلم التعاوني

قواعد الأمن والسلامة:



1. ارتداء مريول العمل.
2. نزع إكسسوارات العاملة والزبون.
3. قياس درجة حرارة الماء على ظاهر اليد قبل وضعها على رأس الزبون.
4. مراعاة عدم دخول الماء ومستحضرات التجميل عامة في أذن أو عين الزبون، وعدم بلّ ملابس الزبون أثناء غسل الشعر.
5. الحذر عند استخدام الأدوات الحادة، مثل: المقصّ، والشفرة بالذات عند منطقة الاذن.
6. تخصيص مكان مناسب لوضع مجفّف الشعر.
7. استخدام مجفّف الشعر(السشوار) بشكل مائل لعدم حرق جلدة رأس الزبون.
8. التأكد من جاهزية وأمان جميع الأجهزة الكهربائية، ومقابس الأجهزة.
9. عمل صيانة دورية للأجهزة المستخدمة في مشغل التجميل.
10. في حال استخدام بعض أنواع الأشعة مثل أشعة InfraRed ، أو جهاز البخار يجب مراعاة ابتعادها عن الرأس بمقدار 30 سم.
11. ارتداء النظارات الواقية من الأشعة مثل InfraRed.
12. وجود طفاية للحريق داخل المشغل والتدرب على استخدامها.
13. التدريب على الإخلاء في حال حدوث أي طارئ (حريق، تماس كهربائي، كوارث طبيعية)
14. وجود خزانة الإسعاف الأولي قرب مكان العمل.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-1):



(غَسْلُ وَتَجْفِيفُ الشَّعْرِ)

وصف الموقف: تريدُ سيّدة غسلَ شعرِها وسحبَه، وتحويلَه من الملمس الخَشِن والمتعرّج إلى الملمس النَّاعم، والشَّكل المستقيم، لحضور مناسبة.

العمل الكامل

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية) عن: • غسل وتجفيف الشعر. • مسامية الشعر. • الأصل في جريب الشعرة. • طرق تجفيف الشعر. • طلب السيدة. • التكنولوجيا. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني/مجموعات. • حوار ومناقشة. • البحث العلمي. 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نوع شعرها، وكثافته. • أي مشاكل موجودة بالشعر. • قيامها بأي عملية كيميائية أو علاجية بالشعر. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • طبيعة الشعر، وكيفية التعامل مع فروه الرأس. • طرق غسل وتجفيف الشعر، وملاحظة ملمس شعر السيدة. • خطوات تحضير الشعر للشوار. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات عن: المواصفات الفنية لأنواع الشامبو، ومطرّي الشعر الذي يُستخدم قبل البدء بعملية التجفيف، أو بعدها، الأدوات اللازمة). • تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • توفير بديل كهرباء. 	<ul style="list-style-type: none"> • العصف الذهنيّ. • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد المواد اللازمة لغسل الشعر حسب نوعه و تحضير الشعر للشوار. • تحديد الأدوات اللازمة لغسل الشعر وتجفيفه. • تحديد الحلول لمشكلة تجعد وتموج الشعر. • إعداد خطة العمل المتفق عليها. 	<p>أخطّ وأقرّر</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ماء. • شامبو. • بلسم. • كرسي كوافير. • ملاقط شعر. • سيروم مطري لحماية الشعر. • مرآة. • فرشاة تسليك. • الفراشي بأحجام مختلفة. • مجفف شعر (سشوار). • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني/مجموعات • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • نظافة وتعقيم الأدوات والمكان. • مراعاة السلامة العامة والنظافة. • توفير مياه ساخنة. • التأكد من صيانة المغاسل. • البدء بغسل الشعر باستخدام الشامبو الملائم لنوع الشعر. • وضع البلسم على الشعر. • تجفيف الشعر بالمنشفة جيداً. • تقسيم الشعر إلى أربعة أقسام، أو أكثر. • البدء بسشوار الشعر. • أخذ خصل متوسطة، ولفها على الفرشاة. • البدء من أسفل الرأس إلى الأعلى، وصولاً إلى مقدمة الرأس (العرة)، وتصفيفها وفق رغبة السيدة. • إعطاء الشكل النهائي للشعر، وفق طلب السيدة. • وضع السيروم أو مثبت الشعر. • إتباع إجراءات الوقاية. • مراعاة إجراءات السلامة المهنية. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة • وثائق (نشرات حول غسيل الشعر، والتجفيف. • نشرات حول أنواع الشامبوهات المختلفة. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • التحقق من اتباع الخطوات الصحيحة لغسل الشعر وسحبه. • ضبط الوقت عند تجفيف الشعر وتسريحه والانتهاء في الوقت المحدد. • التحقق من الإعداد والتجهيز المناسب لسشوار الشعر. • التأكد من تحديد طبيعة ونوعية الشعر. • التحقق من الاختيار المناسب لنوع الشامبو والبلسم. • تحديد معايير لقياس نظافة الشعر وتجفيفه. • اكتشاف الأخطاء إن وجدت. • إيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ملاحظات مدونة • أقلام • أوراق • LCD • كمبيوتر 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • توثيق البيانات التي تتعلق بـ: • طبيعة الشعر وكيفية التعامل مع فروه الرأس. • ملمس شعر السيدة. • توثيق خطوات السلامة المهنية. • إعداد العروض . • عمل ملخص لخطوات غسل و سحب الشعرالمتفق عليها. • فتح ملف خاص للسيدة. 	أوثق وأقدم
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات حول: • الطرق الصحيحة والآمنة لسحب الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> • الحوار والمناقشة 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة الشعر قبل السحب وبعده. • رضا السيدة. 	أقوم

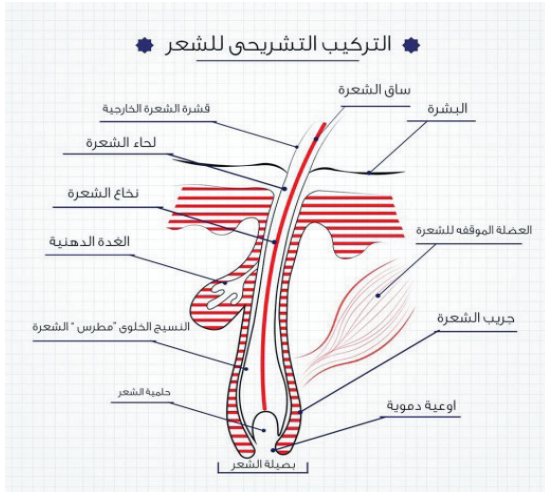
تدريب عملي: أقوم بغسل شعر أحد زملائي وتجفيفه.



أفكر: تختلف طريقة غسل الشعر الدهني عن غسل الشعر العادي.



غسل وتجفيف الشعر



أتعلم:

لزينة المرأة الفلسطينية تاريخ عريق، فالزينة ترتبط بالمرأة وفقاً لوضعها الاجتماعي، ولطبيعتها عملها، ولا شك أن المرأة تحب أن تحافظ على زينتها وجمال شكلها، فاهتمت المرأة الفلسطينية بجمال شعرها وتصفيفه وطوله ولونه، فوضعت عليه الحناء والأعشاب الملونة لتظهر بأجمل طلة. بعد غسل الشعر من أهم الخدمات التي تقدم للزبون قبل البدء بعملية تصفيف الشعر، والتي من خلالها يتعرف الطلبة إلى مكونات الشعر، وتركيبها الكيميائي، وآلية عمل الشامبو، ومطري الشعر.

نشاط نظري (1): أبحث عن أسباب اختلاف أشكال الشعر أثناء نموه.

يتكوّن الشعر من أشكالٍ عدّة، فمنها: الشعر الأملس، والشعر الأجدد، والشعر المموج، حيث تختلف الشعرة في شكلها نتيجة لجريب الشعرة داخل البصيلة الموجودة تحت جلدة الرأس، فإذا نبتت الشعرة في الجريب بشكل مضغوط

ومتعرّج، فإنّها تأخذ هذا الشكل إلى خارج جلدة الرأس، وإذا نبتت بشكلٍ مستقيم فإنّها تأخذ الشكل المستقيم والناعم.



مُجفّف الشعر (السشوار)

هو جهاز كهربائيّ مُصمّم لنفخ الهواء الساخن الرطب أو البارد الأكثر رطوبة، باتجاه الشعر، من أجل تعجيل تبخّر جزيئات الماء، وبالتالي تجفيف الشعر.

تتيح مجفّفات الشعر التحكّم بصورة أفضل في شكل تسريحة الشعر والأسلوب المتبع؛ وذلك عن طريق التسريع والتحكّم في تشكيل الروابط الهيدروجينية المؤقتة داخل كلّ شعرة.

أجزاء مجفّف الشعر (السشوار) :

- الريزيستانس resistance
- المصفاة الخلفيّة .
- التريينة .
- السلك الكهربائي .
- قاطع التيار .
- فحم .
- الشبكة للحماية من الأمام .
- كبسة التيار البارد .
- المحرّك .

في نهاية القرن التاسع عشر تم اختراع أوّل مجفّفٍ للشعر. ويُعدّ الكسندر غودوفوا (Alexandre F. Godefoy) أوّل مَنْ صمّم نموذجاً لمجفّف الشعر في صالون في فرنسا. أمّا الإصدار اليدويّ المنزليّ لمجفّف الشعر فقد ظهر في عام ١٩٢٠م.

صُوّر لتطوّر أنواع، وأشكال أجهزة مجفّف الشعر:



نشاط عملي (2): أقوم بعمل سشوار يتناسب مع قصة شعري. 

الأسئلة:

- 1- أذكرُ أشكال الشعر.
- 2- أعلّل: تختلف الشعرة في شكلها.
- 3- أوضّح آليّة عمل مجفّف الشعر.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-2):



لفّ الشعر

وصف الموقف: لدى سيّدة مُناسبة، فحضرت إلى صالون التّجميل، تريد لِفّ شعرها؛ لإكسابه حجماً إضافياً وتغيير شكله الطبيعيّ.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليميّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اللف المراد عمله، والمناسبة ونوعها، وطول شعرها وكثافته، وشكل الوجه. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أنواع لف الشعر. • خطوات تحضير الشعر للّف. • طرق اللّف المختلفة. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلّم تعاوني/مجموعات. • البحث العلميّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات تعليمية، عن أشكال لف الشعر). • الطلب الذي يتضمّن بيانات السيدة. • صور لأشكال اللّف المختلفة. • نشرات تتضمّن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا.
أخطّ وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> • تحضير المواد والأدوات اللازمة للّف الشعر. • تحديد مشكلات لف الشعر. • اقتراح الحلول الفنيّة في مجال لفّ الشعر. • تحديد كميّة التّصرف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء لفّ الشعر. • تحديد المواد اللازمة للّف الشعر. • تحديد الأدوات اللازمة للّف الشعر. • إعداد خطة العمل الخاصة لتحضير الشعر لعملية اللّف. 	<ul style="list-style-type: none"> • العصف الذهنيّ. • تعلم تعاوني/مجموعات. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات عن المواصفات الفنيّة لطرق لفّ الشعر). • نشرات عن المواصفات الفنيّة لمواد تثبيت الشعر. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم.

<ul style="list-style-type: none"> • مُجفّف شعر. • لفافات بأحجام وأشكال مختلفة. • بخاخ ماء • كلبسات • بنس لفافات • مانيكان • مناشف. • جهاز حاسوب. • شاشة LCD. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني / التطبيق العملي في مركز التجميل. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكّد من جاهزيّة المكان، والأدوات، وتعليقها. • ارتداء الرّي الخاص بالعمل. • غسل الشعر. • تجفيف الشعر بالمنشفة. • تقسيم الشعر إلى أربعة اقسام. • أخذ خصلة بعرض ثلثي اللفافة. • أخذ الخُصل السفليّة بشكل طوليّ. • تقسيم الجهة العلويّة اليمنى إلى خصل متساوية ثم لفّها. • تقسيم الجهة العلويّة اليسرى إلى خُصلٍ متساوية ثم لفّها. • استخدام أحد المواد المثبتة على خُصل الشعر. • لف الخُصل جميعها مع مراعاة عدم تكشّر الأطراف. • تعريض الشعر للمجفّف الحراري (stand hair). • إخراج الشّكل النهائيّ للشعر بعد اللف بشكل متقن. • مراعاة إجراءات السلامة المهنيّة. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات لمشكلات لفّ الشعر، وأنواع اللفافات). • طلب السيدة. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التحقّق من الإعداد والتجهيز المناسب للأدوات والمواد اللازمة للّف الشعر. • التحقّق من التسلسل في خطوات العمل. • التحقّق من التغيرات التي ستطرأ على شكل الشعر. • التحقّق من مدى ملاءمة اللفّ مع طلب السيدة. • تحديد الأخطاء إن وُجدت. • إيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أتحقّق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة • عمر السيدة/حالة شعرها. • ملحوظات مدوّنة • أقلام • أوراق • LCD • كمبيوتر 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات 	<p>توثيق البيانات التي تتعلّق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أشكال لف الشعر بما يتناسب وطول الشعر وطبيعته وشكل وجه الزبون. • الأدوات المستخدمة للف الشعر وأنواع اللفافات المستخدمة في لف الشعر. • أنواع لفّ الشّعْر، وطرق اللفّ المختلفة. • توثيق خطوات الأمن والسلامة الواجب اتّباعها. • التعليمات اللاّزمة عن أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. • إعداد العروض . • عمل ملخص لخطوات لف الشعر الأساسية المتفق عليها والأدوات والمواد المستخدمة. • فتح ملف خاص للسيدة. 	<p>أوثق وأقّم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حالة الشّعْر بعد اللفّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم لف الشعر بما يتناسب مع (عمر السيدة، حالة الشعر.....) • رضا السيدة. • مقارنة بين حالتي الشعر قبل لفّه وبعده. • تقويم مدى ثبات الشعر بعد لفّه. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أنفّذ مهارة لفّ الشّعْر باستخدام الملاقط المعدنيّة.



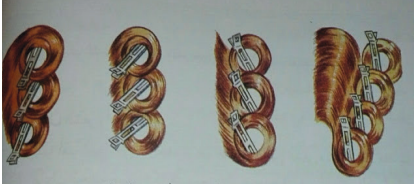
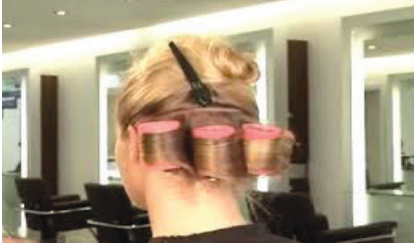
لفّ الشعر



أتعلّم:

يُعدّ لفّ الشّعْر من الطّرق التي تجعل الشّعْر يبدو جميلاً، ولافتاً للنّظر؛ لذلك تُفضّل الفتيات والسيدات لفّه، أو تمويجه

نشاط عملي (1): أتبع الخطوات الآتية لتطبيق مهارة لفّ الشعر.



- أقوم بغسل الشعر.
- عمل سشوار كامل للشعر قبل لفّه إن لزم الأمر.
- أقسّم الشعر إلى قسمين: سفليّ و علويّ.
- أقسّم الجزء السفليّ إلى أجزاء متساوية.
- ألفت الشعر باللفافات، ويُفضل اختيار اللفافات بالحجم المناسب، لطول وسمك الشعر.
- أرش المثبت على طول الخصلة مع مراعاة البعد عن الشعر من 10 إلى 15 سم.
- ألفت الشعر من الأطراف مع مراعاة عدم تكثّر الأطراف أثناء عمليّة اللف.
- أكرّر لفّ الأجزاء جميعها في القسم السفليّ.
- أقسّم الشعر في الجزء الأعلى من الجهة اليمنى ومن الجهة اليسرى طولياً.
- أعرّض الشعر بعد الانتهاء من اللفّ إلى الحرارة لمدة نصف ساعة، وإذا احتاج الشعر وقتاً أكثر بسبب سماكته وطوله فلا مانع من إبقائه فترة أطول.
- أفكّ جميع اللفافات عن الشعر ابتداءً من الأسفل إلى الأعلى بحذر؛ حتى لا تتلف الخصل، وتبقى في حالة ممتازة.
- أنسّق الشعر بمظهر جميل يناسب وجه السيدة.

الأسئلة: ?

1. أذكر خطوات طريقة لفّ الشعر.
2. ما الأدوات والأجهزة المستخدمة في عمليّة لفّ الشعر؟
3. أعلّل رغبة الزبائن في لفّ الشعر



الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-3) :

قصّ الشعر:

وصف الموقف: حضرت سيدة لصالون التجميل لتعديل قصّة شعرها لاختلاف الأطوال فيها.

العمل الكامل

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none">• وثائق (مواد تعليمية، كتالوجات نشرات)• نشرات عن أشكال المقصّات الأساسيّة.• فيديوها عن طرق قصّ الشعر بأشكال مختلفة.• توظيف التكنولوجيا.	<ul style="list-style-type: none">• حوار ومناقشة.• التعلّم التعاونيّ.• البحث العلمي	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none">• نوع الشعر وكثافته.• تعرضه لأيّ عملية كيميائية. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none">- طرُق قصّ الشّعْر.- أنواع المقصّات حسب شكل الوجه.- الأدوات المستخدمة في قصّ الشعر.	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>
<ul style="list-style-type: none">• وثائق (نشرات خاصة بأنواع المقصّات)• صور لطرُق قصّ الشعر.• نشرات عن المواصفات الفنيّة لأنواع قصات الشعر.	<ul style="list-style-type: none">• حوار ومناقشة.• عصف ذهنيّ.	<p>تحديد البيانات التي تتعلق ب:</p> <ul style="list-style-type: none">• أنواع قصّات الشعر، والأدوات المستخدمة في القصّ.• تحديد الحلول للمشاكل التي قد تواجهها أثناء القصّ.• اقتراح الحلول حول كيفية التصرف في المواقف الطارئة للخروج من أيّ مأزق قد يواجهها أثناء عمليّة القصّ.• تحديد الأدوات والمواد اللازمة لقصّ الشعر.• تحضير المواد والأدوات اللازمة لقصّ الشعر.• إعداد خطة العمل	<p>أخطّط وأقرّر</p>

<ul style="list-style-type: none"> • مقصّ عادي • مقصّ تشفير • شفرات • مشط • كلبسات • ماكينة للمقصّ وتحديد الزوايا • مريول القصّ • بخاخ ماء. • الخطة المتفق عليها مع السيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني / تطبيق عمليّ على المنيكان، أو المتطوّعة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكّد من جاهزيّة المكان والأدوات وتقييمها. • وضع المريول الخاص بالزبائن. • ارتداء الزي الخاص بالعمل. <p>تطبيق خطوات القصّ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • البدء بقص الشعر من أسفل الرأس وتحديد الدليل. • أخذ حُصل من الشعر مع الدليل لإعطاء التدرّج المناسب. • البدء بقصّ الجوانب بعد الانتهاء من قصّ الجزء الخلفي من الشعر. • قصّ الغرة حسب طلب السيّدة، وبما يتلاءم مع شكل وجهها. • إخراج الشكل النهائي لقصة الشعر. • مراعاة إجراءات السلامة المهنيّة. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات تتضمن تعليمات لتحديد المشاكل التي قد تواجه العمل. • نشرات تتعلق بطرق قصّ الشعر، وأنواع القصّات. • الخطة التي توضح القصة المتفق عليها مع السيدة. • طلب السيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • الملاحظة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التحقّق من الدقّة في تطبيق خطوات قصّ الشعر بشكل صحيح. • التأكّد من ملاءمة الشكل النهائي للقصة مع طلب السيدة. • التحقّق من مراعاة قواعد السلامة. • التحقّق من تطبيق طرق الوقاية. • اكتشاف الأخطاء إن وُجدت، واتخاذ الإجراءات اللازمة لحلها. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النشرات الخاصة بأنواع القصّات وطرق قصّ الشعر. • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • مجموعات. 	<p>أوثق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • خطوات قصّ الشعر. • أنواع القصّات حسب شكل الوجه. • الأدوات المستخدمة في قصّ الشعر. • توثيق المشاكل التي قد تواجهنا أثناء القصّ، والحلول الفنيّة المناسبة. • إعداد العروض. • فتح ملف خاص للسيدة. 	<p>أوثق وأقدّم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النشرات الخاصة بأنواع القصّات، وطرق قصّ الشعر. • حالة الشعر النهائيّة بعد القصّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم حالة شعر السيدة بعد قصّه بما يتناسب مع عمر السيدة وشكل وجهها • رضا السيدة 	<p>أقوم</p>

نشاط عمليّ: أصمّم قصةً تناسب الوجه المستدير، وأنفذهَا.



قص الشعر



أَتَعَلَّم :

المُزَيَّن المحترف هو الذي يستطيع أن يميز القَصَّة المناسبة لشعر الزبون بمجرد النظر إلى شعره، وشكل وجه الزبون، وهذا يأتي بعد الممارسة، والبحث، وتعلّم كلِّ ما هو جديد. ومن أهمِّ الأمور في مهنة التجميل أن يخرج الزبون راضياً عن النتائج المتوقَّعة بعد قصِّ الشَّعر.

من أنواع القَصَّات:

- 1 - مشفَّر
 - 2 - كاريه بأشكاله
 - 3 - ديجراديه أو متدرج (منخفض، متوسط، مرتفع).
 - 4 - القص بخط مستقيم (Straight)
- لا بدّ من معرفة قواعد القَصَّات الأساسيّة كي يتسنى لنا المزج بين القَصَّات، والحصول على قَصَّاتٍ جديدة. وهنا يكمن الفنّ بالخروج عن قوانين القَصِّ، من ناحية الأطوال، أو الزوايا، وهو نوعٌ من فنّ التلاعب بالقصِّ، وإثبات القدرة على الإبداع في تصفيف الشعر، إضافة إلى التركيز على تصميم القَصَّة، والبناء الهندسي لها.



أفكّر: ما أهميّة التدريب على عمليّة القَصِّ؟

على جميع المزيّنين تطوير قاعدةٍ صلبة وقويّة جداً للقَصِّ؛ لأنّه دون هذا الأساس القويّ من المعلومات لن نستطيع إعطاء الزبون الخدمة المميّزة، ومن المهمّ التدريب الكثير جداً، والثقة بالنفس لإتقان هذه المهارة.

من الأساسيات المهمّة في عمليّة القَصِّ ما يأتي:

1. تمشيط الشعر جيداً من الجذر حتى آخر الشَّعر.
2. تقسيم الشعر حتى نستطيع تحديد الأقسام التي نريد أن نقصّها.
3. كفيّة رفع زاوية الشَّعر خلال القَصِّ بدرجاتٍ مختلفة، لإعطاء الشَّعر الشكل الذي نريده.

ابحث: كيف يُؤثّر شكل الرأس على عمليّة القَصِّ؟

حتى نصل إلى القصة الكاملة والصحيحة، يجب أن نفهم ما معنى شكل الرأس، أو الجمجمة، وتأثير ذلك على أية قصة نريدها؛ لأنّ الشعر يتجاوب بأشكالٍ مختلفة بمناطقٍ مختلفة في الرأس، فمعرفة شكل الرأس هل هو مسطح، أو مستدير، وكيفية توزيع مسطحاته، وأين توجد الانحناءات يُسهّم بشكلٍ رئيسي في تصميم قصة جميلة جذابة.

إنّ معرفة نقاط الرأس ستدُلنا على مفاهيمٍ عدّة، باعتبار:

- 1- أنّها ستوازن لنا القصة من الجانبين.
- 2- إيجاد القصة ذاتها إذا أردنا تكرارها.
- 3- إيجاد نقاط الضعف الموجودة في الرأس وإصلاحها.

نقاط الرأس:

1. الجسر :

بعدّ أكبر منطقة في الرأس، ومن السهل إيجادها، حيث تبدأ عندما نضع المشط على الجانب الأيمن، بشكلٍ ملاصق لجلدة الرأس، فتكون منطقة الجسر هي المنطقة التي يبدأ الرأس فيها بالانحراف، بعيداً عن المشط.

2. أسفل الرأس :

يمكن إيجادها عن طريق وضع المشط أسفل الرأس، فمنطقة التقاء المشط بجلدة الرأس من الأسفل هي أسفل الرأس.

3. سطح الرأس :

هي أعلى نقطة في الرأس، ويمكن إيجادها من خلال وضع المشط على أعلى الرأس.

4. الزوايا الأربع :

هذه الزوايا مهمة جداً؛ لأنّها تبين لنا التغيرات في شكل الرأس، من مسطحٍ إلى دائري وبالعكس، وتفيدنا أيضاً في قصّ العرّة، حيث إنّها تبين موقعها، وكيفية أخذها للقصّ.

مناطق الرأس:

1. أعلى الرأس :

هو الشعر الذي ينمو أعلى الرأس، والمعروف بالجسر ويكون الشعر مستلقياً على قمة الرأس، وباقي الشعر المتدلي من قمة الرأس وتاج الرأس والجوانب يتدلى إلى أسفل نتيجة الجاذبية الأرضية.

2. المقدمة :

هو الشعر الموجود عند الجوانب؛ وبمعنى آخر كل الشعر الذي يسقط بطريقة طبيعية على الوجه.

3. تاج الرأس:

تعدُّ أهمُّ المناطق للقص؛ لأنَّ هذه المنطقة عند كثير من الناس تكون مفلطحةً، أو مسطحةً، أو ينمو الشعر فيها عكس باقي الشعر، فيجب الانتباه عند القص حتى نحاول إخفاء هذه العيوب.

4. المنطقة الخلفية للرأس:

هو الشعر المتدلي من قمة الرأس إلى خلف الوجه، وبعد الأذنين، ويوجد فيها أكبر كمية شعر في الرأس.

5. منطقة الغرة:

تعدُّ الغرة من أهمُّ المناطق، ويجب ملاحظة أنَّ الغرة هي في منطقة أعلى الرأس، ولا تتعدى الحاجبين في منطقة الرأس، ويجب الانتباه أثناء القص؛ لأنها الأقرب إلى الوجه.

زوايا القص :

1- الزاوية صفر :

هي زاوية نقرة الرقبة، ومنها نحصل على قصة الكاربه.

2- الزاوية من صفر - 45:

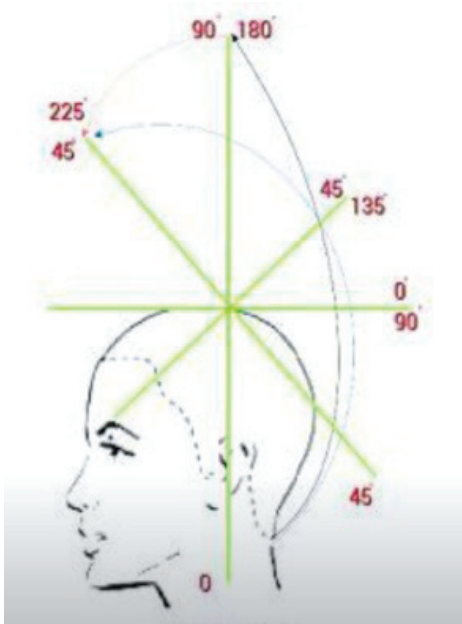
في حالة سحب الشعر من زاوية صفر إلى 45 سنحصل على كاربه ديجراديه (كاربه متدرج).

3- الزاوية من صفر - 90:

في حالة سحب الشعر من نقطه صفر إلى 90 سنحصل على كاربه ديجراديه، بتدرجات أكثر.

4- الزاوية من صفر - 180:

عند سحب الشعر من زاويه صفر إلى 180 سنحصل على ديجراديه متوسط، وطويل بتدرجات عادية.



5- الزاوية من صفر - 225:

عند سحب الشعر من زاوية صفر إلى 225 سنحصل على تدرجات ديجراديه متوسط وطويل أكثر.

6- الزاوية من صفر - 360:

عند سحب الشعر من زاوية صفر إلى 360 سنحصل على تدرجات ديجراديه طويل وكثيرة. وتعدّ زاوية ٩٠ هي صلب فن القصّ، خاصة لقص الديجراديه القصير.

عند البدء بالقص وتحديد الطول المطلوب يجب أن نقصّ أطول بقليل من طلب الزبون؛ لأنّ الشعر عندما يكون مبللاً يكون أطول منه وهو جافّ، ويجب استخدام مقصّ حادّ التّصل حتى لا نُؤذي الشّعْر.

وللنجاح في تحديد الزوايا يجب أن ننتبه إلى:

1. الارتفاع:

يظهر لنا بعد تقسيم الشعر إلى أقسام عدّة، وعندما نمسك أيّ خُصلة من الشّعْر بعد تقسيمها، ورفعها إلى الأعلى بعيداً عن الرأس وبزاوية معيّنة.

2. مرشد القصّ:

هو الشعر الموجود بين الأصابع، ونحدّد به طول الشعر الذي نريده أو الدليل، ويوجد لدينا نوعان من مرشد القصّ:

- المرشد الثابت: الذي لا يتحرّك، ويستعمل عند قصّ الكاريه، والتدريج المنخفض والثقيل.
- المرشد المتحرّك: وهو عكس المرشد الثابت فهو يتحرّك مع القصّة، فكلّ خطّ يعني دليلاً جديداً متحرّكاً، ويستعمل عند القصّ المتدرّج المرتفع والمنخفض، وكلّ خُصلة يتمّ قصّها تكون مرشداً للخُصلة التي تليها.



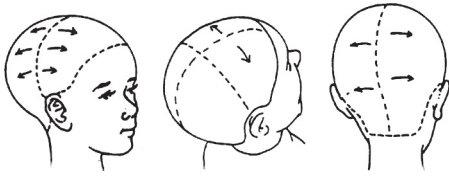
أفكّر: ما الفرق بين قصّ الشعر الناعم، وقصّ الشعر المجعد

خطوات قصة المتدرج المتوسط (الديجراديه) الخفيف.

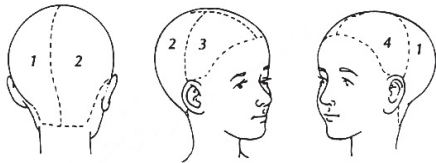
1. قص الشعر باتجاه الجاذبية الأرضية باستخدام زاوية صفر



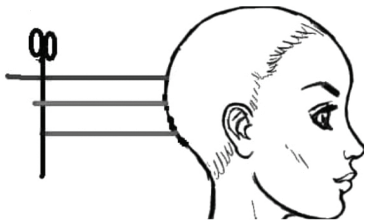
2. تقسيم الشعر إلى 4 أقسام من منتصف الرأس من الجهة الامامية بشكل طولي إلى الخلف (يرسم خط وهمي من منتصف مسافة بين العينين صعودا إلى أعلى) ويقسم الشعر من الخلف من بداية اعلى الاذن بخط افقي وصولا للأذن الأخرى مشكلة الأقسام الأربعة.



3. الأقسام الأربعة للبدء بالقص



4. البدء بالقص من الجهة الخلفية من قسم الأول يرفع بزاوية 90 درجة
5. يقص القسم الثاني باستخدام دليل من قسم الأول بزاوية 90 درجة
6. يقص القسم الرابع باستخدام دليل من القسم الثاني بزاوية 90 درجة
7. يقص القسم الرابع باستخدام دليل من قسم الأول بزاوية 90 درجة



8. بعد الانتهاء من القص يتم التأكد من توازن أطوال خصلات الشعر المقصوص.





- من الضروري أيضاً ملاءمة القَصِّه لشكل الرأس:
• إذا كان الرأس بيضاوياً، وهو الشكل المثالي، وهدفُ أيِّ مصفِّف شعر الوصولُ لهذا الشكل؛ لأنَّ أغلب القَصَّات تلائمه.



- إذا كان شكل الرأس ضيقاً ومسطحاً من الخلف يجب إعطاؤه امتلاءً للشكل المسطح، بزيادة حجم الشعر.



- إذا كان الرأس محدداً، ومؤخرة الرأس بارزة، يجب أن نعطيَّ خطَّ التسريح للرأس الشكل المستدير، ويجب ملء الفراغات بحجم الشعر، وتناسب هذا الرأس قصَّة الكاريه.



- إذا كانت قَمَّةُ الرأس مسطحةً يناسبها تدرُّج الشعر من أعلى الرأس.



- الرأس الصَّغير تناسبه القَصَّة المتدرِّجه ذات حجمٍ متناسقٍ مع الرأس .

أشكال الوجوه وما يناسبها من قصات:



أدوات قصّ الشعر:

٤- الماكينة الكهربائية	٣- الشِّفْرَات	٢- مِقْصَّ التشفير	١- مِقْصَّ عاديّ

الأسئلة:

- ١- أذكر أشكال الوجوه الأساسية.
- ٢- أعدّد أنواع القصّات الأساسية.
- ٣- أوضّح خطوات الأمان والسّلامة أثناء عمليّة القصّ.
- ٤- أذكر الأدوات اللازمة للقصّ.
- ٥- علّل: عندما يتبلّل الشعر يزيد حجمه.

الموقف التعليمي التعلّمي (4-1)



مشاكل الشعر (تساقط الشعر)

وصف الموقف: تشكو سيّدة من مشكلة تساقط الشعر، وتريد أن تتعرّف إلى طرق العناية بالشعر فاستشارت أحد أخصائيي التجميل لمساعدتها في حلّ مشكلة التساقط المستمر في شعرها.

العمل الكامل:

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجيات التعلم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> المشكلة ونوعها طبيعة شعرها الشامبو الذي تستخدمه. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> الشامبوهات الخالية من الأملاح. أثر الأملاح الموجودة في الماء على الشعر وجلدة الرأس. أسباب تساقط الشعر كافةً. طرق العلاج الملائمة للمشكلة. أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. تعلم تعاوني/مجموعات. البحث العلمي. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: (نشرات و مواد تعليمية عن أسباب تساقط الشعر المختلفة). الطلب الذي يتضمن بيانات السيدة. تعليمات حول أساليب الحماية. التكنولوجيا.
أخطّط وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> تحديد مسببات تساقط الشعر. اقتراح الحلول التي تم طرحها. تحديد وتحضير الأدوات والمواد اللازمة لعلاج الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. تعلم تعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: (نشرات عن المواصفات الفنيّة لمستحضرات علاج الشعر ومستحضرات العناية بفروة الرأس).
أنفّذ	<ul style="list-style-type: none"> التأكد من تحضير السيدة، وتعقيم الأدوات، ونظافة المكان. ارتداء مريول العمل، ونزع الإكسسوارات. فحص فروة الرأس والتأكد من خلّوها من أيّ خدوش. غسل الشعر. وضع ماسكات الشعر الصناعية أو الزيوت الطبيعيّة. تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع؛ لتنشيط الدورة الدموية بالطريقة الصحيحة. تعريض الشعر لأشعة الأنفرايد. غسل الشعر وتجفيفه. اتباع إجراءات الوقاية والسلامة المهنيّة. 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تعاوني/مجموعات التطبيق العمليّ. 	<ul style="list-style-type: none"> مريول العمل. حمّامات زيت للشعر. أشعة الـ Infrared كلبسات. أمبولات لتساقط الشعر مناشف للشعر. فراشي شعر. مكّمّلات غذائية. شامبو ضد التساقط.

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات تتعلق بأسباب تساقط الشعر. • نشرات تتعلق بنوع العلاج. • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • الملاحظة 	<ul style="list-style-type: none"> • التحقق من تحديد أسباب تساقط الشعر. • التحقق من تطبيق خطوات علاج الشعر. • ضبط الوقت وملاحظة التغييرات التي ستطرأ على الشعر وفروة الرأس. • التحقق من التغييرات التي ستطرأ على الشعر بعد العلاج. • التحقق من اتباع إجراءات الوقاية و السلامة المهنية. 	<p>أتحقق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • علاج الشعر. • وثائق عن: نشرات تعليمية، والبيانات التي تمّ أجمعها عن مشاكل الشعر، وطرق علاجها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • مجموعات. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالسيدة. • مشكلة الشعر التي تواجه السيدة ونوعها. • أنواع الشامبوهات الخالية من الأملاح. • أثر الأملاح الموجودة في الماء على الشعر وفروة الرأس. • أسباب تساقط الشعر كافة. • طرق العلاج المناسبة. • توثيق البيانات اللازمة لخطوات التعامل مع مشاكل الشعر. • إعداد العروض التقديمية، وعرض النتائج في مشغل التجميل. • فتح ملف خاص للسيدة. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حالة الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم حالة شعر السيدة بما يتناسب مع (عمرها، شكل ونوع الشعر، المستحضرات المستخدمة لها). • المقارنة بين حالتي الشعر قبل البدء بالعلاج وبعده. • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أ- أقوم بعمل جلسة علاجية لفروة الرأس الدهنية لإحدى زميلاتي.
ب- أقوم بعمل جلسة علاجية لشعرٍ جافٍ، أطرافه مقصّفة.





مشاكل الشعر/ تساقط الشعر

أتعلم:

نشاط نظري (1): أبحث عن أسباب تساقط الشعر.

صحة الشعر وجماله وجاذبيته من أهم الأمور التي يطمح إليها جميع الأشخاص، ذكوراً وإناثاً، حيث إن الشعر الصحي يُشعرنا بالسعادة والثقة بالنفس والحيوية، وللتعرف إلى مزايا الشعر الصحي، علينا معرفة أنواع الشعر، وكيفية نمو الشعرة، والتكوين الداخلي لها.

تتكون الشعرة من مواد بروتينية قرنية صلبة، تُسمى الكيراتين، وهو من أهم مكونات الشعر، فحشر الرأس يحميهِ من الصدمات، ويعطيه المظهر الجميل.

تتكون الشعرة من ثلاث طبقات رئيسية، هي:

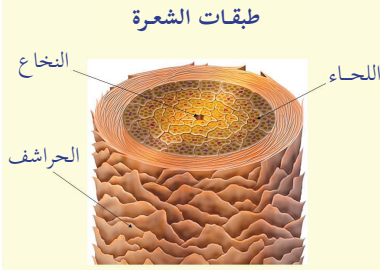
1- الحراشف، الطبقة الخارجية.

2- اللحاء، الطبقة الوسطى:

هي الطبقة التي تحتوي على صبغة الميلانين المسؤولة عن إعطاء اللون للشعر.

3- النخاع، الطبقة الداخلية للشعرة.

صورة توضيحية لطبقات الشعرة



يبلغ عدد الشعر في الأحوال الطبيعية 100000 شعرة، وعند ذوي الشعر الناعم يصل إلى 120000 شعرة، وعند ذوي الشعر الأحمر 90000 شعرة.

وكي نستطيع التمييز بين التساقط الطبيعي للشعر، أو التساقط بسبب تعرّض الشعر لمشكلة معينة، يتوجب علينا معرفة المشاكل التي قد تواجهنا في الشعر وفروة الرأس والتمييز بين مسببات التساقط من أهم المهارات التي يجب على أخصائيي التجميل معرفتها؛ كي يستطيع إعطاء الزبون العلاج اللازم، وإرشاده إلى مراجعة الطبيب المختص، إذا لزم الأمر.

نشاط عملي (2): نتوزع في مجموعات، ونقوم بعملية فحص الشعر، وفروة الرأس، ومن ثمّ إكمال الجدول الآتي:

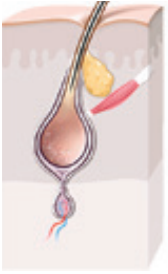
نوع الشعر	قشرة جافة	قشرة دهنية	شعر متساقط	ملحوظات أخرى
مثال: شعر جافّ				

ومن أكثر مشاكل الشعر الشائعة ما يأتي:

- 1- جفاف الشعر وتساقطه بفعل استخدام المواد الكيميائية، مثل: الأصباغ، ومواد فرد الشعر، والشامبوهات التي تحتوي على نسبة عالية من الأملاح، والعوامل الخارجية، مثل: الماء، والرياح، وأشعة الشمس.
- 2- تقصّف الشعر.
- 3- القشرة بأنواعها، الجافة والدهنية.
- 4- تساقط الشعر، وفي هذه الحالة يجب أن نعرف سبب التساقط، هل هو طبيعي، أم لا؟ حيث إن الشعر يتساقط بشكل طبيعيّ يوميّاً، بمعدل ٥٠-٩٠ شعرة، وقد يكون تساقطاً موسميّاً بالانتقال من فصلٍ إلى آخر، أمّا إذا كان التساقط كثيفاً؛ ما يؤدي إلى حدوث فراغات، فقد يكون سببهُ مرضياً، مثل:
 - 5- أمراض فقر الدم (الأنيميا).
 - 6- نقص بعض العناصر الغذائية، مثل: الزنك، أو الفيتامينات.
 - 7- الضغط النفسي، ويُعدّ من أخطر العوامل التي تؤدي إلى تساقط الشعر.
 - 8- العوامل الوراثية.
 - 9- تناول بعض أنواع الأدوية.



أفكر: ما أهمية التغذية السليمة في الحفاظ على صحّة الشعر، وفروة الرأس؟



تغذّي الشعرة عن طريق الأوعية الدموية، حيث يقوم الدم بنقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى بُصيلة الشعر، ويُعدّ الشعرة مرآة الجسم من الداخل؛ لذا يجب أن تكون العناية داخلية من خلال اتباع نظام غذائيّ صحيّ متوازن، وخارجية من خلال استخدام المواد المناسبة لنوع الشعر.

ينمو الشعر بمعدل 1.25 سم شهريّاً، وتمرّ الشعرة بمراحلٍ عدّة للنمو، وهي:

1- مرحلة النمو:

تستمر هذه المرحلة من عامين إلى ستة أعوام، وتُعدّ المرحلة الأساسية لتكوين شعرٍ صحيّ، وفي هذه المرحلة تكون عملية الأيض شديدة النشاط، ويكون انقسام الخلايا سريعاً أيضاً.

في هذه المرحلة يكون الشعر حساساً بشكل كبير، ومن الممكن أن يتوقّف نموّ جذر الشعر ونشاطه، في حالات التوتر الشديد، وسوء التغذية؛ ما يؤدي إلى حدوث خللٍ في النمو الطبيعي، وزيادة تساقط الشعر.

2- المرحلة الانتقالية:

هذه المرحلة تتبع مرحلة النمو، وتبقى بضعة أسابيع، بحيث تتراجع عملية انقسام الخلايا، وتتقلص جذور الشعرة لتصل $\frac{1}{3}$ حجمها الأصلي، عندها يفصل الشعر عن الجذر، وينتقل إلى أعلى فروة الرأس.

3-مرحلة الراحة:

تستمر هذه المرحلة من ثلاثة إلى أربعة أشهر، وفي هذه المرحلة إما أن يتساقط الشعر من تلقاء نفسه، أو يندفع الشعر الجديد، وعندها قد تبدأ دورة جديدة للشعرة.



أفكر: ما العلاقة بين مراحل نمو الشعر وتساقطه؟

من مُسببات جفاف الشعر، وفقدان حيويته:

- 1- الإفراط في غسل الشعر بالشامبو الذي يقوم بإزالة اللاصق الدهني الطبيعي الذي يعمل على حماية الشعر وفروة الرأس.
- 2- زيادة التعرض لأشعة الشمس، حيث إنّ الشمس تعمل على فقد الشعر للبروتين الطبيعي.
- 3- كثرة استخدام مجففات الشعر والاسبرية (مثبت الشعر) ، فهي تترك ترشبات على الشعر يصعب التخلص منها.

ابحث: عن أهمية شرب الماء للحصول على شعر صحي

نصائح لشعر صحي:

1. شرب ما يعادل ٢ لتر ماء يومياً.
2. التغذية السليمة.
3. التقليل من استخدام الأصباغ، ومواد فرد الشعر الكيميائية.
4. استخدام الشامبو الخالي من الأملاح.
5. عدم غسل الشعر بشكل يومي، ويُفضّل أن يكون الماء فاتراً.
6. استخدام مشط عريض الأسنان أثناء التسريح.
7. تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع بشكل دائري يومياً.
8. استخدام الزيوت المغذية لفروة الرأس.

الأسئلة: ؟

1. أوضّح أهمية إعداد سجلّ خاصّ للزّبون.
2. أبيّن كيف يؤثّر الضغط النفسي في زيادة تساقط الشعر.
3. أذكر أهمية معرفة مشاكل الشعر، وطريقة علاجها.
4. أعرّف: الكيرباتين.
- 5- أعدّد طبقات الشعر الرئيسية.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-5)



علاج قشرة الرأس

وصف الموقف: يعاني زبون من حكة شديدة في فروة الرأس، ناتجة عن القشرة الملتصقة في فروة رأسه، ويريد الاستفسار عن العلاج المناسب.

العمل الكامل

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية عن أسباب وأنواع قشرة الرأس). • نشرات وصور لحالات الشعر التي تمّ علاجها. • الطلب الذي يتضمن بيانات الزبون. • التكنولوجيا. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات البحث العلمي 	<p>أجمع البيانات من الزبون عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المشكلة ونوعها والشامبو الذي كان يستخدمه، وعدد مرات غسل شعره. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسباب قشرة الرأس. • أنواع الشامبوهات المناسبة، والأقلّ ضرراً على الشعر وفروة الرأس • كيفية التعامل مع أنواع قشرة الرأس. • كيفية اختيار العلاج المناسب. • إجراءات السلامة المهنية. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات عن المواصفات الفنية لمستحضرات علاج قشرة الرأس، ومستحضرات العناية بفروة الرأس). 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • العصف الذهني. • تعلم تعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد مسببات قشرة الرأس. • اقتراح الحلول التي تمّ طرحها، واختيار الحل المناسب. • تحديد وتحضير المواد والأدوات اللازمة لعلاج قشرة الرأس. • اعداد خطة العمل. 	<p>أخطّط وأقرّر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مريول العمل. • الخطة المعدة سابقاً. • شامبو مضاد للقشرة. • زيوت طبيعية، مثل: زيت الزيتون، وزيت اللوز، خلّ التفاح أو الليمون، كحول، أو تونيك للشعر. • مناشف للشعر/كلبسات / فراشي للشعر/مجفف الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق عملي في مركز التجميل 	<ul style="list-style-type: none"> • تحضير الزبون وتعقيم الأدوات، ونظافة المكان. • ارتداء مريول العمل ونزع الإكسسوارات. • فحص فروة الرأس؛ للتأكد من خلوّها من أيّ خدوش. • غسل الشعر باستخدام شامبو القشرة. • تمشيط الشعر بمشط دقيق الأسنان لإزالة القشرة. • غسل الشعر وتجفيفه بالطريقة الصحيحة. • مراعاة إجراءات السلامة المهنية. 	<p>أنفّذ</p>

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات تتضمن المعلومات التي تتعلق بمشاكل الشعر. • أنواع العلاج المناسب لفروة الرأس. • الخطة المعدّة سابقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التحقّق من غسيل الشعر وتجهيزه. • التحقّق من الاختيار المناسب لعلاج قشرة الرأس. • تحديد نوع القشرة (جافة أو دهنية). • التحقّق من تطبيق خطوات علاج قشرة الشعر. • التحقّق من ملائمة العلاج لفروة الرأس. • التحقّق من ملاحظة التغيّرات على الشعر وفروة الرأس. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب الزبون • نشرات/ أقلام وأوراق 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/ مجموعات 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المشكلة ونوعها. • أسباب قشرة الرأس. • أنواع الشامبوهات المناسبة والأقل ضرراً على الشعر وفروة الرأس. • طرق التعامل مع أنواع قشرة الرأس. • توثيق كيفية اختيار العلاج المناسب. • تدوين الملاحظات، وأسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالزبون. • توثيق البيانات حول النتائج النهائية لعلاج الشعر ولمسه. • إعداد العروض. • فتح ملف خاص للزبون. 	<p>أوثّق وأقدّم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات تتعلق بمشكلة القشرة، وطرق علاجها. • نظافة فروة الرأس من القشرة. • حالة الشعر قبل العلاج وبعده. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة الشعر قبل العلاج وبعده. • مقارنة الملاحظات التي تمّ تدوينها حول أسباب القشرة، وأنواعها، وكيفية السيطرة عليها مع المعايير والمواصفات. • تقويم حالة فروة رأس الزبون بما يتناسب مع (نوع الشعر ونوع القشرة) • رضا الزبون. 	<p>أقوّم</p>

ابحث: عن طرق لعلاج القشرة يمكن تنفيذها في المنزل.

علاج قشرة الرأس



أتعلم:

تُعرَّفُ القشرة بأنها التَّساقط الطبيعيُّ لخلايا الجلد الميتة، ولكن إذا كان التَّساقط زائداً عن الحدِّ الطبيعيِّ، فتصبح مشكلة يجب إيجاد حلٍّ لها، ومعرفة أسبابها. وقشرة الشعر ليست مرضاً خطيراً إلا أنها تُعدُّ محرّجَةً للشخص نفسه.

نشاط نظري(1): اقوم بكتابة تقرير عن كيفية السيطرة على قشرة الرأس .



تُقسم قشرة الرأس الى قسمين :

1-القشرة الجافة:

وتكون على شكل قشور ناعمة بيضاء، ناتجة عن التَّساقط الطبيعيِّ للخلايا الميتة، حيث إنَّ الجلد يتجدد تقريباً كلَّ شهرٍ، وتزداد القشرة بالصَّيف نتيجة كثرة غسل الشعر.

2- القشرة الدهنيَّة:

ملتصقة بفروة الرأس، يصاحبها حكَّةٌ شديدةٌ. وتكثر القشرة لدى الذكور لكثرة الغدد الدهنيَّة، وكبر حجمها في فروة الرأس.

أسباب قشرة الرأس:

1-أسباب داخلية:

مثل خلل في الهرمونات.

2-أسباب خارجية:

مثل أ- كثرة غسل الشعر

ب- استخدام مستحضرات تصفيف الشعر:

مثل: الصبغة، والجلّ

ج- تعرُّض الشعر لتقلبات الطقس.

3- العمر.

4- اتِّباع حمية غذائيَّة خاطئة.

يمكن السيطرة على قشرة الشعر من خلال اتباع ما يأتي:

- 1-إزالتها بانتظام
- 2-مَنع تراكم البكتيريا أو الفطريات على فروة الرأس.
- 3-التقليل من استخدام مستحضرات تصفيف الشعر.
- 4-الابتعاد عن تعريض الشعر لدرجات حرارة عالية أو باردة.
- 5-تهوية الشعر وفروة الرأس.
- 6-التركيز على الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل الاوميغا ٣ ؛ لأنّ عدم توازن هذه الأحماض قد تكون السبب في حدوث القشرة.
- 7-مراجعة الطبيب إذا لزم الأمر.
- 8-إزالة القشرة بمشط دقيق الأسنان.
- 9-استخدام شامبو مضاد للقشرة، مثل الشامبوهات المحتوية على مادة الزنك، أو الساليسيليك، أو السيلينيوم.

؟ الأسئلة:

- 1 - أعلل: تظهر القشرة لدى الذكور أكثر من الإناث.
- 2 - أقارن بين أنواع قشرة الرأس.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-6):



قصّ الشعر (الحلاقة للذكور)

وصف الموقف: كمثل على التدريب العمليّ على مهارة الحلاقة قامت إحدى المدارس الصناعيّة بتنظيم يوم مجانيّ لحلاقة الذكور، في أحد مراكز ذوي الاحتياجات الخاصّة.

العمل الكامل:

خطوات العمل	وصف الموقف التعليميّ	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من مركز ذوي الاحتياجات الخاصّة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> عدد الأفراد، أعمارهم. موعد تنفيذ الزيارة للمركز <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> آليّة قصّ الشعر باستخدام الماكينة الكهربائيّة. أشكال الذّقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها. الأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، وتحديد الذقن والسوالف. القصص التي تواكب الحداثة في أشكال تحديد الذقن والسوالف للذكور، وتدوين أهمّ ما ورد فيها. أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. البحث العلمي. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق (كتالوجات ونشرات عن أشكال الذقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها، والأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، وتحديد الذقن والسوالف). فيديوهات عن طرق الحلاقة وأشكال تحديد الذقن التكنولوجيا.
أخطّ وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> تحديد أشكال الذقن والسوالف للذكور. تحديد الأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، اقتراح الحلول للمشاكل التي قد تواجهنا أثناء القصّ، أو الحلاقة ومناقشة الحلول الفنيّة. تقديم اقتراحات للتصرّف في المواقف الطارئة، وكيفية الخروج من أيّ مأزق قد يواجهنا أثناء عمليّة الحلاقة. الاتفاق على الخطة اللازمة للبدء بعمليّة القصّ والحلاقة. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. التعلم التعاونيّ/ مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق(نشرات عن أشكال الذقن، والسوالف للذكور، وطرق تحديدها، والأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، وتحديد الذقن والسوالف).

<ul style="list-style-type: none"> • مقصّ عادي • شفرات • مشط • ماكينة للقصّ وتحديد الزوايا • مريول القصّ. • خيط. • الخطة المتفق عليها. 	<ul style="list-style-type: none"> • التعلم التعاوني • التطبيق العملي 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكد من جاهزية المكان، والأدوات، وتعقيمها: (الماكينة الكهربائية/شفرات التحديد/ مشط). • وضع المريول الخاص بالزبائن. • ارتداء الزيّ الخاصّ بالعمل. • تطبيق خطوات القصّ. • البدء بقصّ الشعر من الأسفل إلى الأعلى، باستخدام الماكينة، واستخدام قياسات الرؤوس المختلفة. • تحديد الرقبة والسوالف باستخدام الشفرة. • تحديد الذقن والشارب والحواجب باستخدام الخيط والشفرة. • إخراج الشكل النهائي للقصة بشكل متقن. • اتباع خطوات الأمن والسلامة. • اتباع إجراءات الوقاية والسلامة المهنية. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات عن أشكال الذقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها، والأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، وتحديد الذقن والسوالف). • الخطة المتفق عليها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق خطوات القصّ بطريقة صحيحة. • دقّة استخدام الماكينة، واستخدام القياسات المناسبة للرؤوس المختلفة لها. • تحديد الرقبة والسوالف، باستخدام الشفرة بشكل مناسب. • دقّة تحديد الذقن، والشارب، والحواجب باستخدام الخيط والشفرة. • ملاءمة الإخراج النهائي للقصة، حسب رغبة الزبون. • التأكد من اتباع معايير النظافة والتعقيم. • اتباع خطوات الأمن والسلامة. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الشكل النهائي للقصة والذقن. • طلب الزبون بما يتناسب مع شكل الوجه ونوع الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • آلية قصّ الشعر، باستخدام الماكينة الكهربائية. • أشكال الذقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها. • الأدوات المستخدمة في قصّ الشعر، وتحديد الذقن والسوالف. • إعداد العروض التقديمية عن آلية قصّ الشعر، وأشكال الذقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها. 	<p>أوثق وأقدم</p>

<ul style="list-style-type: none"> • نشرات عن أشكال الذقن والسوالف للذكور، وطرق تحديدها، والأدوات المستخدمة في قصّ الشعر وتحديد الذقن والسوالف. • الشكل النهائي للشعر، أو الذقن، أو السوالف. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم آلية قص الشعر بما يتناسب مع (شكل ذقن الذكور، ونوع الشعر، والسوالف، والشكل النهائي للشعر والذقن) • رضا الزبون 	<p>أقوم</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------

تدريب عملي: أقوم بتنفيذ مهارة تحديد الذقن والسوالف على أحد أفراد أسرتي.



قصّ الشعر (الحلاقة للذكور)



أتعلم:

نشاط نظري(1): أبحث عن أسباب اعتماد يوم الإثنين عطلةً رسميةً للحلاقين.



كان الحلاقون قديماً يقومون بعمل الجراحين، وقامت إنجلترا بالفصل بين المهنتين، بإصدار مرسوم يمنع الحلاقين إجراء أيّة عمليّة جراحية. وتُعرف الحلاقة بأنها عمليّة قصّ شعر الرأس وشعر اللحية، ويُسمّى الشخص الذي يقوم بالحلاقة الحلاق، ويوم (الإثنين) هو العطلة الأسبوعية المتعارف عليها؛ وهو تقليدٌ أخذ من دول أوروبا، حيث يكون نظام العطلات هو يومي (السبت) و(الأحد) من كلّ أسبوع، فتمّ اختيار (الإثنين) من قبل مصفّفي الشعر حتى لا يخسروا الزبائن في العطلات الأسبوعية.

نصائح لحلاقة أفضل:

- الابتعاد عن حلاقة الذقن صباحاً؛ لأنّ البشرة تكون منتفخة صباحاً؛ بسبب تجمّع السوائل فيها ليلاً.
- استخدام كريم تقشير لإزالة الخلايا الميتة، وتهينة الجلد للحلاقة.
- ترطيب بشرة الوجه بالماء الدافئ أو الساخن قبل الحلاقة.

■ استخدام المستحضرات المحتوية على الفيتامين (أ) والألوفيرا لحلاقةٍ ناعمةٍ، ولحماية البشرة من الطّفح الجلدي، وحروق الحلاقة.

- ضرورة استخدام شفرة حادّة جديدة في كلّ مرّة، فالشّفرات القديمة تُحدِثُ العديد من الجروح.
- استخدام المرطّب الخاصّ بعد الحلاقة، ويُفضّل أن يكون خالياً من الزيوت والكحول؛ لتهدئة البشرة.
- ليس من الضروريّ الإكثار من صابون الحلاقة؛ لاحتوائها على موادّ تهيج الجلد، مثل الصوديوم لوريل.

بعض أشكال ماكينات الحلاقة:



ماكينة حلاقة وتشذيب للشعر



ماكينة حلاقة كهربائية
قابلة للشحن للرجال ٣ رؤوس



شفرة حلاقة

الأسئلة: ?

- 1- أذكر أنواع الوسائل المستخدمة لتحديد الذقن عند الرجال.
- 2- أعدّد أربع نصائح لحلاقة أفضل للرجال.



أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

- 1- ما الأمراض التي تؤدي إلى زيادة تساقط الشعر؟
أ- فقر الدم. ب- السكري. ج- أمراض القلب. د- أمراض الكلى
- 2- اذكر أحد الأدوات اللازمة للفت الشعر:
أ- اللفافات. ب- المقص. ج- السشوار. د- مكوى الشعر
- 3- ما الطبقة التي تحتوي على مادة الميلانين في الشعر؟
أ- النخاع. ب- اللحاء. ج- الحراشف. د- ساق الشعرة
- 4- على ماذا نحصل عند سحب الشعر حتى زاوية ٣٦٠ ثم قصه؟
أ- تدرجات كثيرة وطويلة. ب- تدرجات متوسطة وطويلة. ج- نحصل على قصة الكاريه. د- كاريه متدرج
- 5- ما أهم الخدمات التي تقدم للزبون في صالون التجميل؟
أ- غسل الشعر. ب- سحب الشعر. ج- حمام الزيت. د- الصبغات

السؤال الثاني:

أكمل الفراغات الآتية:

- 1- يبلغ عدد شعرات ذوي الشعر الأحمر
- 2- تتغذى الشعرة عن طريق
- 3- من أهم مسببات جفاف الشعر، و
- 4- يعدّ لف الشعر؛ لذلك تُفضّل الفتيات لفّ شعرهن.
- 5- من الأدوات اللازمة للفت الشعر

السؤال الثالث:

أعرف المصطلحات الآتية:

- أ- الحراشف. ب- الكيرياتين. ج- القشرة الدهنية. د- قص الشعر.

السؤال الرابع:

أجيب عن الأسئلة الآتية:

- 1- أشرح عن زوايا القص، ومقدار التدرج الذي تحدثه كل زاوية.
- 2- أقرن بين القشرة الدهنية والقشرة الجافة.
- 3- أعدّد طبقات الشعر الرئيسة.
- 4- أذكر أهم الأمور المتبعة قبل البدء بعملية سحب الشعر.

السؤال الخامس:

- أوضح لماذا يتدلّى الشعر الموجود في قمة الرأس إلى أسفل.
- أذكر النقطة الموجودة في الرأس التي تحتوي على أكبر كمية من الشعر.
- أيقّن الوقت الذي يتوجب علينا مراجعة الطبيب لحلّ مشكلة تساقط الشعر.
- أقرن بين التساقط الموسمي والتساقط المرضي.

مشروع الوحدة:

عمل كاتالوج يتضمن صور عن أنواع الشعر وطرق تصفيفه والعناية به، وعن قصّات الشعر وما يناسبها من وجوه.

الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ: تَمْلِيسُ الشَّعْرِ وَتَجْعِيدُهُ



أَنَاقِشُ :



تَمْلِيسُ الشَّعْرِ وَعِلاجُهُ بِالكَرِيَاتِينِ مِنْ أَكْثَرِ ااهْتِمَامَاتِ المِراةِ لِلحُصُولِ

عَلَى شَعْرِ اأَمْلَسِ مُفَعَمٍ بِالْحَيَوِيَّةِ

يُتَوَقَّع من الطلبة بعد دراسة هذه الوَحْدَة، والتَّفَاعُل مع أنشطتها أن يكونوا قادرين على علاج الشعر بالكرياتين، إضافةً لتغيير حالة الشعر بالتمليس أو بالتجعيد، من خلال الآتي:

- التَّعرُّف إلى آليَّة تمليس الشَّعر بطُرُق مختلفة (التمليس الكامل، التمليس المُخفَّف).
- تطبيق مهارة علاج الشَّعر بالكرياتين.
- تجعيد الشعر.



الكفايات المهنية المتوقعة من الطلبة امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة والتفاعل مع أنشطتها:

أولاً: الكفايات الحرفية.

- تمليس الشعر بالكرياتين.
- علاج الشعر بالكرياتين.
- تجعيد الشعر.
- تقييم وتقويم النتائج وعرضها.

1. ثانياً: الكفايات الاجتماعية والشخصية.

- العمل ضمن فريق.
- تقبل التغذية الراجعة.
- احترام رأي الآخرين.
- امتلاك مهارة إدارة الحوار وتنظيم النقاش.
- الاستعداد للاستعانة بذوي الخبرة واستشارتهم.
- الإفادة من مقترحات الآخرين.
- امتلاك مهارة التأمل الذاتي.
- الاستعداد التام لتقبل الزبون.
- تلبية طلبات الزبون واحتياجاته.
- التعامل بمصداقية مع الزبون.
- حفظ خصوصية الزبون.
- القدرة على الإقناع.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، وغسل الأيدي قبل العمل وبعده لكل زبونة.
- الأمانة المهنية.
- الثقة بالنفس.

ثالثاً: كفايات منهجية.

- القدرة على التخطيط.
- استخدام المصادر والمراجع المختلفة.
- تأدية العمل بشكل منظم.
- توثيق نتائج العمل وعرضها.

- توظيف التكنولوجيا.
- الحوار والمناقشة.
- امتلاك مهارة البحث العلمي، وتوظيف أساليبه.
- القدرة على استمطار الأفكار.
- توظيف التكنولوجيا لمتابعة التطورات، وأحدث طرق تلميس الشعر وعلاجه بالكرياتين.
- تحليل البيانات والاستنتاج.
- تلخيص المعلومات.
- العمل الجماعي.
- التعلّم التعاوني.

1. قواعد الأمن والسلامة:

- اتباع خطوات الأمن والسلامة المهنية:
- ارتداء مريول العمل.
- نزع الإكسسوار للعاملة والزبونة.
- ارتداء القفّازات.
- حماية ملابس الزبونة من خلال استخدام مريول العمل المُعدّ لذلك مُسبقاً.
- التأكد من صلاحية المواد المستخدمة.
- الحذر عند القيام بعملية التلميس، بعدم ملامستها للوجه والعينين والأذنين وجلدة الرأس.
- المراقبة الدائمة للشعر أثناء عملية التلميس؛ من أجل بقاء الشعر في حالته الصحيّة.
- التأكد من جاهزية موادّ وأدوات الإسعاف.
- الاهتمام بنظافة المكان.
- التأكد من وجود طفايات حريق في الصالون.



حضرت سيّدة لصالون التجميل لتغيير شكل شعرها من أجدد إلى أملس.

العمل الكامل

خطوات العمل	الوصف	المنهجية	الموارد
أجمع البيانات وأحلّها	<p>-أجمع البيانات من السيّدة عن: عمرها، وطبيعة شعرها: ناعماً متطيراً، خشناً متوسّط النعومه، وكثافته وطوله، وصحّة شعرها(حيويّ، مُتعب، تالف)، وشكله (متموّج، شديد التموّج)، ونظافة الشَّعر من الزيوت أو الكريم. -هل قامت بعملية تلميس الشَّعر من قبل أم لا؟ -تاريخ آخر عملية تلميس قامت بها. أجمع البيانات عن: - طُرُق تغيير شكل الشَّعر من الأجدد إلى الأملس. -العلاقة بين طبيعة الشَّعر وكثافته مع كميّات مادّة التلميس المطلوبة ونوعيتها. -الأدوات والموادّ المطلوبة لعملية التلميس. - خطوات تلميس الشَّعر لتغيير شكله من أجدد إلى أملس. -كيفية المحافظة على صحّة الشعرة خلال عملية تلميس الشَّعر.</p>	<p>- تعلّم تعاوني/ مجموعات. -حوار ومناقشة.</p>	<p>وثائق: -نشرات تعليمية عن المادّة المستخدمة في تلميس الشَّعر وقوّة مفعولها. -طلب السيّدة. -توظيف التكنولوجيا: فيديو يوضّح طريقة تلميس الشَّعر.</p>
أخطّط وأقرّر	<p>-اختيار المواد اللازمة وقوّة مفعول كلّ منها لعمل تلميس الشَّعر. -تحديد طريقة وضع مادّة التلميس على الشَّعر. -تجهيز المواد والأدوات اللازمة لتغيير شكل الشَّعر من خلال عملية التلميس. -تحديد الزمن المطلوب للحصول على تلميس الشَّعر المطلوب. -توفير مياه ساخنة. -التأكّد من صيانة المغاسل. -كتابة الخطّة (الاتفاقية مع السيّدة).</p>	<p>-العصف الذهنيّ. -حوار ومناقشة.</p>	<p>الوثائق: -نشرات عن طُرُق تلميس الشَّعر، وقوّة المادّة المستخدمة.</p>

<p>ماء. كروسي كوافير. ملاقط شعر. مُجفّف الشّعر(السشوار). فرشاة تسليك الشّعر. مشط مدنّب. فرشاة تلميس. مريول للزبوننة خاصّ بالتمليس. مريول عاملة التجميل. مادّة التلميس. ساعة لضبط الوقت. بشكير. مادّة التلميس.</p>	<p>-تطبيق عمليّ /فرديّ. -حوار ومناقشة.</p>	<p>- البدء بتجهيز الأدوات والموادّ لتلميس الشّعر. - مراعاة قواعد الأمن والسلامة العامّة. - تنظيف وتعقيم الأدوات والمكان. - تجهيز السيّدة (مريول، تقسيم الشّعر إلى أربعة أجزاء). -فحص الشّعرة (شكله وطبيعته، وحالة الشّعر الصحيّة، ونظافة الشّعر من الزيوت)، وقدرة تحمّلها لمادّة التلميس. -فحص فروة الرأس للتأكد من عدم وجود تهيج أو جروح في الجلد. -التأكد من أنّ الشّعر جافّ وفوق وضعه الطبيعيّ. -أخذُ الخُصل بعرض مناسب والابتعاد عن فروة الرأس بمقدار 1سم. -وضع مادّة التلميس على كلّ خصلة بشكل منفصل، باستخدام فرشاة التلميس. -بعد الانتهاء من جميع الخُصل يتمّ ضبط الوقت لـ 10 دقائق، ثمّ يتمّ تسليك الشّعر. -الاستمرار بالتسليك في فترات متباعدة من الوقت كلّ 10 دقائق. -يترك الشّعر ثمّ يُسلّك حتى انتهاء الوقت المحدّد، أو الحصول على النتيجة المطلوبة. -تفقّد الخُصل بشكل مستمرّ حتى نتأكد من الحصول على التلميسة المطلوبة، وسلامة الشّعرة. - إزالة مادّة التلميس عن الشّعر بغسلها بالماء فقط، بعد انتهاء الوقت المخصّص (20-50) دقيقة. - نضع مادّة تثبيت التلميس لمدة 15 دقيقة (على شعر مبلّل) ومن ثمّ تزال بالماء. -تجفيف الشّعر وترتيبه لإخراجه بالشكل النهائيّ واللائق. -عدم غسل الشّعر لمدة لا تقلّ عن 48 ساعة.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

أُتْحَقَّق

<p>-طلب السيِّدة -نشرات عن طُرُق تمليس الشَّعر وقوَّة المادَّة المستخدمة.</p>	<p>-حوار ومناقشة. -تعلُّم تعاوني/ تطبيق عمليّ.</p>	<p>-التحقُّق من التسلسُّل في اتِّباع الخطوات الصحيحة لتغيير شكل الشَّعر، من خلال عمليَّة تمليس الشَّعر. -التحقُّق من ملاحظة التغيُّرات التي ستطرأ عند تغيير شكل الشَّعر من خلال عمليَّة التمليس. -التحقُّق من قوَّة تحمُّل خصلة الشَّعر لمادَّة التمليس عند تعرُّضها لعمليَّة التمليس . - ضبط الوقت المحدد في عمليَّة تمليس الشَّعر. -التحقُّق من ملاءمة قوَّة مفعول مادَّة تمليس الشعر لطلب السيِّدة. -اكتشاف الأخطاء إن وُجدت، واقتراح البدائل والحلول.</p>	
<p>-توظيف التكنولوجيا، LCD- -طلب السيِّدة. -نشرات عن طُرُق تمليس الشَّعر، وقوَّة المادَّة المستخدمة.</p>	<p>-الحوار والمناقشة. -تعلُّم تعاونيّ.</p>	<p>توثيق البيانات التي تتعلَّق بـ: - طبيعة الشَّعر وحالته الصحيَّة. - التقنيَّات المستخدمة في تغيير شكل الشَّعر، وطُرُق عمل التمليس، وملاءمتها لحالة الشَّعرة. -أسباب نجاح أو فشل عمليَّة تمليس الشَّعر. -عمل ملخَّص كامل عن تغيُّر شكل الشَّعر، وطُرُق عمل التمليس. -إعداد العروض التقديميَّة. -فتح ملف خاصّ بالحالة (تغيُّر شكل الشَّعر وطُرُق عمل التمليس).</p>	<h2>أوثَّق وأقِّم</h2>
<p>-نشرات عن طُرُق تمليس الشَّعر وقوَّة المادَّة المستخدمة. -حالة الشَّعر بعد التمليس.</p>	<p>-الحوار والمناقشة. -تعلُّم تعاونيّ.</p>	<p>- ملاءمة الخطوات المتبَّعة في إجراء تغيير شكل الشَّعر عن طريق تمليس الشَّعر للمعايير والمواصفات. -مقارنة حالة الشَّعر قبل التمليس وبعده. -رضا السيِّدة، عن شكل شعرها بعد تمليسه.</p>	<h2>أقوم</h2>

تدريب عملي: اقوم بتحضير المواد اللازمة لتمليس الشعر وأتعرَّف عليها

نشاط نظري(1): أبحث عن قوّة مفعول مادّة التملّيس وَفَقَّ الشركة المصنّعة.

ترغب كثير من السيّدات في تغيير شكل الشّعْر من المموج والأجعد إلى الأملس، وذلك من خلال تملّيسه وتنعيمه، ويتمّ من خلال عدّة طُرُق تختلف عن بعضها بعضاً وَفَقَّ الشركات المصنّعة لمادّة التملّيس، وتتقارب في بعض الخطوات. فالتمليس هو عمليّة إعادة تفكيك روابط الكرياتين الموجودة في لحاء الشّعْرة لإعادة بنائها من جديد، وتستغرق عمليّة التملّيس قرابة 3 ساعات.

أنواع مادّة التملّيس:

التمليسة الكاملة: تتمّ باستخدام مادّة التملّيس دون تخفيف قوّة مفعولها.
نصف تملّيسه: تُستخدم من خلال تخفيف قوّة مفعولها بإضافة مادّة ملينة إلى مادّة التملّيس (بلسم).

فوائد تملّيس الشّعْر:

- يمنح الشّعْر لمعاناً.
- يصبح الشّعْر خالياً من التقصّف.
- سهل التسريح.

موانع عمليّة التملّيس:

- إصابة فروة الرأس بالالتهابات والجروح.
- الحساسية المفرطة.
- لا يُفضّل التملّيس بالأشهر الثلاثة الأولى والأخيرة من الحمل.
- قبل البلوغ.

طُرُق العناية بالشّعْر بعد عمليّة التملّيس:

- استخدام شامبو دون أملاح.
- استخدام مادّة حماية الشّعْر من الحرارة عند تجفيف الشّعْر.
- استخدام كريم حمّام زيت بعد الاستحمام.
- حماية الشّعْر عند السباحة؛ بسبب وجود مادّة الكلور التي تُفشل عمليّة التملّيس.
- عدم استخدام مُجفّفات الشّعْر بكثرة.
- عدم استخدام مثبتات الشّعْر بكثرة؛ لأنها تُؤدّي إلى جفاف الشّعْر.

أضرار تملّيس الشّعْر:

- جفاف الشّعْر نتيجة تغيّر خاصيّة الشّعْر.
- قد يُصيب فروة الرأس بالحساسية.
- قد يُسبّب أضراراً في الجهاز التنفسيّ.
- قد يُسبّب حرقة في العينين.

بعض المشاكل التي تحدث أثناء عملية التلميس:

- تكسّر روابط الشعرة بسبب قوّة مادّة التلميس.
- تكسّر روابط الشعرة بسبب زيادة الوقت المحدّد لتفاعل المادّة مع الشعرة.
- معالجة المشاكل التي تحدث أثناء عملية التلميس:

استخدام كريم يعادل خاصيّة PH للشعر (وهو مقياس يقيس درجة حموضة وقلوية المواد يبدأ من 0 - 14 ويتعاد عند رقم 7 الأقل حامضياً)، مثل (البلسم، حمام الزيت).

خطوات عملية التلميس:



3 وضع مادّة تلميس على الشعر



2 أخذ خصلة من خلف الرأس



1 تقسيم الشعر



6 تجفيف الشعر بالشكير جيّداً



5 غسل الشعر بالماء فقط



4 تمشيط الشعر كلّ عشر دقائق



9 تجفيف الشعر وتسريحه



8 غسل الشعر



7 وضع مادّة التثبيت

الأسئلة:

- أعرف التلميس.
- أعدّد أضرار عملية التلميس.
- أفسّر حدوث مشاكل أثناء عملية التلميس.



تشكو سيّدة من فقدان حيويّة شعرها ولمعانها، وضعفه، فحضرت لمركز التجميل من أجل علاج شعرها بالكرياتين.

العمل الكامل

الموارد	المنهجية	الوصف	خطوات العمل
وثائق: نشرات تعليمية عن المادّة المستخدمة في علاج الشعر بالكرياتين. -طلب السيّدة. -توظيف التكنولوجيا: فيديو يوضّح طريقة علاج الشعر بالكرياتين.	-تعلّم تعاوني/ مجموعات. -حوار ومناقشة.	-أجمع البيانات من السيّدة عن: عمرها، وطبيعة شعرها: (ناعم متطاير، خشن، متوسط النعمه) وكثافته وطوله، وصحّة شعرها (حيوي، مُتعب، تالف)، وشكله (متموّج، شديد التموّج). -هل قامت بعملية علاج الشعر بالكرياتين من قبل أم لا -تاريخ آخر عملية تلميس قامت بها. أجمع البيانات عن: -كيفية إعادة حيويّة الشعر ولمعانه وتقويته. -طبيعة الشعر وكثافته، وعلاقة ذلك بكميّات مادّة علاج الشعر بالكرياتين المطلوبة ونوعيتها. -الأدوات والموادّ المطلوبة لعلاج الشعر بالكرياتين. -خطوات تغيير حالة الشعر الصحيّة من خلال عملية علاج الشعر بالكرياتين.	أجمع البيانات وأحلّها
الوثائق: -نشرات عن طُرُق تغيير الحالة الصحيّة للشعر من خلال علاجه بالكرياتين. -الموادّ المستخدمة لعلاج الشعر بالكرياتين.	-العصف الذهنيّ. -حوار ومناقشة.	-اختيار المواد اللازمة، وتحديد قوّة مفعول كلّ منها لعمل علاج الشعر بالكرياتين. -تحديد طريقة وضع مادّة علاج الشعر بالكرياتين. -تجهيز الموادّ والأدوات اللازمة لتغيير حالة الشعر الصحيّة من خلال علاجه بالكرياتين. -تحديد الزمن المطلوب للحصول على علاج الشعر بالكرياتين. -توفير مياه ساخنة. -تأكّد من صيانة المغاسل. -كتابة الخطّة (الاتفاقية مع السيّدة).	أخطّط وأقرّر

<p>ماء. كرسي كوافير. ملاقط شعر. سشوار. فرشاة تسليك. مشط مذنب. فرشاة. مريول للسيّدة. مريول عاملة. التجميل. مادّة علاج الشّعْر. بالكرياتين. ساعة لضبط الوقت. بشكير. مادّة الحرير. مكبّس حراريّ.</p>	<p>تعلّم تعاونيّ/ تطبيق عمليّ. حوار ومناقشة.</p>	<p>-أبدأ بتجهيز الأدوات والموادّ لعلاج الشّعْر بالكيراتين. -مراعاة السلامة العامة والنظافة. -تنظيف وتعقيم الأدوات والمكان. -البدء بالعلاج على شعر السيّدة. -تجهيز السيّدة والأدوات والموادّ لعلاج الشّعْر. -فحص الشّعْر (شكله، وطبيعته، وحالة الشّعْر الصحيّة)، وقدرته على تحمّل مادّة التلميس. -فحص فروة الرأس للتأكّد من عدم وجود تهيّجات أو جروح في الجلد. -تجهيز السيّدة (مريول، تقسيم الشّعْر إلى أربعة أجزاء). -غسل الشّعْر بواسطة شامبو خالٍ من الأملاح يساعد على تفتيح حراشف الشّعْرة. -تجفيف الشّعْر وَفْق وضعه الطبيعيّ 80%. -تقسيم الشّعْر إلى أربعة اقسام. -أخذُ الخُصل بعرض مناسب والابتعاد عن فروة الرأس بمقدار 1 سم. -وضع مادّة علاج الشّعْر بالكرياتين على كلّ خصلة بشكل منفصل باستخدام فرشاة. -بعد الانتهاء من جميع الخُصل يتمّ ضبط الوقت من 20-45 دقائق وَفْق تعليمات الشركة المصنّعة. -تفقدُ الخُصل بشكل مستمرّ حتى نتأكّد من الحصول على علاج الشّعْر بالكرياتين وسلامة الشّعْرة. -بعد انتهاء الوقت يتمّ تسريح الشّعْر باستخدام مُجفّف الشّعْر (السشوار)، ثمّ استخدام المكبّس الحراريّ بوجود المادّة. -غسل الشّعْر بالماء. -وضع مادّة حماية الشّعْر (الحرير). - تجفيف الشّعْر باتجاه نموّ الشّعْر. -سحب الخُصل بالمكبّس الحراريّ بخطوات متتالية. -تصنيف الشّعْر وإخراجه بالشكل النهائيّ.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>وثائق: نشرات تعليمية حول طرق علاج الشعر بالكرياتين. طلب السيدة.</p>	<p>-حوار ومناقشة. تعلم تعاوني/ تطبيق عملي.</p>	<p>-التحقق من التسلسل في اتباع الخطوات الصحيحة لتغيير حالة الشعر الصحيّة من خلال عملية علاجه بالكرياتين. -التحقق من ملاحظة التغييرات التي ستطرأ عند تغيير حالة الشعر الصحيّة من خلال علاجه بالكرياتين. -ضبط الوقت المحدد في عملية علاج الشعر بالكرياتين. -التحقق من ملاءمة علاج الشعر بالكرياتين لطلب السيدة. -اكتشاف الأخطاء إن وجدت، واقتراح البدائل والحلول.</p>	<p>أتحقق</p>
<p>-توظيف التكنولوجيا، DCL- نشرات تعليمية حول طرق علاج الشعر بالكرياتين. طلب السيدة.</p>	<p>-الحوار والمناقشة. تعلم تعاوني.</p>	<p>توثيق البيانات التي تتعلق ب: - طبيعة الشعر وحالته الصحيّة. - التقنيات المستخدمة وملاءمتها لحالة الشعرة. -أسباب نجاح أو فشل عملية علاج الشعر بالكرياتين. -عمل ملخص كامل عن تغيير حالة الشعر الصحيّة، وطرق علاج الشعر بالكرياتين. -إعداد العروض التقديمية. فتح ملفّ بالحالة (تغيير حالة الشعر الصحيّة، وطرق علاجه بالكرياتين).</p>	<p>أوثق وأقدم</p>
<p>- نشرات تعليمية حول طرق علاج الشعر بالكرياتين. حالة الشعر بعد علاجه بالكرياتين.</p>	<p>-الحوار والمناقشة. تعلم تعاوني (جماعي).</p>	<p>-ملاءمة الخطوات المتبعة في إجراء تغيير حالة الشعر الصحيّة عن طريق علاجه بالكرياتين، وخطوات عمل التلميس للمعايير والمواصفات. -مقارنة حالة الشعر قبل التلميس وبعده. -رضا السيدة عن حالة شعرها.</p>	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: اطبق علاج الكرياتين على شعر احدي زميلاتي

أَتَعَلَّم: معالجة الشعر بالكرياتين

نشاط نظري: ابحث عن انواع الكرياتين المختلفة

الكرياتين:

هو بروتين يتكوّن من الأحماض الأمينية الموجودة بالجسم. يدخل الكرياتين في تركيبة الجلد والأسنان والشعر والأظافر، يبدأ جسم الإنسان بفقدان هذه المادة وَفَقَّ عمر الإنسان، فكلّما زاد عمر الإنسان قلَّ إنتاج مادّة الكرياتين في الجسم، فيصبح بحاجة أكبر لمادّة الكرياتين لتعويض النقص الحاصل في إفراز الجسم لهذه المادّة.

العوامل التي تؤثر في الشعر:

- عوامل طبيعية مثل: حرارة الشمس، والاشعة فوق بنفسجية، والموادّ الموجودة في الماء من أملاح وكلور.
- العوامل الأخرى مثل: التعرّض الدائم لحرارة مُجفّفات الشعر، والتعرّض للعمليات الكيميائية، كالصبغة والتلميس وسحب الشعر.

اكتُشفت هذه المادّة في البرازيل بعد أبحاثٍ عدّة، حيث وجدوا نبتة لديهم تنتج مادّة الكرياتين واستخرجوا منها علاجاً للشعر، وبهذا النوع من العلاج تمكّنوا أن يحلّوا مشاكل الشعر الذي مرّ بعدة مراحل طبيعية وكيميائية: من صبغ، وتلميس، وهايلايت، وسحب لون ليحوّله إلى شعر مسترسل وناعم، وغير منفوش، وغير جافّ، وغير متقصّف، وفيه حيويّة.

أنواع الكرياتين:

• الكرياتين يحتوي على نسبة عالية من الفورمالدهايد:

تعدّ هذه المادّة من أخطر الموادّ على صحّة الإنسان؛ لأنّها تسبب اضطرابات في الجهاز التنفسيّ وضيق التنفس، وحدوث نزيف الأنف، والإصابة بالتهابات العين، وفي بعض الحالات يمكن أن يحدث سرطان في الجهاز التنفسيّ. الخطر الحقيقيّ: لا يكمن الخطر في التعرّض لهذه المادّة مرة واحدة - باستثناء المرضى المصابين بحساسية الصدر فلا يُنصح بتعرّضهم لهذه المادّة- فالتحذيرات التي تصحب استخدام هذه المادّة تتوجّه بالأساس إلى مصفّفي الشعر الذين يتعرّضون باستمرار وبشكل متكرّر لأبخرة الفورمالدهيد؛ الأمر الذي يمكن تجنّبه باستخدام مصدر تهوية جيّد، وارتداء قناع واقٍ من غازات الفورمالدهيد الضّارة. والنسبة التي سمحت بها وزارة الصحّة هي 2%-4% فكلّما زادت نسبة الفورمالدهايد زادت نسبة خطورة هذه المادّة على صحّة الإنسان.

• كرياتين يحتوي على نسبة قليلة من الفورمالدهايد:

توجد هذه المادّة بنسب بسيطة آمنة نسبياً (0.2%)، وفي صورة غير قابلة للتبخّر في بعض منتجات التجميل، كـ بعض أنواع طلاء الأظافر، وقد سوّقت عدّة شركات منتجة للكرياتين بأنّ منتجها لا يحتوي على هذه المادّة تحت شعار «خالٍ من الفورمالدهيد»، إلّا أنّ القياسات المخبريّة التي قامت بها منظمّة الصحّة العالميّة وهيئة الصحّة والسلامة المهنيّة أثبتت أنّ تلك المنتجات تحتوي على نسبة من الفورمالدهيد ولو بسيطة، وكلّما قلّت نسبة الفورمالدهيد في المستحضر أصبحت فعاليّته وقدرته على تلميس الشعر أقلّ.

مدّة تأثير الكرياتين على الشَّعر:

من المفترض أن يدوم تأثير جلسة علاج الشَّعر بالكرياتين؛ ولذلك ينبغي التأكُّد من عدم تعرُّض الشَّعر لأيّة علاجات من أي نوع (صبغة، حنّاء) خلال العامين السابقين قبل التفكير بتطبيق المستحضر؛ تجنُّباً للمزيد من الإجهاد للشَّعر.

الفرق بين الكرياتين وكريم الفرد العادي:

الكرياتين: تتميز هذه الكريّمات بكونها أحدث الطُّرُق المستخدمة في فرد الشَّعر وأسرعها، حيث يعمل المستحضر في 20 دقيقة إلى 60 دقيقة، وأمّا كريم فرد الشَّعر العادي (التمليس) فيحتاج إلى وقت أكثر ليحدث التفاعل، ويحتوي على مادّة الصودا الكاوية التي تعمل على تلف الشَّعر تماماً، ولا ينصح الخبراء باستخدامها للضّرر البالغ الذي تُلحقه بالشَّعر.

إرشادات ونصائح بعد جلسة علاج الشَّعر بالكرياتين:

- 1- عدم غسل الشَّعر أو التعرُّض للمياه لمدة لا تقلّ عن 24 ساعة .
- 2- عدم استخدام مُجفّف الشَّعر بعد جلسة العلاج لمدة لا تقلّ عن 24 ساعة .
- 3- عند الرغبة في صبغ الشَّعر يجب صبغ الشَّعر قبل عمليّة العلاج بالكرياتين .
- 4- استخدام شامبو خالٍ من مادّة سلفات الصوديوم sodium sulfate free .
- 5- الابتعاد في فترة العلاج عن كلّ جلسة وأخرى فترة لا تقلّ عن شهرين .

مستحضرات علاج وتمليس الشَّعر الحديثة:

هي مستحضرات آمنة للشَّعر بسبب علاجه وتمليسه بالأحماض الأمينيّة، وتعتمد هذه الطريقة بالكامل على بروتينات طبيعيّة .

مكواة فرد الشَّعر (مكبس حراريّ، الستريت):

تُستخدم لتمليس مؤقّت للشَّعر، وتساعد في إدخال مادّة التمليس أو العلاج بالكرياتين إلى داخل الشَّعرة .

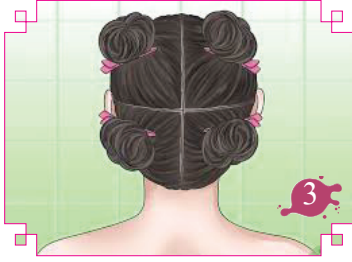
بعض النّصائح لاستخدام مكواة فرد الشَّعر:

لتقليل الضّرر الناتج عن استخدامها اختاري النوع الذي يحتوي على الأرضيّة المصنوعة من السيراميك، والمزوّدة بجهاز ضبط حرارة .

• أبدأ بدرجات الحرارة الأقلّ، وأقوم بزيادة درجات الحرارة المستخدمة تدريجيّاً حتى نصل إلى الملمس المطلوب .

• أحرصُ على استخدام مستحضر يحتوي على السيريوم أثناء القيام بعمليّة تمليس الشَّعر أو علاجه؛ لوقاية الشَّعر من التلف أو الحرق باستخدام المكواة .

خطوات عمل علاج الشعر بالكرياتين:



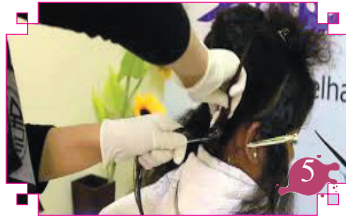
تقسيم الشعر



تجفيف الشعر بالسشوار



غسل الشعر بالشامبو الخاص
لعملية العلاج بالكرياتين



وضع مادة الكرياتين على الشعر



أخذُ خصلة من خلف الرأس



استخدام مكبس الشعر الحراري بدرجة حرارة
معينة (وفق الشركة المصنعة لمادة الكرياتين)
بخطواتٍ متتالية بإضافة مادة الحرير (السيريوم)



بعد انتهاء الوقت يتم تجفيف الشعر بالسشوار



الأسئلة:

- أعرّف الكرياتين.
- أعدد الأسباب التي تؤدي إلى فشل عملية العلاج بالكرياتين.
- أبحث عن طرق العناية بالشعر بعد عملية علاجه.
- أفسّر استخدام المكبس الحراري في علاج الشعر.



حضرت سيّدة لصالون التجميل ترغب بتغيير شكل شعرها من أملس الشكل إلى مُجَعَّد لأطول فترة ممكنة.

العمل الكامل

خطوات العمل	الوصف	المنهجية	الموارد
أجمع البيانات، وأحلّها	<ul style="list-style-type: none"> * أجمع البيانات من السيدة عن: <ul style="list-style-type: none"> - عمرها، وطبيعة شعرها (ناعم، ومتطاير، ...)، وكثافته، وطوله، وحالة شعرها الصحية (حيوي، ومتعب، وتالف). - نظافة الشعر من الزيوت، أو الكريم. - الكيفية التي ترغب فيها بتغيير شكل شعرها من أملس إلى مُجَعَّد (كيميائياً). - هل قامت بعملية تجعيد شعرها بطريقة كيميائية من قبل أم لا؟ - تاريخ آخر عملية تجعيد قامت بها. * أجمع البيانات عن: <ul style="list-style-type: none"> - علاقة طبيعة الشعر، وكثافته بكميات مادة التجعيد المطلوبة، ونوعيتها. - الأدوات، والمواد المطلوبة لعملية التجعيد. - خطوات تغيير شكل الشعر خلال عملية التجعيد. - كيفية المحافظة على صحة الشعرة خلال عملية التجعيد، وبعدها. 	<ul style="list-style-type: none"> - التعلم التعاوني/ مجموعات. - الحوار، والمناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - وثائق: - طلب السيدة. - نشرات تعليمية عن: طرق تجعيد الشعر، وقوة مفعول المادة المستخدمة في تجعيده. - توظيف التكنولوجيا: - فيديو يوضّح تجعيد الشعر.

<ul style="list-style-type: none"> - الوثائق: طلب السيدة. - نشرات عن طرق تجعيد الشعر، وقوة المادة المستخدمة. 	<ul style="list-style-type: none"> - التعلم التعاوني. - الحوار، والمناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - اختيار المواد اللازمة لعمل تجعيد الشعر، وقوة مفعول كلٍّ منها. - تحديد طريقة وضع مادة التجعيد على الشعر. - تجهيز المواد، والأدوات اللازمة لتغيير شكل الشعر من خلال عملية تجعيده. - ضبط الوقت للحصول على تجعيد مناسب للشعر. - كتابة الخطة (الاتفاقية مع السيدة). 	<p>أخطّط، وأقرّر</p>
<ul style="list-style-type: none"> - ماء. - كرسي كوافير. - ملاقط شعر. - فرشاة تسليك. - مشط مذب. - لفافات عظم. - فرشاة التجعيد. - كاب التجعيد. - مريول عاملة التجميل. - مادة التجعيد. - مادة التثبيت. - ساعة؛ لضبط الوقت. - بشكير. - قبة بلاستيك. - اسفنجة؛ لتوزيع مادة التجعيد. - ورق تجعيد. - قطن. 	<ul style="list-style-type: none"> - تطبيق عملي / فردي. - الحوار، والمناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - أبدأ بتجهيز الأدوات والمواد لتجعيد الشعر. - أنظّف الأدوات، والمكان، وأعقّمهما. - أراعي السلامة العامة، والنظافة. - أوفّر مياهاً ساخنة. - أتأكّد من صيانة المغاسل. - أفحص الشعر (شكله، وطبيعته، وحالته الصحية، ونظافته من الزيوت)، وقدرة تحمّله لمادة التجعيد. - أفحص فروة الرأس؛ للتأكّد من عدم وجود تهيج في الجلد، أو جروح. - تجهيز الزبونة (مريول، وتقسيم الشعر إلى ثلاثة أجزاء بمقطع طولي). - أجهّز الشعر وفق تعليمات الشركة المصنعة لمادة التجعيد (مبلّل). - آخذ الخصل بعرض يناسب ثلثي لفافة التجعيد بشكل متعرج، وأبتعد عن فروة الرأس بمقدار ٢ سم. 	<p>أنفّد</p>

- أضع مادة التجعيد على كلّ خصلة بشكل منفصل باستخدام الاسفنجة الخاصة بالتجعيد.
- أضع ورق التجعيد عند نهاية أطراف الشعر، وألّفّ الخصلة إلى الداخل مع مراعاة عدم تكسير أطراف الشعر.
- مراعاة عدم شدّ المطّاطة، أو التوائها على اللقافة.
- أضع شريطاً من القطن على مقدمة الرأس؛ لمنع مرور مادة التجعيد على وجه الزبونة.
- أضع القبة البلاستيك أسفل الرقبة؛ لمنع وصول مادة التجعيد إلى رقبة الزبونة.
- أبدأ بوضع مادة التجعيد مرة أخرى عن طريق استخدام إسفنجة مخصّصة لذلك.
- أنتظر فترة زمنية؛ للحصول على النتيجة المطلوبة بين (٣٠-٤٥) دقيقة وفق سرعة التفاعل.
- أغسل الشعر بالماء فقط دون إزالة اللقافات.
- أجفّف الشعر باستخدام منشفة (دون إزالة اللقافات).
- أبدأ بوضع مادة التثبيت باستخدام إسفنجة مخصّصة لذلك على جميع الشعر.
- أغسل الشعر بعد ١٥ دقيقة دون إزالة اللقافات.
- أجفّف الشعر بوساطة منشفة عن طريق التريبت عليه.
- أزيل اللقافات من الشعر ابتداءً من الأسفل، وصلاً إلى مقدمة الرأس.
- أجفّف الشعر مجفف شعر فوهته عريضة دون تمشيطة.

<ul style="list-style-type: none"> - طلب السيدة. - نشرات عن طرق تجعيد الشعر، وقوة المادة المستخدمة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار، والمناقشة. - تطبيق فردي 	<ul style="list-style-type: none"> - أتأكد من التسلسل في اتباع الخطوات الصحيحة لتغيير شكل الشعر من خلال عملية التجعيد. - أتتحقق من قوة تحمّل خصلة الشعر لمادة التجعيد عند تعرّضها لعملية التجعيد. - أتتحقق من ملاحظة التغيّرات التي ستطرأ عند تغيير شكل الشعر من خلال عملية تجعيده. - أضبط الوقت المحدد في عملية تجعيد الشعر. - أتتحقق من ملاءمة قوة مفعول مادة تجعيد الشعر مع حالته. - أكتشف الأخطاء إن وُجدت، وأقترح البدائل والحلول. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> - توظيف التكنولوجيا، وLCD - وطلب الزبونة. 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار، والمناقشة. - التعلم التعاوني. 	<ul style="list-style-type: none"> - أوّثق البيانات التي تتعلق ب: طبيعة الشعر، وحالته الصحية. - التقنيات المستخدمة، وملاءمتها لحالة الشعرة. - أسباب نجاح عملية تجعيد الشعر، أو فشلها. - أعمل ملخصاً كاملاً عن تغيير شكل الشعر، وطرق عمل التجعيد. - أعداد العروض التقديمية. - فتح ملف بالحالة (تجعيد الشعر) 	<p>أوّثق، وأقدّم</p>
<ul style="list-style-type: none"> - توظيف التكنولوجيا، وLCD - نشره بالمعايير ومواصفات تجعيد الشعر 	<ul style="list-style-type: none"> - الحوار، والمناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - رضا السيدة عن حالة شعرها بعد التجعيد. - تغيير شكل الشعر، وحالته، وطبيعته عن طريق تجعيد الشعر. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: اطبق مع زميلاتي خطوات تجعيد الشعر.



تجعيد الشعر

نشاط نظري (1): أبحث عن سبب تقسيم الشعر بشكل متعرج عند اختيار الخصلة؛ للبدء بعملية التجعيد.
تجعيد الشعر: هو عملية تحويل شكل الشعر من الأملس إلى المُجعد، أو المموج لفترة زمنية محددة تمتد بين (3-6) أشهر، باستخدام محلول التجعيد داخل الصالون.

أسباب اختيار السيدات لعملية تجعيد الشعر:



- الحصول على مظهر جديد للشعر، وإبراز الجمال عند المرأة هو من الأمور المهمة لتحقيق التكامل مع المظهر الخارجي، فهي تبحث دائماً للظهور بأبهى طلة.
- وتعود رغبة بعض السيدات في تجعيد شعرهن لما يأتي:
- كثافة الشعر: تحاول كثير من السيدات زيادة كثافة شكل الشعر الخفيف من خلال عملية التجعيد.
- مواكبة الموضة: تبحث النساء عن آخر مستجدات الموضة، وصيحاتها، وغيرها من تقاليد أنماط الشعر، وأشكاله لبعض السيدات في الوسط الفني.

تأثير مادة التجعيد على الشعر:

عند وضع مادة التجعيد على الشعر، فإنها تدخل إلى لحائه من خلال الحراشف، لتتفاعل مع روابط الكبريت المسؤولة عن شكل الشعر داخل اللحاء، وتقوم مادة التجعيد بعملية التفكيك لروابط الكبريت، وإعادة بنائها، وربطها على شكل جديد باستخدام مادة تثبيت التجعيد.

علاقة مادة التجعيد مع الحرارة:

عند تعرّض مادة التجعيد للحرارة، تزداد سرعة التفاعل، وكلّما قلت الحرارة، قلّت سرعة التفاعل؛ أي عند تعرّض للهواء البارد بشكل مباشر تفسد عملية التفاعل؛ ما يؤدي إلى عدم نجاح عملية التجعيد، وعند تعرّض الشعر خلال عملية التجعيد للحرارة المباشرة، أو القوية، قد يؤدي إلى تكسّر في الشعرة أو احتراقها، وإضرار بها، لذا فإنّ الحرارة المناسبة لعملية التجعيد هي الحرارة المعتدلة داخل الغرفة.

أفكر: ابحث عن الفرق بين استخدام جهاز الاشعة تحت الحمراء التجميلي و مجفف الشعر في تسريع عملية تجعيد الشعر.



شروط عملية التجعيد:

1. عدم استخدام مادة التجعيد للشعر التالف.
2. يفضل عدم استخدام مادة التجعيد للشعر الذي تعرّض لعمليات كيميائية متكررة.
3. يجب العناية الجيدة بالشعرة قبل عملية التجعيد، وبعدها.

طرق العناية بالشعر بعد عملية التجعيد:

1. عدم غسل الشعر قبل 24 ساعة.
2. اختيار الشامبو، والبلسم المناسبين.
3. استخدام مرطّب للشعر؛ للحفاظ على حالة الشعر الصحية.
4. استخدام المشط ذي الأسنان العريضة.

أمور يُفضّل مراعاتها عند عملية تجعيد الشعر:

1. أن يكون الشعر رطباً عند عملية التجعيد.
2. تقسيم الشعر إلى 6 أقسام؛ لتسهيل عملية التجعيد.
3. ضرورة الحرص على عدم تكسير أطراف الشعر في أثناء عملية التجعيد.
4. ضرورة عدم شدّ المطّاطة، أو التوائها على اللفافة.
5. ضرورة أن يتمّ لف الشعر على اللفافة بشكل منتظم.

مراحل عملية التجعيد:

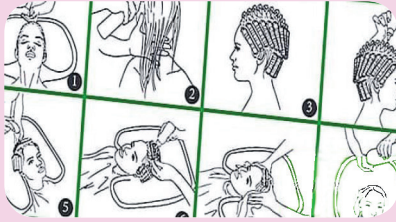
	<ul style="list-style-type: none">• تقسيم الشعر إلى ثلاثة أقسام بغد غسله.
	<ul style="list-style-type: none">• البدء بأخذ خصلة من أسفل الرأس.
	<ul style="list-style-type: none">• لفّ الخصلة باستخدام ورق مبلى بمادة التجعيد عند الأطراف، ولفّها إلى الداخل.



- عند الانتهاء من لفّ الخصل، يوضَع شريط من القطن حول مقدمة الرأس الأمامية.
- وضع القبة البلاستيكية عند الرقبة.



- البدء بتوزيع مادة التجعيد مرة أخرى باستخدام الإسفنجة عن طريق التريبت على اللفافات.



- غسل الشعر بالماء فقط بعد انتهاء الوقت المحدد دون إزالة اللفافات.
- تجفيف الشعر بالمنشفة عن طريق التريبت.

- وضع مادة التثبيت باستخدام الإسفنجة المخصّصة لذلك.
- غسل الشعر بالماء فقط دون إزالة اللفافات بعد انتهاء الوقت.
- تجفيف الشعر بالمنشفة دون إزالة اللفافات بطريقة التريبت.
- إزالة اللفافات ثم تمشيط الشعر بالمشط العريض كل صف لوحده ابتداء من اسفل الراس للأعلى بالتدرّج.



- تجفيف الشعر بالمجفّف.



أفكر: يفضل غسل الشعر قبل أي عملية كيميائية بشامبو يحتوي على املاح.



الأسئلة:

- أعرف تجعيد الشعر.
- ما أسباب اختيار السيدات لعملية تجعيد الشعر؟
- أعدّ شروط عملية التجعيد.
- أوضّح أثر مادة التجعيد داخل لحاء الشعرة.
- ما الأمور التي يُفضّل مراعاتها عند عملية تجعيد الشعر؟
- أعدّ طرق العناية بالشعر بعد عملية التجعيد.
- أعدّ مراحل عملية التجعيد بالترتيب.



أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

1. أيّ من العوامل الآتية تُعدُّ أقل من أسباب فشل عمليّة التلميس؟
أ. استخدام مُجفّفات الشَّعر.
ب. استخدام مادّة التلميس المناسبة.
ج. استخدام مُجفّفات الشَّعر بكثرة.
د. غسل الشَّعر قبل البدء بعمليّة التلميس.
2. أي نسبة للفورمالدهايد المصرح بها من قبل وزارة الصحة؟
أ (3 - 6)% ب (0.2 - 0.6)% ج (4 - 6)% د (2 - 4)%
3. بِمَ ننصح خلال استخدام المكبس الحراريّ؟
أ. كريم ب. بلسم ج. السيريوم د. مثبت
4. مَنْ أوّل مَنْ أنتج الكرياتين؟
أ. البرازيل ب. اليابان ج. الإسبان د. المصريون.
5. بماذا أفسّر نقص مادّة الكرياتين في الشَّعر؟
أ. زيادة الوزن. ب. تقدُّم العمر. ج. نقص الفيتامينات. د. ممارسة الرياضة.

السؤال الثاني:

1. أبحثُ في الاختلاف بين التلميس وعلاج الشَّعر بالكرياتين.
2. أفسّر استخدام مادّة التثبيت في عمليّة التلميس.
3. أفسّر اختيار البلسم في معالجة تكسُّر روابط الشَّعر عند القيام بعمليّة التلميس.
4. أعدّد طرق العناية بالشَّعر بعد عمليّة التلميس.
5. أعلّل: علاقة مادة التجميد مع الحرارة علاقة طردية.

مشروع الوحدة

عمل مطوية توضح التلميس العادي وعلاج الشعر بالكرياتين تشتمل على أهميّة المادّة، وتركيبها، ومضارّها، وفوائدها.

الوَحْدَةُ الثالثة: الماكياج









أناقشُ :

يقولونَ زيتُكَ بِمِكيَاكِجِكَ



يُتَوَقَّعُ من الطَّلِبة بعد دراسة هذه الوَحْدَةِ، والتَّفَاعُلِ مَعَ أنشِطَتِهَا أن يكونوا قادرينَ على **الاعتناءِ بالوجه،**
وزينتهِ بالشَّكل اللائق، وإتقانِ مهارةِ فنِّ وُضْعِ الماكياج، من خلال:

- التَّعَرُّفِ إلى آليَّةِ رسمِ الشَّفاهِ وتنفيذها. 
- التَّعَرُّفِ إلى آليَّةِ رسمِ العيونِ وتنفيذها. 
- التَّعَرُّفِ إلى آليَّةِ رسمِ الحواجبِ وتنفيذها. 
- التَّعَرُّفِ إلى أنواعِ البشِراتِ. 
- التَّعَرُّفِ إلى مستحضِراتِ الأساسِ. 
- تطبيقِ مهارةِ مَاكِياجِ الوجهِ. 



الكفايات المهنية:

الكفايات المهنية المتوقعة من الطلبة امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة:
أولاً: كفايات حرفية

- ✿ تحضير السيدة لرسم الحاجبين.
- ✿ القدرة على تحديد الماكياج المطلوب.
- ✿ القدرة على تحديد أنواع البشرة المختلفة: الجافة، الدهنية، المختلطة.
- ✿ إتباع خطوات السلامة المهنية.
- ✿ التمكن من تحديد نوع مستحضرات الأساس، بما يتناسب وطلب السيدة، ونوع البشرة.
- ✿ القدرة على إعطاء نصائح للسيدة عن الماكياج المناسب.
- ✿ الشفاه، والحواجب، والعيون.
- ✿ التمكن من تطبيق مهارة وضع الماكياج المناسب.
- ✿ القدرة على معرفة أنواع مستحضرات الأساس.
- ✿ القدرة على معرفة الأدوات اللازمة لرسم كل من: الشفاه، والحواجب، والعيون.
- ✿ التمكن من رسم كل من: الشفاه، والحواجب، والعيون.
- ✿ تقييم وتقويم النتائج وعرضها.

ثانياً: كفايات اجتماعية وشخصية.

- ✿ العمل ضمن فريق.
- ✿ احترام رأي الآخرين ورأي الزبون.
- ✿ القدرة على إدارة الحوار وتنظيم النقاش.
- ✿ تقبل التغذية الراجعة.
- ✿ التأمل والتعلم الذاتي وتطوير الذات.
- ✿ الاحترام خصوصية.
- ✿ التقدير البناء.
- ✿ الاحترام الخاص بالخصوصية.
- ✿ المصداقية.
- ✿ تطوير الذات.
- ✿ الاستعداد للاستعانة بذوي الخبرة، واستشارتهم.
- ✿ الاتصال والتواصل الفعال.

ثالثاً: كفايات منهجية.

- ✿ التخطيط.
- ✿ القدرة على استمطار الأفكار (العصف الذهني).
- ✿ استخدام مهارات البحث العلمي وتوظيف أساليبه.
- ✿ توظيف المصادر والمراجع المختلفة.
- ✿ الحوار والمناقشة.
- ✿ توظيف التكنولوجيا.
- ✗ توثيق نتائج العمل.
- ✗ جمع البيانات وتحليلها.
- ✗ التعلم التعاوني.



قواعد الأمان والسلامة:

- 1- ارتداء مريول العمل.
- 2- نزع الإكسسوارات.
- 3- استخدام ملقط حواجب غير حادّ الرأس.
- 4- لمس حرارة الشمع عند التسخين قبل وضعه على حاجب السيدة.
- 5- الحذر من دخول مزيل ماكياج العيون داخل العين.
- 6- عمل اختبار حساسية للسيدة.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-3):



رسمُ الحواجب

وصف الموقف: جاءت سيدة إلى صالون التجميل، تريدُ رسمَ الحاجبين متشابهين ومتماثلين؛ لأنها أثناء قيامها بتهديب حاجبيها أزلت الشَّعر الزائد من حاجبها الأيمن أكثر من إزالة الشَّعر الزائد من حاجبها الأيسر.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليميّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحللها	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> الرسمه التي تريدها لرسم حواجبها. <p>أجمع البيانات التي تتعلّق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> مهارة رسم الحواجب. مشكلات الحواجب. كيفية تحديد الشكل المناسب للحاجب، وفقاً لشكل الوجه. تعليمات لأساليب الحماية، وقوانين الصّحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تعاوني / مجموعات حوار ومناقشة. البحث العلمي. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: مواد تعليمية، كتالوجات، نشرات عن تحديد أشكال الرسومات الأساسية للحواجب. صور للحواجب قبل الإزالة وبعدها. نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، قوانين الصّحة والسلامة في مكان التعليم. طلب السيدة التكنولوجيا
أخطّ وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> تحديد مشكلات الحواجب المختلفة. تحديد المشاكل التي تتعلّق بشكل الحواجب، ومناقشة الحلول الفنيّة. كيفية التصرّف في المواقف الطارئة التي قد تظهر أثناء رسم الحواجب: (جرح حاجب السيدة/اختلاف الأطوال أو اختلاف عرض الحاجبين). إعداد خطة العمل المتفق عليها، بحيث تُوضّح شكل الحاجب، وآلية رسمه. 	<ul style="list-style-type: none"> تعلم تعاوني / مجموعات حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: مواد تعليمية، كتالوجات، نشرات عن تحديد أشكال الرسومات الأساسية للحواجب. صور للحواجب قبل الإزالة وبعدها. نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين الصّحة والسلامة في مكان التعلّم.

<ul style="list-style-type: none"> • مقصّ حواجب . • ملقط حواجب . • مشط حواجب . • خيط . • شمع . • جهاز لتسخين الشمع . • كمبيوتر . • شاشة LCD . • شكل الوجه . • المواد المستخدمة لرسم وتنظيف الحواجب . • الخطة المعدة مسبقاً . 	<ul style="list-style-type: none"> • التطبيق العملي 	<ul style="list-style-type: none"> • تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها . • ارتداء الزي الخاص بالعمل . • تحديد منتصف الحاجب والبدء من عنده . • رسم خطّ خفيف أسفل الحاجب لتحديد القوس أو الزاوية . • إزالة الشعر الزائد وفقاً للخطّ أسفل الحاجب . • رسم خطّ خفيف لتحديد شكل الحاجب من الأعلى، وإزالة الشعر الزائد من خارج الخطّ . • تنشيط الحاجب للأعلى وقصّ الشعر الزائد منه، وفقاً للخطّ المرسوم . • إخراج الشكل النهائي للحاجبين بشكل متقن . • اتباع إجراءات الوقاية والسلامة المهنية . 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن : • تعليمات لتحديد المشاكل التي قد تواجه المجموعة . • نشرات لمشكلات واختلاف أشكال الحواجب . • الخطة المعدة مسبقاً . 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة . • التعلم التعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت والانتهاء من تجهيز السيدة في الوقت المناسب . • التحقق من التسلسل في تطبيق خطوات العمل . • التأكد من مدى ملاءمة حالة الحاجب بعد تعديله مع الخطة، بما يناسب شكل الوجه . • التأكد من مدى ملاءمة الحاجب لطلب السيدة . • ضبط التغييرات التي ستطرأ على الحاجب . • اكتشاف الأخطاء إن وجدت وإيجاد الحلول المناسبة . 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة بما يتناسب مع شكل الوجه /حالة الحواجب/ الشكل النهائي للحاجبين). • وثائق: (نشرات /مجلات). 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • مجموعات 	<p>أوثق البيانات التي تتعلّق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مهارة رسم الحواجب ومشكلاتها . • كيفية تحديد الشكل المناسب للحاجب، وفقاً لشكل الوجه. • التعليمات اللازمة عن أساليب الحماية، وقوانين الصّحة والسّلامة أثناء العمل. • توثيق الرّسمة التي تريدها السيدة لرسم حواجبها. • توثيق خطوات الأمان والسّلامة اللازم اتّباعها أثناء رسم الحواجب. • إنشاء ملف يتضمن البيانات التي تتعلّق بمهارة رسم الحواجب، ومشكلاتها، وكيفية تحديد الشكل المناسب للحاجب، وفقاً لشكل الوجه. • مقارنة حالة الحواجب قبل رسمهما وبعده. • فتح ملف خاص بالسيدة إعداد العروض. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات تتعلّق بمهارة رسم الحواجب ومشكلاتها، وكيفية تحديد الشكل المناسب للحاجب، وفقاً لشكل الوجه. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم شكل حاجب السيدة بما يتناسب مع: (شكل الوجه وشكل العيون،....). • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

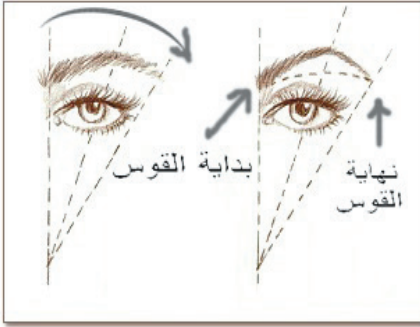
تدريب عملي: أقوم بإزالة الشعر الزائد لحاجب إحدى زميلاتي.



رسم الحواجب

أَتَعَلَّم:

تعكس الحواجب مظهراً جميلاً للوجه، خاصة أن أكثر ما يبرز في جمال الإنسان وجهه. فلا بد من الاهتمام بهما، وإزالة الشعر الزائد منهما، حيث تتم إزالة الشعر الزائد من الحاجب باستخدام الملقط، بسحب الشعرة باتجاه نموها، وليس عكس النمو.



خطوات رسم الحواجب:

- 1- نبدأ بتحديد منتصف الحاجب؛ أي ما يوازي حافة الأنف، ونحدّد قوس أو زاوية الحاجب المطلوبة، وفقاً للشكل المناسب للوجه.
- 2- يُرسم خط أسفل الحاجب يتماشى مع منحنيات الحاجب، وإزالة جميع الشعر الزائد.
- 3- يُرسم خط أعلى الحاجب نزولاً مع الزاوية، أو التقوس، ومن ثم إزالة جميع الشعر الزائد.
- 4- يُمشط الحاجب للأعلى، ويُقص الشعر الزائد منه.

مشاكل قد تصيب الحواجب:

1. تساقط شعر الحواجب: يتساقط شعر الحواجب بسبب نقص التغذية، أو خلل في الغدة الدرقية، وما ينطبق على تساقط شعر الرأس يؤثر أيضاً على تساقط شعر الحواجب.
2. التهاب جلد الحاجب: يدل وجود القشرة والحكة والاحمرار على وجود التهاب جلد الحاجب، ويعود السبب في ذلك لوجود الفطريات.
3. الحواجب الخفيفة: تعاني بعض السيدات من الحواجب الخفيفة، فقد تتعرض السيدة لبعض الحروق التي تخفف من نمو شعر الحاجب، أو لبعض الصدمات، أو بسبب حالة نفسية سيئة.

اقتراحات لحل مشكلة تساقط شعر الحواجب، وقلة كثافتها.

1. زيارة الطبيب المختص لزراعة الحاجب.
2. نقش (التاتو)، وتسمح هذه الطريقة برسم الحواجب، ومنح المظهر النهائي كطله طبيعية.

وسائل إزالة الشعر الزائد عن الجسم



نشاط عملي (1): إزالة الشعر الزائد عن الجسم بالخيط.

الرقم	الخطوات	الصّور
١-	أربط الخيط بعقدة مزدوجة.	
٢-	أمسك الخيط بأطراف الأصابع، بجعل العقدة تحت الأصابع.	
٣-	ألف الخيط بشكل يشبه الفراشة.	
٤-	أضع الخيط على المنطقة المراد إزالة الشعر الزائد منها بحركات متعاكسة.	

١- الخيط:

تعد إزالة الشعر الزائد من الجسم الطريقة المفضلة لدى النساء، وخاصة شعر الوجه؛ وذلك لتميزها في أنها أقل إيلاماً من الطرق الأخرى، وخالية من أي مواد كيميائية، وسهلة، واقتصادية، وسريعة. وإمكانية التحكم بإزالة الشعر

في المناطق ذات الثنايا والتحدّبات، كأعلى الشّفة وجوانبها وجوانب الوجه وكامل الخدين. ولا نحتاج في هذه الطّريقة سوى خيطٍ قطنيّ ذي نوعيّة جيّدة بلونٍ أبيض.

مضارُّ استخدام الخيط:

1. ينمو الشعرُ سريعاً.
2. لا يُمكنُ استخدامه إذا كان لديك حبّ شباب.
3. إذا كانت البشرة حسّاسة يُمكنُ أن يترك احمراراً فترة قصيرة.

٢- الشمع:

نشاط عملي (2): إزالة الشعر الزائد عن الجسم بالشمع.

الأدوات والمواد:

- أقراص الشمع.
- جهاز الشمع.
- الورق الخاص لإزالة الشمع.
- الزيت الخاص المُستخدم بعد الإزالة بالشمع.



خطوات تنفيذ النشاط:

1. أضع الشمع في الجهاز، وأوصله بالكهرباء.
2. أفحص حرارة الشمع قبل وضعه على الجلد.
3. أفرد الشمع على المنطقة المراد إزالة الشعر منها طولياً، وباتجاه نمو الشعر.
4. أفرد الورقة الخاصّة فوق الشمع المفرد.
5. أنزع الورقة من الأسفل للأعلى بعكس اتجاه نمو الشعر.
6. أدهن الجسم بعد الانتهاء من إزالة الشعر بالزيت الخاص.
7. أغسل الجسم بالماء والصابون.

إزالة الشعر الزائد عن الجسم بالشمع:

تمتاز هذه الطّريقة في إزالة الشعر كُلياً منَ الجذورِ لوقتٍ طويلٍ يجتازُ ثلاثة أسابيع، كما أنّها آمنة، وتترك ملامساً ناعماً للجلد.

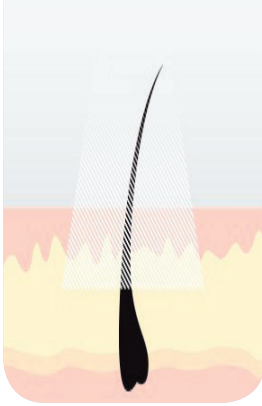
تُستخدَمُ في هذه الطريقة أقراصُ الشمعِ والورقُ والزَيْتُ الخاصَّ بها، وجهازُ الشمعِ الكهربائي الذي يتوافرُ في الأسواقِ بتكلفةٍ مُتوسّطةٍ، وبأنواعٍ وأحجامٍ مختلفة، ولا يُسبّبُ ترهّلاتٍ ولا اسمراراً في الجلد، ويعملُ على تقشيرِ البشرة، وإزالةِ خلايا الجلدِ الميتة.



٣- الليزر:

نشاط نظري (3): أقومُ بزيارةٍ ميدانيّةٍ إلى أحدِ مراكزِ العنايةِ بالبشرة؛ للتعرّفِ إلى الطُرُقِ الصّحيحةِ لإزالةِ الشعرِ الزائدِ عن طريقِ الليزرِ بالنّبضاتِ الضّوئيّةِ.

شكلُ انتشارِ النّبضاتِ الضّويّةِ على الشعرِ



إزالةُ الشعرِ الزائدِ بالليزرِ (النّبضاتِ الضّويّةِ):

تُعَدُّ إزالةُ الشعرِ بالنّبضاتِ الضّويّةِ من الطُرُقِ الحديثةِ المستخدمةِ في إزالةِ الشعرِ الزائدِ عن الجسمِ، فهي طريقةٌ فعّالةٌ، وتمنحُ البشرةَ ملمساً ناعماً ومنظراً جميلاً طوالِ الوقتِ دونَ ظهورِ الشعرِ؛ فهي تعملُ على التخلصِ من بُصَيّلاتِ الشعرِ بكسرِ دورةِ نموِّ الشعرِ، وذلك بتسليطِ الضّوءِ وتوجيههِ من الجهازِ إلى سطحِ البشرة، ليخترقَ الضّوءُ سطحَ البشرة، ويصلُ الميلانين الموجودَ في بُصيّلةِ الشعرِ، وبالتالي يُحوّلُ الضّوءُ إلى حرارةٍ تعملُ على كسرِ دورةِ نموِّ الشعرة. ومع تكرارِ الجلساتِ الضّويّةِ يضعفُ نموُّ البُصيّلةِ في الشعرة، ويُصبحُ بطيئاً؛ ما يُؤجّلُ ظهورَها فتراتٍ طويلةً.

الأسئلة:

- 1- أعددُ الخطواتِ الواجب اتّباعها من أجل الحصولِ على حواجبٍ متماثلة.
- 2- أوضّحُ المشاكل التي قد تُصيب الحواجب.
- 3- أذكرُ الحلولَ المقترحةَ لمشكلة الحواجب الخفيفة.
- 4- أذكرُ مضار استخدام الخيط في إزالة الشعر الزائد.
- 5- أوضّح آليّة عمل الليزر في إزالة الشعر الزائد.

الموقف التعليمي التعلّمي (2-3):



تطبيق ماكياج لجميع أشكال العيون

وصف الموقف: حضرت سيّدة مع ابنتها وحفيدتها إلى صالون التّجميل، وطلبتن من الأخصائية عمل الماكياج الخاص لكلّ واحدة منهنّ، بما يتناسب مع شكل عيونهنّ لحضور حفل زفاف. العمل الكامل:

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	وصف الموقف التعليمي	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (مواد تعليمية، وكتالوجات، ونشرات توضّح طرق ماكياج العيون، والأدوات اللازمة لتطبيق الماكياج). • صور ماكياج للعيون. • نشرات تتضمّن تعليمات حول أساليب الحماية. • وقوانين الصّحة والسّلامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني/مجموعات • حوار ومناقشة. • البحث العلمي. 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • (طبيعة الماكياج، والمُناسبة الاجتماعيّة، والألوان التي تفضّلها). <p>أجمع البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسماء وأشكال الأدوات اللازمة لتطبيق الماكياج. • أشكال العيون المختلفة. • نماذج لماكياج العيون و خطوات تطبيق الماكياج، وفق شكل العيون. • أنواع مستحضرات التجميل المختلفة. • الأمراض التي قد تصيب العين. • الشكل المناسب لماكياج العيون وفقا لشكل الوجه. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل 	أجمع البيانات وأحلّها
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات توضّح طرق ماكياج العيون والأدوات اللازمة لتطبيق الماكياج • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات • عصف ذهني. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد أشكال العيون المختلفة والأدوات اللازمة لتطبيق ماكياج السيدة. • تحديد أنواع وألوان الماكياج المناسبة حسب شكل العين. • الاتفاق على خطوات تطبيق الماكياج لكلّ سيّدة وفق ما يناسب عمرها وشكل العين. • إعداد خطة العمل المتفق عليها بحيث توضّح ماكياج العيون المطلوب عمله. 	اخطّط واقرّر

<ul style="list-style-type: none"> • مزيل ماكياج العيون • ظلال العيون • الكحل • (الآيلاينر) • رموش صناعية. • خافي العيوب • (هايللايت) • فراشي الماكياج • قطن • إسفنجات، توزيع • مستحضرات الأساس • لمنطقة الوجه والعيون • نشرات وصور • مستحضرات التجميل. • الخطة المعدة مسبقا 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني/مجموعات. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تجهيز المواد والأدوات اللازمة. • ارتداء مريول العمل. • تهيئة السيدة، وإجلاسها بالمكان المخصص لعمل الماكياج. • البدء بتطبيق الماكياج. • تنظيف العيون بالمنظف الخاص. • توزيع المرطب. • توزيع كريم الأساس. • وضع ألوان الظلال المناسب لشكل العيون: القريبة أو البعيدة، والعيون المثالية، والعيون الغائرة والجاحظة. • وضع (هايللايت) العيون تحت الحاجب. • رسم (الآيلاينر) بما يتناسب وشكل العين، ووضع الكحل. • إخراج الشكل النهائي لماكياج العيون بشكل متقن. • اتباع إجراءات الوقاية والسلامة المهنية. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: صور أشكال العين • قبل وضع الماكياج وبعده. • الخطة المعدة مسبقا. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت والانتهاء من تجهيز السيدة بالموعد المناسب للحفل. • التحقق من تدوين الملحوظات الخاصة بطرق تطبيق الماكياج، وفق شكل العين، والمناسبة الرسمية. • التحقق من تطبيق التسلسل للخطوات الصحيحة للماكياج، وفق شكل العين وعمُر السيدة. • اكتشاف الأخطاء إن وجدت وإيجاد الحلول المناسبة. • التأكد من مدى ملاءمة ماكياج العيون للخطة. • التأكد من مدى ملاءمة ماكياج العيون لطلب السيدة، وعمرها، ووضعها الاجتماعي. 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة (شكل الوجه /شكل العيون / الشكل النهائي لماكياج العيون،....). • وثائق: نشرات توضّح طرق ماكياج العيون، والأدوات اللازمة لتطبيق الماكياج. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>أوثق وأقدم</p> <ul style="list-style-type: none"> • أوثق المعلومات التي تتعلق بـ: • أسماء وأشكال الأدوات اللازمة؛ لتطبيق الماكياج. • أشكال العيون المختلفة. • أنواع مستحضرات التجميل المختلفة. • الماكياج المناسب ونوعه بما يتناسب والمناسبة، وعُمر السيّدة. • الأمراض التي قد تصيب العين. • التعليمات اللازمة عن أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. • كتابة الاتفاقية الخاصة بماكياج العيون الذي تريده السيدة. • عمل ملخص لخطوات عمل ماكياج العيون المتفق عليها. • إعداد العروض. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات تتعلق بمهارة عمل ماكياج العيون ومشكلاتها، وكيفية تحديد الشكل المناسب لماكياج العيون وفقا لشكل الوجه وشكل العيون. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة العيون قبل الماكياج وبعده. • تقويم ماكياج عيون السيدة بما يتناسب مع شكل الوجه وشكل العيون،.... • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أنفذ خطوات وضع ماكياج العيون بشكل عام لإحدى زميلاتني.



تطبيق ماكياج لجميع أشكال العيون



أَتَعَلَّم:

تُغْنِي الشعراءُ العربُ بجمالِ عيونِ المرأةِ العربيَّةِ، التي تميَّزَتْ بشدَّةِ سوادها، وطولِ أهدابها. وتُعدُّ العينُ أكثرَ المناطقِ حساسيةً، وكذلك البشرةُ حولها، ويجب اتِّباعُ قواعدٍ صحيَّةٍ للاحتفاظَ بجمالِ العين، منها:

أخذُ قسطٍ وافٍ من النَّومِ.

تدليكِ منطقةِ العيونِ باستخدامِ السيرومِ، والكريمِ الخاصِّ مرَّتينِ يوميًّا لمدة لا تقلُّ عن ١٠ دقائق. ارتداءِ نظَّاراتٍ شمسيَّةِ.

استخدامِ منظِّفاتٍ خاصَّةٍ لمنطقةِ العيونِ، لإزالةِ آثارِ الماكياجِ، ويُفضَّلُ أن يكونَ المنظِّفُ ناعمًا، وذا مفعولٍ سريعٍ.

وسنعرِّضُ أحجامَ وأشكالَ العيونِ، وما يناسبها من ألوانِ الماكياجِ، وكيفيةِ رسمِ الآي لاينر لها:

1. العيون اللوزية أو المثالية:



تكون على بُعدٍ عينيٍّ واحدةٍ عن الأخرى، ويناسبها اللونُ الأزرقُ الغامقُ، والبنيُّ، والرماديُّ، ويناسبها الماكياجُ الدخانيُّ، وألوانُ الكحلِّ الملونة.

2. العيون الغائرة:



يجب اختيار الألوان الفاتحة والمضيئة للجفن المتحرِّك، مثل: الوردِيَّ الفاتح والذهبيِّ.

4. العيون الجاحظة:

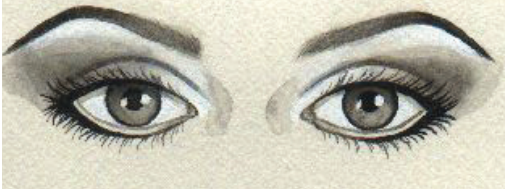
لتخفيفِ حدَّةِ العيونِ الجاحظةِ يُفضَّلُ وضعُ كُحلٍّ أسودٍ في داخلها، وتناسبها ظلالُ العيونِ الغامقةِ على الجفنِ المتحرِّكِ، وألوانٌ زاهيةٌ على الجفنِ العلويِّ، ويناسبها وضعُ (آيلاينر) من نصفِ العينِ حتى الخارجِ.

5. العيون المتباعدة:



يُفضَّلُ لهذه العيون، تظليلُ أوَّلِ العينِ بلونٍ غامقٍ: كالبنِّي، الرمادي، الكحلي، أما في آخرها فيُفضَّلُ وضعُ الألوانِ الفاتحة: كالبرونزي، الذهبي، الليلكي، الأزرق الفاتح... يجب تحديد هذا الشكل من العيون بالقلم الأسود من بداية مدامع العين، واحرصي أن يكون رقيقاً، يعرضُ تدريجياً حتى الرَّمشِ الأخير.

6. العيون المتقاربة:



يُفضَّلُ وضعُ ألوانِ الشدو (ألوان ظلال العيون) الفاتحة، مثل: الأبيض والفضي، وإعطاء إضاءةٍ عند مدامع العين، وفي آخرها الألوان الداكنة، مثل: الأسود، والكحلي، والبنفسجي.



7. العيون المسحوبة :

رسمُ (الآيلاينر) إلي الأسفل قليلاً، ووضعُ كحلٍ أسفل العين دون عملٍ وصلَةٍ مع خط (الآيلاينر) عند زاوية العين الخارجيّة.

8. العيون الناعسة :



يجب سحب (الآيلاينر) إلى أعلى، ووضعُ كحلٍ أسودٍ داخل العين، ورفع الحاجب.

9. العيون الصغيرة :

تُعدُّ من أصعب الأشكال وأدقِّها، فيتغيَّر شكلُها مع تغيُّر اللون، أو طريقة مدّه. يوجد طريقتان تسهمان في زيادة حجمها، وهي تحديدُ القلم الأبيض داخل العين، أو الظلال الفاتحة، كالعاجي، الأبيض، الأزرق الفاتح، مع خطّ (آيلاينر) رفيعٍ مفتوح عند آخر العين.

? الأسئلة:

- 1- أذكر أهمّ النصائح لعيونٍ صحيّةٍ وجميلة.
- 2- أذكر أشكال العيون.
- 3- أقرن بين ماكياج العيون القريبة والعيون الجاحظة.
- 4- أوضح كيف يؤثر سنُّ السيدة والمناسبة على اختيار الألوان.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (3-3):



تصحيح أشكال الشّفاه

وصف الموقف: حضرتُ سيدة لصالون التجميل، لديها عيبٌ خَلَقِيّ في منطقة الفم (الشفة الأرنبيّة)، وتريدُ إخفاءها بواسطة الماكياج، قبل الذهاب لحفل تخرُّجها.

العمل الكامل:

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجية التعليم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: موادّ تعليمية، كتالوجات، ونشرات تتضمن أسماء وأشكال الأدوات اللازمة لتطبيق ماكياج الشّفاه. وأشكال الشفاه المختلفة. • نشرات عن أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصة برسم الشفاه، والخطوات المتبعة لتطبيق الماكياج، وفق شكل الشفاه. صور للشفاه قبل الماكياج وبعده. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المناسبة، لون الفستان، وألوان الماكياج التي تفضلها. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسماء وأشكال الأدوات اللازمة لتطبيق ماكياج الشّفاه. • أشكال الشّفاه المختلفة. • أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصة برسم الشفاه. • الخطوات المتبعة لتطبيق الماكياج حسب شكل الشفاه. • الأمراض التي قد تصيب الشفاه • مشكلات التي قد تطرأ أثناء ماكياج الشفاه. • الشكل المناسب للشفاه وفقاً لشكل الوجه. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>

<ul style="list-style-type: none"> • خطة العمل . • وثائق: نشرات عن أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصة برسم الشفاه، والخطوات المتبعة لتطبيق الماكياج وفق شكل الشفاه . 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة . • العمل التعاوني/مجموعات . • عصف ذهني . 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد أشكال الشفاه المختلفة . • تحديد أسماء وأشكال الأدوات اللازمة لتطبيق ماكياج الشفاه . • تحديد أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصة برسم الشفاه . • خطوات تطبيق الماكياج حسب شكل الشفاه . • إعداد الخطة اللازمة للبدء بالعمل بتطبيق خطوات الماكياج . 	<p>أُحطِّط وأقرّر</p>
<ul style="list-style-type: none"> • منظّف البشرة . • فاوندیشن . • أحمر الشّفاه . • أقلام تخطيط . • مناشف لمنطقة الصدر . • خافي العيوب . • فراشي الماكياج • قطن . • مريول للعمل . • إسفنجات لتوزيع مستحضرات الأساس . • كمبيوتر . • شاشة LCD . • نشرات وصور . 	<ul style="list-style-type: none"> • التطبيق العملي • حوار ومناقشة . 	<ul style="list-style-type: none"> • ارتداء مريول العمل . • تهيئة السيدة وإجلاسها بالمكان المخصّص لعمل الماكياج . • البدء بتطبيق الماكياج على السيدة . • تنظيف البشرة جميعها بالمنظف الخاص . • توزيع المرطب . • توزيع كريم الأساس . • اختيار ألوان أحمر الشفاه المناسب لشكل الشّفاه (السميكة، أو الرفيعة، والمجعدّة، والدائرية) . • تحديد الشفاه بقلم التخطيط . • دمج ألوان أحمر الشفاه . • وضع أحمر الشّفاه المناسب للسيدة وفق عمرها، وشكل شفاهها . 	<p>أنفد</p>

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن: نشرات عن أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصة برسم الشفاه والخطوات المتبعة لتطبيق الماكياج حسب شكل الشفاه • صور لتصحيح أشكال الشفاه قبل وبعده وضح الماكياج. 	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة وحوار. • التعلم التعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت والانتهاء من تجهيز السيدة. • التحقّق من تطبيق الخطوات الصحيحة لتطبيق الماكياج حسب شكل الشّفاه. • التحقّق من تحديد المشكلة بشكل الشفاه، وتصحيحها بمستحضرات الأساس، وأقلام التخطيط، وأقلام أحمر الشفاه. • التحقّق من تحديد شكل الشفاه المناسبة لكلّ سيّدة. • التحقّق من تحديد نوع الماكياج بما يتناسب مع المناسبة، وعمر السيّدة. • ضبط التغيرات التي ستطرأ على ماكياج الشفاه. • اكتشاف الأخطاء إن وجدت وإيجاد الحلول المناسبة. • التأكّد من مدى ملاءمة رسم الشفاه لطلب السيدة وشكل الوجه وشكل الحواجب. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة (شكل الشفاه /ماكياج الشفاه/الشكل النهائي للشفاه،...). • وثائق: نشرات عن أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصّة برسم الشفاه، والخطوات المتّبعة لتطبيق الماكياج وفق شكل الشّفاه. • التكنولوجيا. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>أوثقُ البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسماء وأشكال الأدوات اللازمة لتطبيق ماكياج الشّفاه. • أشكال الشّفاه المختلفة. • أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخطوات اللازمة لمراعاة الصحة والسلامة العامة. • الأمراض التي قد تصيب الشّفاه • إعداد العروض • عمل ملخص لخطوات عمل ماكياج الشفاه المتفق عليها • فتح ملف خاص للسيدة. 	<p>أوثقُ وأقدّم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات عن أنواع مستحضرات التجميل المختلفة الخاصّة برسم الشفاه، والخطوات المتّبعة لتطبيق الماكياج وفق شكل الشّفاه. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم ماكياج الشفاه للسيدة بما يتناسب مع شكل الوجه وشكل الشفاه. • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أحضّر الأدوات والموادّ المستخدمة في ماكياج الشّفاه، لرسم شفاه إحدى زميلاتي.





الشفاه: هي الجزء اللين الذي يحيط بالفم ولها حدود طبيعية مرئية وتشكل جزء من الجلد الخارجي للوجه.

تطمحُ كلُّ فتاة أن تتمتعَ بإطلالةٍ جميلةٍ ومثاليّةٍ، خاليةٍ من العيوب، ومن أكثر ما تهتمُّ به هو شفاهُها؛ لأنّها ترسم شكل الوجه؛ لذلك تهتمُّ بها بشكلٍ خاصّ، سواء في رسمتها أو اختيار ألوان أحمر الشفاه المناسبة. يجب أن تتعرّف كلُّ فتاةٍ على طبيعة شفاهها قبل وضع الماكياج، ويوجد لدينا عدة أنواعٍ من الشفاه، سنتعرّف إليها، وإلى كيفية رسمها:

1. الشفاه السميكّة:

تُعَدُّ في وقتنا الحالي من أجمل أشكال الشّفاه، وكلُّ سيّدةٍ ترغب في الحصول عليها. وهذا النوع لا يحتاج إلى تعديل أو تكبير، لكن يُفضّلُ الابتعادُ عن الألوان البرّاقة.

2. الشفاه الرقيقة:

تحتاج إلى تحديدها فوق حدود الشّفّة العليا بواسطة قلم التّخطيط؛ لكي تحصل على شكلٍ بارزٍ قبل وضع أحمر الشفاه، ويُفضّلُ الاعتمادُ على الألوان القويّة؛ لإعطائها حجماً أكبر.

3. الشفاه غير المتساوية:

قد يكون الجزء العلويّ يختلف عن الجزء السفليّ، وممثلة من المنتصف، ورفيعة من الجوانب. ويُفضّلُ استخدام قلم تحديد، قريبٍ من لون الشّفاه.

4. الشفاه الملساء:

تكون شفاهاً ناعمةً خاليةً من أي خطوط، ويُفضّلُ الابتعاد عن الألوان القويّة؛ لأنّها ستعطي مظهراً غير طبيعيّ.

5. الشفاه المجعّدة:

يظهر في هذا النوع من الشفاه خطوطٌ واضحةٌ طويلةٌ، تحتاج في هذه الحالة إلى استخدام قلم تخطيطٍ قريبٍ من اللون الطبيعيّ للشّفاه؛ لنقلل من الخطوط الطوليّة، وليبقى أحمر الشّفاه مدّةً أطول.

6. الشفاه الدائريّة:

تُعدّ من أكثر الشفاه جاذبيّة، ويمكن الحصول على هذا الشكل باستخدام مستحضرات الأساس. السيدات اللواتي تقدمن بالعمر تكون شفاههن غير محددة وغير واضحة، وتظهر خطوط التقدّم بالسن (التجاعيد) داخل الشفاه، ويجب استخدام قلم تحديد جافّ، غير زيتي لتحديدها لمنع تسرّب ألوان أحمر الشفاه، ويُفضّل الابتعاد عن الألوان البراقة.

ومن الأمور التي يعاني منها العديد من الأشخاص مشكلة تشقّق الشفاه؛ بسبب تقلبات الطقس، خصوصاً التعرّض لتيار الهواء البارد.

يوجد عدّة أسبابٍ لتشقّق الشفاه، أبرزها:

1. إهمالُ ترطيب الشفاه.
2. نقصُ السوائل، وقلة شرب الماء.
3. تناولُ الأطعمة المالحة والحارة.
4. نقصُ في إفراز غدد الفم للعاب اللازم لترطيب الشفاه.
5. فقر الدم.
6. تناولُ بعض أنواع العقاقير.

وصفاتٌ طبيعيّةٌ للتخلّص من الخلايا الميتة المتراكمة على الشفاه:

1. يُفضّلُ عملُ تقشيرٍ للشفاه مرةً واحدةً على الأقلّ أسبوعيّاً، باستخدام الموادّ الطبيعيّة، مثل زيت الزيتون، والسكر وذلك باستخدام فرشاة الأسنان بحركاتٍ دائريّة.
2. دهن الشفاه بالزيوت الطبيعيّة قبل النوم، مثل: زيت الزيتون، الفازلين، زيت اللوز، زيت جوز الهند.

? الأسئلة:

1. أعدّد أشكال الشفاه، وأبيّن أيّها أفضل.
2. أقرن بين ماكياج الشفاه الرقيقة والشفاه السميكة.
3. أعلّل: يُفضّل استخدام قلم تحديد الشفاه الجافّ للسيدات المتقدّمات بالعمر.
4. أقوم بالبحث عن وصفات طبيعيّة للعناية بالشفاه.



الموقف التعليمي التعلّمي (3-4):

عمل ماكياج يراعي أنواع البشرة المختلفة:

وصف الموقف: تشكو سيّدةٌ من تعرُّقٍ في بشرتها، بعد وَضْعِها الماكياج المنزليّ، وتريدُ الاستفسارَ عن مدى إمكانية عمل ماكياج في المنزل، لحضور مناسبةٍ معيّنة، بحيث يراعي نوعَ بشرتها، وماهي الأدوات والموادّ التي تلزمها لعمل الماكياج.

العمل الكامل:

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها.	أجمع البيانات من السيدة عن: • نوع بشرتها، والماكياج المراد عمله. أجمع البيانات اللازمة عن: • طرق الماكياج الملائم لنوع البشرة. • كفيّة تحديد أنواع البشرة المختلفة. • مشاكل البشرة وأساليب حمايتها. • أنواع الأدوات والمواد اللازمة لعمل الماكياج الاحترافي. • كفيّة تحديد طبيعة البشرة. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل.	• حوار ومناقشة. • تعلّم تعاوني/ مجموعات. • عصف ذهنيّ.	• وثائق: (كتالوجات للأدوات الأساسية للماكياج). • نشرات لتحديد نوع البشرة. • صور لحالات الوجه التي تم تحديد طبيعتها ونوعيتها. • فيديوهات ماكياج عالميّة). • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا.
أخطّط وأقرّر	تحديد مشكلات البشرة المختلفة. تحديد نوع البشرة، والأدوات اللازمة لوضع الماكياج المنزليّ. تحديد المشاكل التي تتعلّق بلون البشرة، ومناقشة الحلول الفنيّة. تحديد كفيّة التصرّف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء وضع الماكياج. إعداد خطة العمل المتفق عليها. تحضير مستحضرات العناية بالتجميل والمواد اللازمة لاختبار فحص الحساسية.	• حوار ومناقشة. • تعلّم تعاوني/ مجموعات. • عصف ذهنيّ.	• وثائق: نشرات لتحديد نوع البشرة. • صور لحالات الوجه التي تم تحديد طبيعتها ونوعيتها. • البيانات التي تمّ جمعها • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم • التكنولوجيا

- تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها.
- ارتداء الزي الخاص بالعمل.
- وضع منشفة على صدر السيدة.
- تنظيف الوجه (بالكلينزر) باستخدام القطن المخصّص لذلك.
- وضع الكريم المرطب على الوجه، وتركه خمس دقائق.
- تحديد زوايا الوجه (بالكنتور) بما يتناسب وشكل الوجه.
- وضع كريم الأساس المناسب للون البشرة ونوعها، وتركه خمس دقائق.
- اختيار ألوان (الآي شادو) المناسبة لبشرة السيدة، ووضعه بشكل متناسق.
- رسم العيون (بالآيلاينر) بالشكل الذي يتناسب وشكل عيون السيدة.
- وضع (الماسكارا) على الرموش، وتكرار وضعها أكثر من مرة.
- وضع البودرة المضغوطة على الوجه.
- وضع (البلاشر) على الخدود مع مراعاة شكل الوجه.
- رسم وتحديد الشفاه.
- وضع أحمر الشفاه باختيار اللون المناسب لشكل الشفاه.
- إخراج الشكل النهائي لماكياج الوجه بشكل متقن.
- اتباع إجراءات الوقاية والسلامة المهنية.
- تعلم تعاوني/ تطبيق عملي.
- حوار ومناقشة.
- منظّف وجه (كلينزر).
- تونيك
- كنتور
- كريم مطرّي للبشرة.
- كريم أساس
- بودرة حجر (مضغوطة).
- أقلام مخطّط.
- أقلام أحمر شفاه.
- (آي شادو) بجميع الألوان
- مسكارا
- آيلاينر.
- مريول عمل.
- كمبيوتر
- شاشة LCD
- المواد المستخدمة لفحص الحساسية.
- الخطة المعدّة مسبقاً.

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن: • نشرات لأنواع الأدوات ومواد الماكياج • نشرات لمشكلات البشرة وكيفية تحديد أنواعها. • الخطة المعدة مسبقاً. • الشكل النهائي للوجه بعد الماكياج. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • التعلم التعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت لوضع المرطب ومواد فحص البشرة. • التأكد من ملاءمة حالة الوجه بعد الماكياج مع الخطة بما يناسب شكل الوجه وطبيعة البشرة. • التحقق من مراعاة التسلسل في تطبيق خطوات العمل. • التحقق من استخدام الأدوات الملائمة لطبيعة مواد التجميل ونوعها. • التأكد من مدى ملاءمة الماكياج مع طلب السيدة. • تحديد التغيرات التي ستطرأ على الوجه. • اكتشاف الأخطاء إن وجدت وإيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أتحقق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة (شكل الوجه /نوع البشرة/ الشكل النهائي لماكياج البشرة،....). • وثائق:مجلات وكتالوجات للماكياج. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/ مجموعات 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الطرق والأدوات المختلفة لعمل الماكياج الملائم لنوع البشرة. • مشاكل البشرة وكيفية تحديد طبيعتها. • عمل ملف لخطوات عمل ماكياج البشرات. • إعداد العروض • فتح ملف خاص بالسيدة. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات خاصة بالماكياج وأدواته، وأنواع البشرة، والمشاكل المتعلقة بها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة معرفة السيدة عن: • أنواع البشرة تحديدها. • كيفية تحديد أنواع البشرة ومشاكلها وكيفية التغلب عليها والأدوات والمواد اللازمة لوضع الماكياج المنزلي. • مقارنة حالة الوجه قبل الماكياج وبعده. • تقويم ماكياج بشرة السيدة بما يتناسب مع (شكل الوجه ونوع البشرة،....). • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أقوم بعمل ماكياج لإحدى زميلاتي من ذوات البشرة الجافة.



طرق وضع الماكياج



أَتَعَلَّم:

نشاط نظري (1): أبحث عن مكونات كريم الأساس .

اهتمت المرأة الفيلسطينية بزینتها، وخاصةً ببشرتها، فالوجه هو الجزء الظاهر، واللافت في الإنسان، فلا بد من الاعتناء به، والمحافظة عليه من العوامل الجوية، ومن الاستخدام الخاطئ لمستحضرات التجميل، وعلى كل امرأة الاهتمام ببشرتها وفقاً لطبيعة بشرتها ونوعها. وتقسّم البشرة إلى ستة أنواع رئيسية: البشرة الطبيعية، البشرة الجافة ناقصة الماء، البشرة الجافة ناقصة الدهن، البشرة الدهنية، البشرة المختلطة البشرة الرقيقة الحساسة. وقبل التعرف إلى نوع البشرة للسيدة، وتحديد طبيعتها يجب أن نقوم بغسل الوجه والرقبة تماماً؛ لإزالة جميع مواد الماكياج، ومستحضرات التجميل.

البشرة الطبيعية:

هي بشرة عادية ناعمة مرنة رطبة قليلاً؛ لأن نسبة الماء فيها طبيعية. يلائمها لون أساس قريب من لون البشرة الطبيعي.

البشرة الجافة ناقصة الماء:

هي بشرة مشدودة جافة ناعمة الملمس، وتعاني من نقص في نسبة وجود الماء في الجسم. يناسبها كريم أساس يحتوي على مادة رطبة تحت الماكياج؛ حتى تظل البشرة ناعمة مرنة.

البشرة الجافة ناقصة الدهن:

هي بشرة جافة وناعمة في ملمسها، وتكثر فيها القشور. تحتاج إلى كريم أساس من النوع الدهني المغذي لطبقات الجلد.

البشرة الدهنية :

بشرة لامعة متفتحة المسام، خلاياها مملوءة بإفرازات الدهنية. يُستخدم لهذه البشرة كريم أساس بلون يميل إلى القرنفلي؛ لأن هذه البشرة تُفرز دهوناً تُساعد في تحويل الماكياج إلى اللون الأصفر.

البشرة المختلطة :

هي البشرة التي تجمع بين صفات البشرة الدهنية والبشرة الجافة، ويلائمها كريم أساس من النوع غير الدهني، ويكون أعمق من لون البشرة قليلاً، ويوضع فقط فوق المناطق الدهنية، أما المناطق الجافة فيستخدم لها كريم أساس بلون البشرة نفسه.

البشرة الرقيقة الحساسة :

هي بشرة دقيقة ناعمة التقاطيع، سريعة الاحمرار. يلائمها كريم الأساس الناعم التركيب، الذي يلائم طبيعة البشرة لتغطية الأوردة الدموية الصغيرة.

*تركيب مستحضرات الأساس :

يُعدُّ كريم الأساس ميزةً لإطلالة كلِّ سيِّدة، ويتمُّ إعداد تركيبته وفقاً لنوع البشرة التي تتناسب معه. وهو سائلٌ خفيف الوزن، يربطُ الوجه، ويحتوي كلاً من الآتي:

1. ماء:

يحتوي كريم الأساس على ماءٍ فائق النقاء، وخالي من السموم، والجراثيم، والبكتيريا، أو أية ملوثات أخرى.

2. مستحلب:

يُستخدم لتجانس أيِّ مكونين لا يختلطان معاً، كالزيت والماء، فتتم إضافة المستحلب لتقليل التوتر السطحي بين الزيت والماء، ليكون خليطاً متجانساً.

3. مواد حافظة:

مهمّة جداً لمنع نمو الكائنات الدقيقة التي تفسد المنتج، وتضر المستهلك، كما أنّ المواد الحافظة تُطيل مدة صلاحية المنتج.

4. المثخن:

يعطي المنتج تماسكاً جذاباً.

5. المرطب:

تساعد المرطبات في ترطيب البشرة عن طريق منعها من فقدان الماء.

6. موادّ ملوّنة وعطور:

لا بدّ من توفير رائحة عطريّة وجذّابة لكريم الأساس؛ لأنّ أول ما يجذب الزبون عند الشراء هو رائحة المنتج.

*أشكال مستحضرات الأساس :

كريم أساس باللون الفاتح : يُستخدم لإبراز المعالم الصغيرة في الوجه؛ لجعلها أكثر وضوحاً.
كريم الأساس باللون الغامق : يُستخدم لتظليل أجزاء الوجه غير المتناسقة، وتظليل المنطقة الجانبية الزائدة على حدود الوجه بعد تحديد شكله.

❖ أشكال إسفنجات كريم الأساس :

تتنوع الإسفنجات وفقاً لوظيفة كل شكل فيها، فمنها ما هو جافٌ، ومنها ما هو مبللٌ.

الإسفنجة ذات الشكل البيضاوي المدبب:

تُستعمل لمناطق الوجه التي يصعب الوصول إليها، كأطراف الأنف وزوايا الفم. يمكن ترطيب الإسفنجة للتقليل من استهلاك كريم الأساس، ولا بد من غسل الإسفنجة بالصابون والماء بعد كل استخدام؛ لمنع نمو البكتيريا على سطحها.

إسفنجة صغيرة:

هي إسفنجة صغيرة الحجم، تُستخدم لإخفاء الهالات السوداء في الوجه تحت العين.

إسفنجة متعددة الاستعمالات:

مدورة ومدببة في آن واحد، تُسهل إيصال كريم الأساس إلى جميع زوايا الوجه.

إسفنجة متماسكة:

هي إسفنجة مدورة الشكل ومتماسكة.

إسفنجة ٣ في ١:

نستخدم جوانبها المدورة للمناطق المسطحة من الوجه، وزواياها لإخفاء العيوب، وحفّتها المسطحة تحت العيون.

؟ الأسئلة:

1. أعدّد أنواع البشرات المختلفة.
2. أحدّد ماذا يناسب البشرة الطبيعية من كريم أساس.
3. أعلّل: نستخدم كريم أساس قُرْنُفَلِيّ للبشرة الدهنية.
4. أذكر الأدوات المستخدمة لعملية الماكياج.
5. أوضّح كيف يُمكن تحديد نوع البشرة.
6. أعدّد أشكال إسفنجات كريم الأساس.
7. أوضّح أهمية المُستحلب في تركيب مُستحضرات كريم الأساس.





أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

أضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كلِّ ممَّا يأتي:

١- ما هي المشاكل التي قد تصيب الحواجب ؟

- أ- كثافة الحواجب .
ب- التهاب جلد الحاجب .
ج- قرع الحواجب .
د- حبوب في الحواجب .

٢- ما شكل الإسفنجة المتماسكة ؟

- أ- إسفنجة مدورة .
ب- إسفنجة مدورة ومتماسكة .
ج- إسفنجة بيضاوية الشكل .
د- إسفنجة مدببة .

٣- أذكر نوعاً من أنواع البشرة:

- أ- البشرة المتماسكة
ب- البشرة الطبيعية .
ج - البشرة الملتهبة .
د- البشرة النضرة .

٤- أذكر شكلاً من أشكال العيون:

- أ- العيون الغائرة .
ب- العيون السوداء .
ج- العيون الواسعة .
د- العيون البيضاوية .

٥- لماذا تُستخدم الإسفنجة الصغيرة ؟

- أ- لإيصال كريم الأساس لزوايا الوجه .
ب- لإخفاء الهالات السوداء تحت العين .
ج- لأطراف الأنف وزوايا الفم .
د- لتحديد الأنف .

٦- لأي نوع من البشرات يستخدم كريم الأساس الذي يميل إلى اللون القرمزي ؟

- أ- البشرة الرقيقة الحساسة .
ب- البشرة المختلطة .
ج- البشرة الدهنية .
د- البشرة الطبيعية .

٧- كيف يمكنني الاحتفاظ بجمال العين ؟

- أ- استخدام نظارات طبية .
ب- وضع الماكياج باستمرار .
ج- استخدام نظارات شمسية .
د- عدم استخدام أي نوع من النظارات .

- ٨- في أي نوع من العيون يُرسم (الآيلينر) إلى الأسفل قليلاً، ويوضع الكحل أسفل العين ؟
- أ- المسحوبة .
ب- اللوزية .
ج- المتقاربة .
د- المتباعدة .

- أي من الآتية ليست من مركبات مستحضرات الأساس ؟
- أ- المرطب .
ب- الماء .
ج- الدهون .
د- العطور .

ما الحل لمشكلة تساقط الحواجب ؟

- أ- إزالتها نهائياً .
ب- نقش (التاتو) .
ج- عدم تهديبهما .
د- استخدام مرهم خاص بالحواجب .

السؤال الثاني :

أذكر مركبات مستحضرات الأساس .

السؤال الثالث :

أقارن بين ماكياج العيون الغائرة والعيون اللوزية .

السؤال الرابع :

أعدّد أشكال الشفاه .

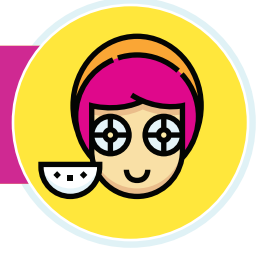
السؤال الخامس : أعلّل :

- أ- وُضع الكحل الأسود داخل العين .
ب- غُسل الإسفنج بالماء والصابون بعد كل استعمال .
ج- وجود مواد حافظة في تركيب مستحضرات الأساس .

مشروع الوحدة :

- نتوزع في مجموعات وتختار كل مجموعة أحد المشاريع الآتية :
- * عمل مجلة حائط توضح طرق وضع الماكياج حسب نوع البشرة تتضمن صوراً للأدوات المستخدمة .
- * لوحة تعليمية توضح طرق إزالة الشعر الزائد عن الجسم .

الوَحْدَةُ الرَّابِعَةُ (العنايةُ بالبَشْرَةِ)



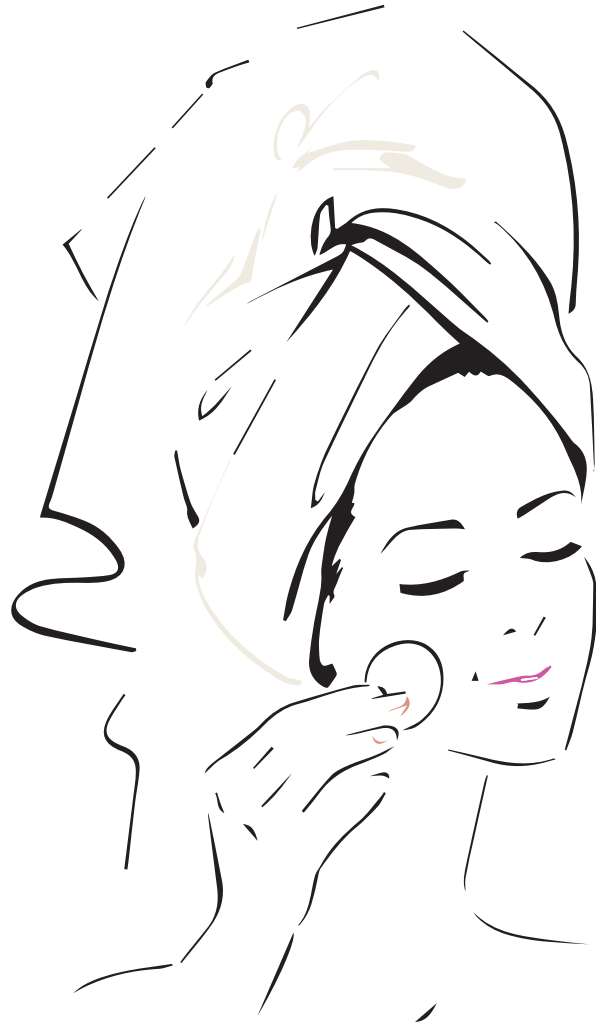
أناقشُ :

هناك عاداتٌ أساسيةٌ يجبُ
اتباعها للعنايةِ بالبشرة.



يُتَوَقَّعُ مِنَ الطَّلَبَةِ بَعْدَ دِرَاسَةِ هَذِهِ الْوَحْدَةِ أَنْ يَكُونُوا قَادِرِينَ عَلَى التَّمْيِيزِ بَيْنَ أَنْوَاعِ الْبَشَرَةِ، وَالْعِنَايَةِ بِكُلِّ نَوْعٍ مِنْهَا مِنْ خِلَالِ تَحْقِيقِ الْأَهْدَافِ الْآتِيَةِ:

- ❖ معرفة المواد المُستخدمة في التَّنْظِيفِ السَّطْحِيِّ للبشرة، بما يتلاءمُ ونوعَ البشرة، وتركيبية الجلد الداخليَّة.
- ❖ إزالة الرؤوس السوداء من البشرة.
- ❖ عمل التقشير السطحي، وإزالة الخلايا الميتة.
- ❖ تدليك الوجه، والرقبة، والعيون.
- ❖ معرفة بعض مشاكل البشرة، وعمل وصفاتٍ طبيعيَّةٍ تناسبُ أنواعَ البشرة المختلفة.



الكفايات المهنية

الكفايات المهنية المتوقعة من الطلبة امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة:

أولاً: كفايات حرفية

- ✿ تحديد الأدوات اللازمة للتنظيف السطحي للبشرة، والتقشير البسيط، وإزالة الرؤوس السوداء.
- ✿ تحديد نوع مستحضرات تنظيف البشرة: (الحليب، الصابون، ماء الوجه)، بما يتناسب ونوع البشرة.
- ✿ تطبيق مهارة فحص البشرة، وتحديد نوعها، وتنظيفها (التقشير، إزالة الرؤوس السوداء).
- ✿ تطبيق مهارة التدليك (الرقبة، الوجه، العينان).
- ✿ تحديد أنواع البشرة المختلفة، وطرق حمايتها (جافة، دهنية، مختلطة، البشرة الحساسة، الطبيعية).
- ✿ تحديد أنواع مستحضرات تنظيف البشرة: (الحليب، الصابون، ماء الوجه).
- ✿ تصنيف بعض مشاكل البشرة المختلفة وأسبابها (حب الشباب، الكلف، حروق الشمس، المسامات الواسعة).
- ✿ إعطاء نصائح للزبون، عن طرق العناية بالبشرة وفق نوعها، والمواد الملائمة (واقى الشمس، مرطب النهار).
- ✿ القدرة على إعداد وصفات بسيطة من مواد طبيعية، للعناية بالبشرة وفق نوع البشرة.
- ✿ تقييم وتقويم النتائج وعرضها.
- ✿ اتباع خطوات السلامة المهنية.

ثانياً: كفايات اجتماعية وشخصية.

- ✿ العمل ضمن فريق.
- ✿ احترام رأي الآخرين ورأي الزبون
- ✿ القدرة على إدارة الحوار وتنظيم النقاش
- ✿ التأمل والتعلم الذاتي
- ✿ احترام الخصوصية
- ✿ تطوير الذات
- ✿ تقبل التغذية الراجعة
- ✿ النقد البناء
- ✿ الاستعداد للاستعانة بذوي الخبرة، واستشارتهم
- ✿ المصادقية
- ✿ الاتصال والتواصل الفعال

ثالثاً كفايات منهجية.

✿ امتلاك مهارة البحث العلمي وتوظيف أساليبه

✿ الحوار والمناقشة

✿ توثيق نتائج العمل

✿ جمع البيانات وتحليلها

✿ التخطيط

✿ القدرة على استمطار الأفكار (العصف الذهني)

✿ توظيف المصادر والمراجع المختلفة

✿ توظيف التكنولوجيا

✿ التعلم التعاوني

قواعد الأمن والسلامة :



1. ارتداء مريول العمل.
2. نزع الأكسسوارات.
3. عمل اختبار الحساسية لبعض المواد.
4. التأكد من صيانة الأجهزة الكهربائية والمقابس.
5. الحذر عند استخدام بعض الأجهزة، ومعرفة تأثيرها على الجسم.
6. تعقيم الأدوات بعد استخدامها لكل زبون.
7. عدم تشغيل أو اطفاء الأجهزة الكهربائية وأنت حافي القدمين.
8. التدرّب على استخدام طفاية الحريق.
9. وجود خزانة الإسعاف الأولي بالقرب من مكان العمل.

الموقف التعليمي التعلّمي (4 - 1)



(التعرّف إلى أنواع البشرة)

وصف الموقف: تم توجيه دعوة من مدرسة الحرّية الثانويّة إلى أحد مراكز العناية بالبشرة، لزيارة المدرسة للاستفسار منهم عن الطرُق والتّقنيّات الحديثة لعلاج البشرة، وحمايتها، والخطوات المتّبعة للعناية بالبشرة، ولمساعدة الطلبة في تحديد نوع بشرتهم، وكيفيّة العناية بها.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصّفيّ
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من طلبة المدرسة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> المشكلة ونوعها. وجود أي نوع من الحساسية بالجلد. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> أنواع البشرات المختلفة. الأسباب المؤدّية إلى مشاكل في البشرة. كيفية التعامل مع أنواع البشرة، والمشاكل المتعلقة بكلّ نوع. كيفية اختيار المنظّفات الخاصّة بكلّ نوع من أنواع البشرة. أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. العمل من خلال مجموعات. البحث العلمي 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: (نشرات وموادّ تعليميّة عن أنواع البشرة، وكيفية العناية بها. صور لأنواع البشرات. نشرات تتضمن تعليماتٍ تُوضّح أساليب الحماية والسّلامة العامة. الطلب الخاص بطلبة المدرسة. التكنولوجيا (شاشة العرض، حاسوب).
أخطّط وأقرّر	<p>تحديد ما يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> أنواع البشرة. أسباب مشاكل البشرة. النصائح التي تمّ طرحها. تحديد الحلول المناسبة لمشاكل البشرة. تحضير الخطة اللازمة للبدء بالعمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. عصف ذهني. التعلم التعاوني/ مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق (نشرات عن مستحضرات العناية بالبشرة، والمواد اللازمة لعمل فحص حساسية الجلد). معايير النظافة والتعقيم نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم.

<ul style="list-style-type: none"> • مريول العمل. • الخطة المعدة سابقاً. • حليب الوجه. • التونيك أو ماء الوجه. • عدسة مكبرة • جهاز فحص البشرة. • سرير العناية بالبشرة. • قطن وإسفنجات. • مناشف. • عصابات للرأس. • مكان لخن الأدوات، والمواد الخاصة بمستحضرات العناية بالبشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تعلم تعاوني/ مجموعات. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحضير الطلبة، وتعقيم الأدوات، ونظافة المكان. • ارتداء مريول العمل، ونزع الإكسسوارات. • فحص الحساسية. • البدء بتنظيف البشرة، باستخدام المنظفات. • فحص بشرة أحد الطلبة من خلال العدسة المكبرة، أو جهاز فحص البشرة. • تحديد نوع بشرة الطالب. • تقديم النصائح للطلبة، عن نوع المنظف المناسب لنوع بشرة كل منهم. • اتباع إجراءات الوقاية و السلامة المهنية. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: (نشرات تتضمن معلومات تتعلق بكل نوع من أنواع البشرة. • صور لأنواع البشرات المختلفة. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • التعلم التعاوني/مجموعات. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت أثناء اختيار البشرة ووضع الماكياج. • التسلسل في خطوات تنظيف البشرة باستخدام المنظفات. • التأكد من تحديد نوع المشاكل الموجودة في البشرة. • تحديد الأسباب المؤدية إلى حدوث مشاكل في البشرة. • تحديد كيفية التعامل مع كل أنواع البشرة، والمشاكل المتعلقة بكل نوع. • التأكد من اختبار المنظفات الخاصة بكل نوع من أنواع البشرة. • التقيّد بإجراءات السلامة المهنية. 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية عن أنواع البشرة. • نشرات عن كيفية العناية بالبشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - أنواع البشرات المختلفة. - الأسباب المؤدية إلى حدوث مشاكل في البشرة. • تلخيص كيفية التعامل مع أنواع البشرة، والمشاكل المتعلقة بكل نوع. • عمل قائمة بأسماء المنظفات الخاصة بكل نوع من أنواع البشرة. • تدوين الملحوظات، وأسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالطلبة. • توثيق نتائج العمل. • توثيق إجراءات السلامة المهنية. • إعداد العروض التقديمية. • إعداد ملف خاص بالحالة (أنواع البشرة والمشاكل التي تواجهها وطرق علاجها). 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات ومواد تعليمية عن أنواع البشرة وكيفية العناية بها. • حالة البشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • تقويم حالة البشرة بما يتناسب مع (أعمار الطلبة، نوع الجلد) • مقارنة حالة البشرة قبل العلاج وبعده • رضا الطلبة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أقوم بتنظيف البشرة، وإزالة آثار الماكياج، وذلك باختيار المنظف المناسب لنوع البشرة



أنواع البشرات



أَتَعَلَّم: 

نشاط نظري (1): أبحث عن وظائف الجلد.



مهما كانت البشرة خالية من الشوائب، يجب العناية بها بشكل يومي، وفي سن مبكرة؛ لنحافظ عليها نضرة من خلال عادات أساسية يجب اتباعها للعناية بالبشرة، وكأخصائي/ة علاج بشرة يتوجب عليك أن تتعرف إلى التشريح الداخلي لطبقات الجلد، كي يكون باستطاعتك إعطاء النصائح، والمعلومات الصحيحة، بما يتعلق بالعناية بالبشرة.

مفهوم الجلد:

هو الغلاف الخارجي الذي يغطي جسم الإنسان، وهو غلاف مرّن ومتين، يبلغ طوله حوالي مترين مربعين، ويزن من 6-8 كغم، ويعدّ الجلد خطّ الدفاع الأول للجسم ضدّ الجراثيم من خلال خصائصه الفيزيائية، ويمنع نفاذ السوائل التي تغمر أنسجة الجسم الداخلية، كما يحتوي على نهايات عصبية خاصة بالألم واللمس.

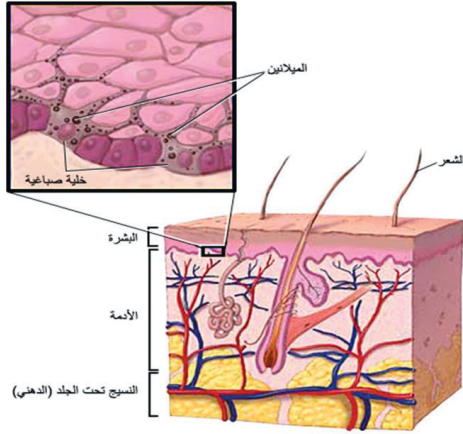
وظائف الجلد:

- تنظيم درجة حرارة الجسم.
- تكوين فيتامين د.
- إفراز صبغة الميلانين في البشرة التي تعمل على حماية الجلد من الأشعة فوق بنفسجية.
- القدرة على امتصاص بعض المواد مثل الفيتامينات مثل E/A/K/
- الإحساس بالمؤثرات الخارجية، كالحرارة والبرودة.
- حماية الجسم والأعضاء الداخلية.
- منع فقدان الماء من الجسم، ويعطي الدّعمة والشكل للجسم.

ابحث: عن وظائف أخرى للجلد 

طبقات الجلد:

طبقات الجلد والميلانين



يتكوّن الجلد من ثلاث طبقات رئيسة متّصلة ببعضها بعضاً: تكمن فيها القوة الفعلية للجلد وتكون أكثر سماكةً من البشرة

1-البشرة: وهي الطبقة الخارجية، التي تحتوي على خلايا كيراتينية بنسبة 90%، وتحتوي أيضاً على الميلانين، وتعمل على إعطاء الدّعامّة الأساسيّة للجلد، وامتصاص كمّيّات قليلة من الأشعة، وتعكس الجزء الأكبر، وتشكّل أيضاً طبقةً دفاعيّةً في حالة حدوث جروح، وتعمل على منع دخول الجراثيم داخل الجسم.

2-الأدمة: وتكون هذه الطبقة أسفل البشرة مباشرة، وتحتوي على النّهائيات العصبيّة والغدد الدهنيّة والعرقية، والأوعيّة الدمويّة، وتكمن فيها القوّة الفعلية للجلد، وتكون أكثر سماكةً من البشرة وتُخزّن فيها كمّيّات من الماء والمواد المتأينة.

3-طبقة تحت الأدمة: وهذه الطبقة تخزن الدّهون، وألياف الكولاجين، وأنسجة ضامّة، وتحافظ على درجة حرارة الجسم.

أناقش:

يختلف لون الجلد بين أفراد الشعوب اختلافاً كبيراً، وفق المنطقة الجغرافيّة، وارتفاع درجات الحرارة، أو انخفاضها.

يتغيّر الجلد في كلّ مرحلة عمريّة، ابتداءً من مرحلة الطفولة إلى سنّ المراهقة والشباب، وصولاً إلى الشيخوخة؛ بسبب التغيّرات الفسيولوجيّة والحيويّة التي نعرّض لها، ويجب أن نكون على استعداد تقبّل التغيّرات الحاصلة، والاعتناء بالجلد وفق مرحلة العمر من العمليات الحيويّة التي لا نشعر بها في أجسامنا عمليّة تجديد الخلايا الموجودة في طبقة البشرة، حيث تقوم باستبدال نفسها باستمرار، ويعمل تجديد الجلد على استعادة حيويّته ونضارته، وإخفاء العيوب السطحيّة المتواجدة في الجلد القديم.

معدل تجديد خلايا الجلد حسب العمر:

- 14 يوماً عند الأطفال .
- ومن: 21 إلى 28 يوماً عند المراهقين .
- 24 إلى 30 يوماً في العشرينيّات .
- 28 إلى 35 يوماً في الثلاثينيّات .
- 30 إلى 42 يوماً في الأربعينيّات .
- 45 إلى 84 يوماً في الخمسينيّات وما بعدها .

أنواع البشرة:

1. البشرة العادية:

تتصف هذه البشرة باعتدال الرطوبة، فتكاد تخلو من البقع، ولا يُلاحظُ فيها مسامات واسعة، أو دهون زائدة.

2. البشرة الجافة:

تتصف هذه البشرة بمظهرٍ مشدودٍ، ومساماتٍ ضيقة، وتكون أكثر عرضةً للتجاعيد، وقليلة الرطوبة، والإفرازات الدهنية.

3. البشرة الدهنية:

وهي بشرةٌ سميكةٌ تتصفُ بمظهرٍ زيتيٍّ، ومسامات واسعة، ووجود الحبوب، أو الرؤوس السوداء .

4. البشرة الحساسة:

تكون هذه البشرة رقيقةً، مائلةً للاحمرار، وجافةً، وأكثر عرضةً للتجاعيد.

5. البشرة المختلطة:

تجمع هذه البشرة بين صفات البشرة الدهنية والجافة.

نشاط نظري (2) أقرن بين أنواع البشرة المختلفة من حيث:

نوع البشرة	الإفرازات الدهنية	نسبة الرطوبة	تعرضها للتجاعيد
مثال (بشرة عادية)	معتدلة	معتدلة	قليلة التعرض للتجاعيد

أنواع منظفات البشرة:



تنظيفُ البشرة جزءٌ أساسيٌّ من روتين العناية بها؛ وذلك للحفاظ على بشرةٍ ناعمةٍ، وصحيةٍ ومرنةٍ. فإذا كانت بشرتكُ دهنيةً أو مختلطةً يجب أن يكونَ المنظفُ قويًا، ويحتوي على موادٍ تمتصُ الإفرازات الدهنية الزائدة. قد تؤدي بعضُ أنواع المنظفات إلى جفاف البشرة بشكلٍ كبيرٍ،

وفيما بتعلّق بذوي البشرة الدهنيّة يُنصَحُ بتجنّب المنظّفات التي تحتوي على نسبة كحول عالية. تحتوي معظم المنظّفات على عناصر نشطة، مثل: حمض الفاهيدروكسيد، حمض السالسليليك، فيتامين A، B، K، الايلاستين، الجليسرين والمنثول، أما بالنسبة للبشرة الجافة أو الحساسة يُفضّل اختيار منظّف لطيف لا يؤدي إلى تهيجها، أو إلى ردود فعل تحسّسية، ويحتوي على موادّ مرطّبة، ومغذية، مثل: الفيتامينات، والزيوت المغذية للبشرة.

١- حليب البشرة:

وهو مستحضراتٌ مُستحلّبة، يعمل على تنظيف الجلد، ومن مميّزاته أنه يعمل على إبقاء طبقةٍ دهنيّةٍ عند الانتهاء من التنظيف، تعمل على حماية الجلد.

٢- ماء الوجه:

يحتوي على الماء، والكحول، والجلاليكول،

٣- الجليسرين والبروبلي:

يعمل كمادة قابضة للجلد، نستخدمه بعد حليب الوجه مباشرة.

٤- الصابون بأنواعه.

ميزان الحمض القلوي للبشرة ph balance

ما هي درجة حموضة البشرة؟

البشرة الصحيّة، درجة حموضتها تتراوح ما بين 4.5 و 6؛ ما يعني أنّ البشرة تميلُ للحموضة أكثر من القلويّة، وأنها ليست معتدلة. وتُسمّى هذه الخاصيّة العباءة الحمضيّة للبشرة، أو بالانجليزية - acid mantle - وهي نتاجُ أشياء كثيرة، مثل: إفرازات الغدد المختلفة في البشرة، وإفرازات البكتيريا الموجودة طبيعياً على سطح البشرة. تلعبُ هذه الدرجة دوراً مهماً في الحفاظ على البشرة، مثل: قتل البكتيريا الضارة، وكلّما انخفضت النسبة يحدثُ اختلالٌ في صحّة البشرة وأنسجتها.



أفكر: ما أهمية شرب الماء للحصول على بشرة صحيّة؟

كيفية العناية بالبشرة:

- تنظيف البشرة يومياً، باستخدام المنظّفات الملائمة لنوعها.
- شرب كمّيّات كافيةٍ من المياه، ما يقاربُ ثمانية أكوابٍ يومياً.
- التغذية السليمة.

- إزالة الماكياج قبل النوم.
- تدليك البشرة.
- تقشير البشرة.

خطوات التنظيف السطحي للبشرة:

1. وضع السائل المنظف الخاص بمنطقة العيون،
2. مسح الجفن من الأعلى إلى الأسفل
3. استخدام المنظف الخاص بالوجه (حليب الوجه)؛ بوضعه على راحتي اليد، للبدء بتنظيف الوجه
4. تنظيف منطقة العنق، من الأسفل إلى الأعلى.
5. تنظيف منطقة الشفاه من اليمين إلى اليسار وبالعكس، باستخدام قِطْعٍ من القطن .

الأسئلة: ?

1. أعرّف الجلد وأذكر وظائفه.
2. أبين درجة حموضة البشرة.
3. أشرح طبقات البشرة الثلاث.
4. أيُّ أنواع البشرة تعدُّ أفضلَ من غيرها؟
5. أعدّد أنواع منظّفات البشرة.

الموقف التعليمي التعلّمي (2-4) :



تدليك الوجه والعينين

وصف الموقف: تُعاني سيدة من بداية تشكّل الخطوط التعبيرية، وانتفاخ حول العينين؛ نتيجة قلة عدد ساعات النوم، والعمل بشكلٍ متواصل، أمام جهاز الحاسوب، وتريدُ عمل جلسةٍ للعناية بوجهها وعينها، وترغب في الاستفسار عن كيفية التعامل مع هذه المشكلة في المنزل.

العمل الكامل:

الموارد حسب الموقف الصفّي	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	وصف الموقف التعليمي	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية عن أنواع البشرة، وكيفية العناية بها. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • طلب السيدة • التكنولوجيا (صور لأنواع البشرة، وعرضها باستخدام شاشة العرض/حاسوب). 	<p>حوار ومناقشة. البحث العلمي</p>	<p>أجمع البيانات من السيدة عن :</p> <ul style="list-style-type: none"> • مدة ظهور الانتفاخ والتجاعيد. • كمية شرب الماء يومياً. • عدد ساعات النوم. • إذا كانت تعاني من حساسية معينة من الكريمات أو من أمراض معينة. • عمرها. <p>أجمع المعلومات والبيانات عن :</p> <ul style="list-style-type: none"> • أنواع البشرة المختلفة. • الأسباب المؤدية إلى تشكّل الخطوط التعبيرية. • كيفية التعامل مع جفاف الجلد، وبداية تشكّل الخطوط. • أسباب حدوث الانتفاخ تحت العين وعلاجه. • كيفية اختيار المنظّفات الخاصّة لمنطقة العيون. • نوع الكريم الملائم للوجه والعين وفق نوع المشكلة. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات عن مستحضرات العناية بالبشرة، والمواد اللازمة لعمل فحص حساسية الجلد. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة . • التكنولوجيا، فيديوهات للعناية بالبشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني مجموعات. • عصف ذهني. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد نوع المشكلة المتعلقة بالبشرة التي تم التعرف عليها. • تحديد أسباب تشكل الخطوط في الوجه. • اقتراح نصائح للعناية بالبشرة. • إعداد ملف خاص للسيدة، والمواد المستخدمة. • إعداد خطة العمل المتفق عليها بحيث توضح الطرق الأساسية للعناية بالبشرة المطلوب عملها 	<p>أُخططُ وأُقرّرُ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مريول العمل. • الخطة المعدة سابقاً. • حليب الوجه. • التونيك او ماء الوجه. • عدسة مكبرة. • جهاز فحص البشرة. • سرير العناية بالبشرة. • قطن وإسفنجات • مناشف. • عصابات للرأس. • زيت أو كريم مساج. • وعاء ماء. 	<ul style="list-style-type: none"> • التطبيق العملي • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكد من تحضير السيدة، وتعقيم الأدوات، ونظافة المكان. • ارتداء مريول العمل، ونزع الإكسسوارات. • فحص الحساسية. • البدء بتنظيف البشرة باستخدام المنظفات. • البدء بتوزيع زيت أو كريم المساج. • البدء بتطبيق خطوات التدليك ابتداءً من الرقبة والوجه والعينين. • التركيز على أماكن تجمع الأعصاب في الوجه. • البدء بإعطاء النصائح للسيدة عن طرق الوقاية من التجاعيد. • اتباع إجراءات الوقاية. • مراعاة إجراءات السلامة المهنية. 	<p>أنفذُ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات تتضمن معلومات تتعلق بحركات التدليك لكل منطقة في الوجه. • صور لأنواع الخطوط التعبيرية. • الخطة المعدة سابقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • التعلم التعاوني/ مجموعات • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت والانتهاء في الوقت المحدد. • التأكد من عمل فحص الحساسية للسيدة. • تحديد نوع الخطوط الموجودة في البشرة. • ضبط اختيار الكريم المناسب لنوع بشرة السيدة. • التحقق من تطبيق خطوات تدليك الوجه والعينين. • ملاحظة التغييرات التي ستطرأ على البشرة بعد التدليك. 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ملمس الجلد. • طلب السيدة بما يتناسب مع (عُمر السيدة، وحالة بشرتها). • المنشرات الخاصة بالعناية بالوجه والعينين. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • العمل التعاوني/مجموعات. • ملاحظات. 	<p>أوثق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأسباب المؤدية إلى تشكُّل الخطوط التعبيرية في الوجه. • كفاءة التعامل مع جفاف الجلد، وبداية تشكُّل الخطوط. • أسباب حدوث الانتفاخ تحت العين وعلاجه. • المنظفات الخاصة بمنطقة العين، وكيف يتم اختيارها. • عمل قائمة بأنواع الكريمات الملائمة للوجه والعين وفق نوع المشكلة. • توثيق الملحوظات وأسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالسيدة. • توثيق التعليمات اللازمة عن أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. • عمل ملخص للخطوات الأساسية المتفق للعناية بالعينين. • عرض النتائج في مشغل التجميل. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المنشرات. • حالة البشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة البشرة قبل التدليك وبعده. • المقارنة بين نتائج الشركات، واختيار المنتج الأفضل. • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: نقوم بزيارة لأحد المراكز المتخصصة بالتجميل، ونبحثُ عن طُرُقٍ حديثةٍ للتدليك.



تدليك الوجه والعينين



أَتَعَلَّم:



تدليك الوجه من أكثر الوسائل المتبعة لعلاج الوجه، والمحافظة على بشرةٍ صحيّةٍ جميلةٍ ومشدودةٍ بشكلٍ دائم. ويُعدُّ التدليك من أفضل الوسائل لتحسين المزاج أيضاً، ويجب القيام به بطريقةٍ علميّةٍ صحيحة، حيث إنه يعمل كذلك على علاج بعض الأمراض الجلدية، ويساعد في الحفاظ على صحّة الجلد، والحصول على بشرةٍ صحيّةٍ؛ لذا يجب دراسةً وتحديدُ اتجاه كلِّ عضلةٍ في الوجه والرقبة، وذلك بالتعليم المستمر، وتوفير أفضل الوسائل لكي تساعدنا في الحصول على الفائدة المطلوبة من التدليك. ومن الضروريّ استخدامه كعلاجٍ، والاستمرار في العناية اليوميّة.



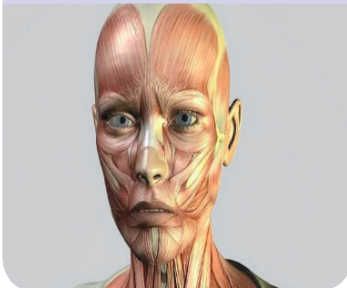
أفكر: ما أهميّة التعليم المستمر لمهارة التدليك؟

ما هو التدليك (المساج)؟

يُعدُّ التدليك أحدَ الفنون التي استخدمها الأطباء الصينيون واليونانيون والفرس القدماء، ويعدُّ أيضاً أحد أنواع الطبّ التكميليّة، فالتدليك عمليّة تُنفَّذُ بحركاتٍ يدويّةٍ عن طريق الضغط على الجسم، بشكلٍ منتظمٍ وغير منتظم، وذلك باستخدام اليد أو الآلات المخصّصة. وللتدليك أثرٌ إيجابيٌّ على العضلة، والأوتار، والجلد، واسترخاء الجهاز العصبي؛ لما له من أثرٍ كبيرٍ في قدرة التّحكّم بالجسم، حيث إنّ التّعرّض لآيّةٍ مشكّلةٍ في الجهاز العصبي ستؤثر سلبياً على جميع أعضاء الجسم ووظائفه.

صورة توضيحيّة

لهيكل عضلات الوجه



فوائد تدليك الوجه:

تدليك الوجه من أكثر الأمور التي يفضّلها كلا الجنسين فهو من وسائل تدليل الوجه، وهذه المنطقة غنيّة بالأعصاب، ونقاط الاسترخاء، ويبلغ عدد عضلات الوجه 47 عضلة تقريباً.

■ تحسين المزاج

يؤدّي التدليك إلى ارتخاء الأعصاب، وتخفيف المزاج السلبي، وفق أحدث الدراسات، حيث إنه يحدّ من التوتر والقلق لدى الشخص، وأظهرت الاختبارات أنه بعد 45 دقيقة من البدء بالتدليك قد أدّى إلى تحسّن المزاج بشكلٍ كبيرٍ وملحوظٍ.

■ تأخير ظهور التجاعيد

إنّ التّعرّض اليوميّ لعوامل البيئة (الشمس/الرياح/الماء)، والإجهاد بسبب العمل يؤدّي إلى تراكم التوتر في العضلات؛ ما يسبّب ظهور الخطوط التعبيريّة في مناطق الوجه، مثل: الجبين، وبين الحواجب، وخطّ الشفاه، وحول العينين، ولكنّ المواظبة على التدليك سيقلّل من استرخاء هذه العضلات المشدودة والجافة.

أناقش: التدليك المستمر للوجه يؤخر من علامات التقدم بالسن.

■ علاج انتفاخ الوجه

بعض الأجسام تحتفظ بالسوائل نتيجة خللٍ معيّن في الجسم، ومنطقة الوجه من الأماكن التي يظهر فيها الانتفاخ بشكلٍ واضح، فيعمل التدليك على التخلّص من هذه السوائل، ويقوم بطرد السموم عن طريق تحفيز الجهاز الليمفاوي.

■ تنشيط الدورة الدموية

تنشيط الدورة الدموية مهمّ جداً لإيصال التغذية الكافية، والأكسجين إلى خلايا البشرة، أو الجسم بشكلٍ عام، ويساعد التدليك على إتمام هذه المهمة للحصول على بشرةٍ نضرة، وإكساب الجلد مظهراً أملس وناعماً، وتخفيف السيلوليت في الجلد.

ابحث: متى يتوجّب علينا القيام بتدليك الوجه، وفي أيّ الأوقات، صباحاً أم مساءً؟

الأمر الواجب مراعاتها في أخصائيّة التجميل، وفي غرفة التدليك:

1. ارتداء مريول العمل.
2. نزع الإكسسوارات.
3. سلامة الأخصائيّة من الأمراض، خصوصاً الأمراض المعدية .
4. عدم التنفّس والتحدّث في وجه السيدة.
5. أن تكون على علم باتجاه كلّ عضلة، وأماكن تجعّع الأعصاب، والأوعية الدموية.
6. التحدّث بصوتٍ منخفض.
7. توفير موسيقى هادئة.
8. توفير إضاءة مريحة للنظر.

9. تحضير مُسبق للأدوات.
10. أن يكون جو الغرفة هادئاً .
11. اختيار ألوان الستائر وطلاء الجدران المريحة للنّظر.

حركات التدليك:

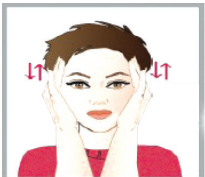
تتعدّد طرقُ التّدليكِ، ولكن يوجد لدينا أربعُ حركاتٍ رئيسيةٍ، وهي:

1. حركة التمسيد.
2. العجن والتقريص.
3. القرع أو التريبت.
4. الاهتزاز.

نشاط نظري (1): أشاهد فيديوهاات تعليمية لتدليك الوجه والرقبة.

طريقة تدليك الوجه:

1. نقوم بحركة التمسيد ابتداءً من أعلى العنق إلى أعلى الصدر، ثم الكتف وصولاً إلى العنق من الخلف، وتكرارها ثلاث مرات.
2. تشبيك اليدين معاً على الذّقن، وتسحب للأعلى بحركات عموديّة، حتى أسفل الأذن، وتكرارها ثلاث مرات أيضاً.
3. عمل حركات دائرية للفق السفلي وصولاً إلى أسفل الأذن من 3 الى 6 مرات.
4. عمل حركات دائرية من أطراف الفم إلى منتصف الأذن من 3 الى 6 مرات.
5. عمل حركات دائرية من أطراف الأنف إلى الصدغين من 3 الى 6 مرات.
6. عمل درجة على الخد الأيمن مع تحريك اليد اليمنى واليسرى بصورة متتالية من 3 الى 6 مرات
7. حركة العجن: نستعمل مفاصل الأصابع ابتداءً من أعلى العنق إلى أعلى الصدر والكتف، وتكرارها ثلاث مرات.
8. نبدأ بعمل حركات تمسيد على الرقبة، متّجهةً للأعلى، مع تحريك اليدين واحدة تلو الأخرى، وتكرّر الحركة ثلاث مرات.
9. حركات ضرب خفيفة على العنق، وتكون من أسفل إلى أعلى.
10. نستخدم كلا اليدين في عمل درجة على الخد الأيمن، مع تحريك اليدين اليمنى واليسرى بصورة متتالية، وتكرّر من 3-6 حركات.
11. نقوم بضرباتٍ خفيفةٍ وسريعةٍ برؤوس الأصابع، مبتدئين من الصدغين إلى تحت العين، ثم باتجاه الأنف وفوق الحاجب رجوعاً إلى الصدغين.



12. نبدأ بحركات التمسيد للجبين، وتكون الحركة للأعلى،
واليدان متلاصقتان بحركاتٍ متتابعة.



13. نستخدم الأصابع على الجبين للقيام بحركاتٍ دائريّةٍ من الداخل فوق الحاجب
إلى الخارج نحو الصدغ، ثم للأعلى، وتُكرّر الحركة ثلاث مرات.

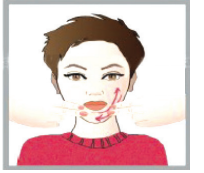


14. القيام بحركة المِقْصِّ باستخدام إصبعين من كلّ يد بحركاتٍ متعاكسةٍ
على الجبين.



15. نستخدم أطراف الأصابع في حركة القرع على الخدين.

16. تُرْفَعُ كلتا اليدين إلى الجبين، وتوضَعُ متلاصقتين، ثم تُسْحَبُ إلى الخارج؛
لترتاح عند الصدغ مع الضغط قليلاً، ونُنهى التّدليك بهذه الحركة.



? الأسئلة:

1. أعرّف التّدليك.
2. أذكر فوائد التّدليك، مع شرح واحدةٍ منها.
3. أذكر الأمور الواجب مراعاتها في أخصائيّة التّجميل قبل البدء بعملية التّدليك.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (3-4) :



إزالة الرؤوس السوداء

وصف الموقف: تُعاني سيدة من تراكم الرؤوس السوداء في مناطق الأنف، والذّقن، والجبين فتوجّهت إلى مركزٍ متخصصٍ لعلاج البشرة لإزالتها، وبعد الفحص تبين أنّ نوع بشرتها مختلطة.

العمل الكامل:

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجيةّ التعلّم)	وصف الموقف التعلّميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية عن أنواع الزيوان، وكيفية العناية بالبشرة. التكنولوجيا. • نشرات وصور لأشكال الرؤوس السوداء، وأنواعها، وعرضها عن طريق (شاشة العرض/حاسوب). • نشرات تتضمن تعليمات توضّح أساليب الحماية في مكان التعليم. • طلب السيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • البحث العلمي 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • المشكلة ونوعها. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أنواع البشرة المختلفة. • الأسباب المؤدية إلى تراكم الرؤوس السوداء. • كيفية التعامل مع البشرة المختلطة، والمشاكل المتعلقة بها. • كيفية اختيار المنظفات الخاصة للبشرة المختلطة. • الكريّمات المناسبة لنوع البشرة. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق(نشرات عن مستحضرات العناية بالبشرة، والمواد اللازمة للبيانات التي تمّ أجمعها حول طرق العناية بالبشرة. • عمل فحص حساسية الجلد. • معايير النظافة والتعقيم. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • عصف ذهني. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد نوع البشرة • تحديد اسباب تراكم الرؤوس السوداء • اقتراح نصائح للعناية بالبشرة المختلطة. • عمل ملف خاص للسيدة والمواد المستخدمة. • إعداد خطة العمل المتفق عليها. 	<p>أخطّط وأقرّر</p>

<ul style="list-style-type: none"> • التطبيق العملي. • الملاحظة. • مريول العمل. • الخطة المعدة سابقاً. • حليب الوجه. • التونيك أو ماء الوجه. • عدسة مكبرة. • جهاز فحص البشرة. • سرير العناية بالبشرة. • قطن وإسفنجات. • مناشف. • طاوية للشعر. • جهاز بخار الوجه. • سنارة الزيوان. • قناع خاص للبشرة المختلطة. • كريم الشمس. • شاش - جلّ التخمير. 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكد من تحضير السيدة، وتقييم الأدوات، ونظافة المكان. • ارتداء مريول العمل. • نزع الإكسسوارات. • فحص الحساسية. • البدء بتنظيف البشرة باستخدام المنظفات. • فحص بشرة السيدة من خلال العدسة المكبرة أو جهاز فحص البشرة. • تحديد نوع بشرة السيدة. • تسليط البخار على الوجه. • إزالة جهاز بخار الوجه. • البدء بإزالة الرؤوس السوداء عن الجبهة والأنف والذقن. • استخدام سنارة الزيوان، أو الأصابع في إزالة الرؤوس السوداء. • تعقيم البشرة وإغلاق المسامات بعد تنظيف البشرة. • وضع القناع الخاصّ بالبشرة المختلطة. • وضع كريم واقي الشمس المناسب. • اتباع إجراءات الوقاية. • مراعاة إجراءات السلامة المهنية. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت. • التأكد من عمل فحص الحساسية. • تحديد نوع المشاكل وأشكال الرؤوس السوداء. • التحقق من استخدام جهاز البخار وفق درجة الحرارة الملائمة. • التحقق من تطبيق خطوات تنظيف البشرة، باستخدام الأصابع أو السنارة. • التأكد من إغلاق المسامات، وتعقيم البشرة بعد الانتهاء من العمل. • ملاحظة التغيرات التي ستطرأ على البشرة بعد تنظيفها.
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات تتضمن معلومات تتعلق بكلّ نوع من أنواع البشرة). • صور لأنواع الرؤوس السوداء المختلفة. • الخطة المعدة سابقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • أتحرّق

<ul style="list-style-type: none"> • ملمس الجلد. • وثائق (نشرات عن مواصفات البشرات). • نشرات عن طرق إزالة الزيوان من البشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أنواع البشرة المختلفة. • الأسباب المؤدية إلى تراكم الرؤوس السوداء. • تدوين كيفية التعامل مع البشرة المختلطة، والمشاكل المتعلقة بها، وكيفية اختيار المنظفات الخاصة بالبشرة المختلطة. • إعداد قائمة بأنواع الكريمات المناسبة لنوع البشرة. • تدوين الملحوظات وأسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالسيدة. • عرض نتائج العمل. • عمل ملخص لخطوات العمل 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حالة البشرة بعد إزالة الرؤوس السوداء • نشرات تتضمن معلومات تتعلق بكل نوع من أنواع البشرة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة البشرة قبل إزالة الرؤوس السوداء وبعدها. • المقارنة بين نتائج الشركات واختيار المنتج الأفضل. • تقويم حالة البشرة وخلوها من الرؤوس السوداء بما يتناسب مع (نوع البشرة، ووجود رؤوس سوداء في البشرة وحالة البشرة). • رضا السيدة 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أنفذ جلسة تطبيقية لإزالة الرؤوس السوداء من البشرة



إزالة الرؤوس السوداء



أتعلم:

عندما تمتزج الإفرازات الدهنية بالخلايا الميتة على سطح البشرة تُسدُّ مسامات البشرة؛ ما يؤدي إلى ظهور الرؤوس السوداء.

أسباب تراكم ظهور الرؤوس السوداء

- تراكم الإفرازات الدهنية .
- الاضطرابات الجلدية التي تتسبب بزيادة الإفرازات الدهنية الملحقة بـبصيلات الشعر.
- عدم إزالة الماكياج عن الوجه قبل النوم؛ ما يؤدي إلى ترسبها داخل مسامات البشرة، وتؤدي بالتالي إلى انسدادها.

أنواع الزيوان :

الرؤوس البيضاء:

هي نتوءات صغيرة، لونها أبيض، تتجمع على سطح البشرة، وهي غير معدية.

الرؤوس السوداء:

هي نقط سوداء، وسبب تغير لونها تعرُّضها للهواء؛ ما يؤدي إلى أكسبتها.

ابحث: عن وسائل منزلية طبيعية لإزالة الرؤوس السوداء



حب الشباب:



من الأمراض الجلدية المألوفة والأكثر تسبباً للإحباط، فقبل تقدُّم العلاج الطبي في العقود الماضية، كان حب الشباب يسبب تشوهاً دائماً للوجه في بعض الأحيان، وتشير الإحصاءات أن مايفوق 85% من المراهقين يصابون ببعض أشكال حب الشباب وحوالي 95% من الراشدين يعانون منه في إحدى مراحل حياتهم.

حَبُّ الشباب:

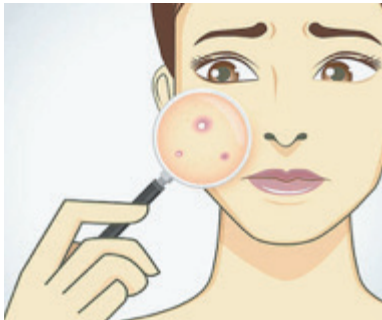
مرضٌ جلديٌّ تهيجيٌّ أو التهابيٌّ، ناتج عن تغييرات في المسامات الجلديَّة والغدد الدهنيَّة المصاحبة لها، فالإفراز المفرط للزيت من الغدد إضافة إلى وجود طبقة طبيعية من الخلايا الجلدية الميتة يسد المسامات. تتجمع الإفرازات الدهنية تحت المسامة المسدودة، وبالتالي يتهيج الجلد، منشئاً منطقة متأذيَّة، ومعظم البكتيريا المسببة لحَبِّ الشباب هي بكتيريا لاهوائية.

أماكن ظهور حَبِّ الشباب:

- الوجه.
- الكتفان.
- الظهر وأعلى الذراعين.

العوامل المؤدِّيَّة الى زيادة حَبِّ الشباب:

1. الهرمونات: تعدُّ الأندروجينات من الهرمونات التي تزيد لدى الفتيان والفتيات خلال سنِّ البلوغ، حيث تؤدي إلى زيادة حجم الغدد الدهنيَّة؛ الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج المزيد من الدهون (الزهم)، والتغيُّرات الهرمونية أثناء فترة الحمل أيضاً، كما أنَّ استخدام وسائل منع الحمل عن طريق الفم يمكن أن يُؤثِّر على إفرازات الغدد الدهنية، بالإضافة إلى أن الكميات القليلة من الأندروجين التي تنتشر في دم النساء يمكن أن تؤدي إلى تزايد حَبِّ الشباب.
2. الاحتكاك أو الضغط: يُمكن أن يزيد الاحتكاك أو الضغط على البشرة بواسطة مواد مختلفة مثل الخوذات، أو حقائب الظهر، أو ياقات الملابس الضيقة والهواتف المحمولة من مشكلة حَبِّ الشباب.
3. تناول أدوية معينة: مثل التسترون أو الليثيوم والسيثرويدات والإستروجين.
4. بعض الأسباب الوراثية: قد يكون هناك تاريخ عائليٍّ مع حَبِّ الشباب.
5. عوامل فسيولوجية: على سبيل المثال قبل موعد الدورة الشهرية لدى المرأة بسبب انخفاض هرمون الإستروجين الأنثوي.
6. منتجات تصفيف الشعر: مثل الجل والكريم والزيت التي تتسرب إلى الجبهة، وتملأ المسام بالبكتيريا المسببة لحَبِّ الشباب؛ ما يؤدي إلى تكاثرها.
7. التوتر والقلق: تؤثر الحالة النفسية على انتشار حَبِّ الشباب؛ لأنها تؤدي إلى ارتفاع مستوى هرمون الأندروجين والهرمونات الأخرى التي تسهم في ظهور حَبِّ الشباب، الإجهاد والتوتر أيضاً يسببان في إفراز الكورتيزون وهرمونات الغدة الكظرية التي من الممكن أن تحفز الغدد الدهنية.



الوقاية والعلاج من حَبِّ الشباب

تختلف طرق الوقاية والعلاج وفق نوع البشرة فمنها ما هو جاف، ومنها ما هو دهني، ومنها البشرة الحساسة أو المختلطة؛ لذلك علينا أن نعلم نوع البشرة قبل البدء بالعلاج.

الوسائل التي تساعد في علاج حبّ الشباب:

الوسائل التي تساعد في علاج من حبّ الشباب

1. النظافة الشخصية والحفاظ على الوجه نظيفاً من خلال استخدام الغسولات الطبيّة، لإزالة الشوائب والبكتيريا التي يمكن أن تلامس الوجه، سواء كنت تُعاني من حبّ الشباب أو لا تعاني منه.
2. الحفاظ على الوجه من أي أذى أو احتكاك: قد يؤدي إلى انتشار البكتيريا، أو تهيج مسامات الوجه، بفعل الاحتكاك، أو وضع اليد فترة طويلة على منطقة الخد.
3. لا تعرّض وجهك لأشعة الشمس لفترةٍ طويلة؛ لأنّ أشعة الشمس قد تسبّب احمرار الوجه، وتهيج المسامات، وينصح باستعمال واقٍ للشمس أثناء التعرّض للشمس؛ لأنها تقلّل من خطورة التهيج، وتحفظ البشرة لأطول فترة ممكنة، لكن هذا لا يعني عدم التعرّض لأشعة الشمس، أو أنّ أشعة الشمس ضارة.
4. في حالة ظهور حبّ الشباب احرص على استشارة الطبيب المختص بذلك.
5. التمارين الرياضية؛ لأنها تعمل على تنشيط الجسم، والمحافظة على الجسم صحياً.
6. استخدام المنتجات الطبيّة.
7. عدم لمس حبّ الشباب أو الدامل الموجودة على البشرة، ولا تحاول إزالتها أو إخراج محتواها؛ لأنك بذلك ستعمل على زيادة انتشار الحبوب على بشرتك.
8. استخدام الأقمعة الطبيعية مثل قناع البابونج.
9. استخدام بعض الأدوية المعروفة كبنزويل بيروكسيد، والريتين، وأيسوتريتينوين، وحمض الساليسيليك.
10. الغذاء الصحيّ.

الأسئلة:



1. أوضّح أنواع الزيوان.
2. أذكر أسباب تراكم الرؤوس السوداء.
3. أعلّل:
 - التوتر والقلق من أهم أسباب ظهور حبّ الشباب
 - ظهور الحبوب خلال فترة الدورة الشهرية لدى السيدات.
4. ماهي أماكن ظهور حبّ الشباب؟
5. أذكر خمساً من طرق الوقاية من حبّ الشباب.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (4-4)



التقشير السطحيّ للبشرة

وصف الموقف: بسبب تقلّبات الطقس والتعرّض المباشر لأشعة الشمس، تعاني إحدى طالبات الهندسة المعماريّة من جفافٍ وبقعٍ في البشرة، فتوجّهت إلى مركزٍ متخصصٍ بالعناية بالبشرة؛ لحلّ هذه المشكلة.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليميّ	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّيّ
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من الطالبة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نوع بشرتها. • نوع ونسبة وافي الشمس الخاص بها • نوع المرطب الخاص بها. <p>أجمع البيانات والمعلومات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسباب تراكم الخلايا الميتة. • الأوقات المناسبة لتقشير البشرة. • أنواع مواد التقشير المختلفة. • أسباب القيام بعملية تقشير البشرة. • كفيّة البدء بتقشير البشرة. • كفيّة اختيار أنواع التقشير المناسب لنوع البشرة. • معلومات عن الحالات التي يُمنع فيها تقشير البشرة. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • العمل ضمن مجموعات • التعلّم التعاونيّ. 	<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات ومواد تعليمية عن أنواع التقشير، ومواد التقشير). • التكنولوجيا. • صور لأنواع موادّ التقشير، وعرضها عن طريق شاشة العرض / حاسوب. • نشرات تتضمّن تعليمات توضح أساليب الحماية.
	أخطّ وأقرّر	<p>تحديد ما يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تحديد نوع المشكلة بالبشرة التي تمّ التعرف عليها. - تحديد أسباب تراكم الخلايا الميتة، وظهورها على سطح البشرة. • اقتراح نصائح للعناية بالبشرة: • إعداد ملفّ خاصّ للطالبة، والموادّ المستخدمة. • تحضير الخطّة اللازمة للبدء بالعمل. 	<ul style="list-style-type: none"> • الحوار والمناقشة. • التعلّم التعاونيّ. • مجموعات

<ul style="list-style-type: none"> • مريول العمل . • الخطة المعدة سابقاً . • حليب الوجه . • التونيك أو ماء الوجه . • عدسة مكبرة . • جهاز فحص البشرة . • سرير العناية بالبشرة . • قطن وإسفنجات . • مناشف . • عصابات للرأس . • جهاز البخار . • مستحضرات التقشير بأشكالٍ مختلفة (كريم ، تقشير رملي، تقشير كوماج) • أقنعة ملطفة ومرطبة للبشرة . • واقٍ شمس وكريم مرطب . • الخطة المعدة مسبقاً . 	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق عملي 	<ul style="list-style-type: none"> • التأكد من تحضير الطالبة، وتعقيم الأدوات ونظافة المكان . • ارتداء مريول العمل، ونزع الأكسسوارات . • فحص الحساسية . • البدء بتنظيف البشرة باستخدام المنظفات . • تعريض البشرة للبخار لمدة لا تقل عن ١٠ دقائق . • تحفيف البشرة من البخار، والبدء بإزالة الشوائب، والإفرازات الدهنية إن وُجدت . • البدء بتوزيع كريم التقشير على الوجه، والابتعاد عن منطقة العيون . • البدء بعمل حركات دائرية غير سريعة، حتى لا تؤذي البشرة، أو يؤدي ذلك إلى تجريحها . • التركيز على الأماكن الداكنة والجافة في البشرة . • البدء بإعطاء النصائح للطالبة حول طرق العناية بالبشرة . • اتباع إجراءات الوقاية . • مراعاة إجراءات السلامة المهنية . 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات) تتضمن معلومات تتعلق بأنواع التقشير: سطحي أم عميق). • صور لأنواع مستحضرات التقشير . • الخطة المعدة سابقاً . 	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة المجموعة . • الملاحظة . 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت . • التأكد من تحديد أسباب تراكم الخلايا الميتة . • ضبط الأوقات المناسبة لتقشير البشرة، وأنواع مواد التقشير المختلفة . • التحقق من تحديد أسباب البدء بتقشير البشرة . • التحقق من اختيار أنواع التقشير المناسب لنوع البشرة . • التحقق من دقة المعلومات عن الحالات التي يُمنع فيها تقشير البشرة . • التحقق من مراعاة إجراءات السلامة المهنية . • ضبط عملية تقشير البشرة، وكيفية تطبيق خطوات تقشير البشرة . • التحقق من تحديد درجة التقشير المناسبة التي سيتم استخدامها . • ملاحظة التغييرات التي ستطرأ على البشرة بعد التقشير . 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ملمس الجلد. • نشرات. • وثائق عن: نشرات تعليمية، والبيانات التي تم جمعها عن مشاكل البشرة، وطرق علاجها 	<ul style="list-style-type: none"> • الحوار والمناقشة. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أسباب تراكم الخلايا الميتة. • الأوقات المناسبة لتقشير البشرة. • أنواع مواد التقشير المختلفة. • أسباب القيام بعملية تقشير البشرة. • كيفية البدء بتقشير البشرة. • كيفية اختيار أنواع التقشير المناسب لنوع البشرة. • الحالات التي يُمنع فيها تقشير البشرة. • تدوين الملحوظات، وأسماء المواد المستخدمة في السجل الخاص بالطالبة. • إعداد العروض 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النشرات. • حالة البشرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة البشرة قبل التقشير وبعده. • تقويم حالة التقشير السطحي للبشرة بما يتناسب مع (نوع البشرة، عمر الطالبة، ملمس البشرة) رضا الطالبة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: تنفيذ جلسة تقشير كاملة يدوياً، باستخدام كريم التقشير.

التقشير السطحي للبشرة

أتعلم:

أناقش: قد تتزامن أعراض التقشير الناجمة عن الإصابة بالأمراض مع أعراض أخرى

هناك تعريفان أساسيان لتقشير الجلد، وهما:

تقشير البشرة اللاإرادي:

ويكون عن طريق فقدان الطبقة السطحية من الجلد؛ بسبب إصابة الجلد بتلف ناتج عن حروق الشمس أو الالتهاب، أو بسبب خلل أو ضعف جهاز المناعة، ومن الممكن أن تتزامن أعراض تقشير البشرة الناجمة عن الإصابة بالأمراض والحروق مع أعراض أخرى، مثل: حساسية الجلد، والحكة، والجفاف، وأمراض الجلد التي تتوجب مراجعة الطبيب لإعطاء العلاج اللازم.

تقشير البشرة اليدوي أو المقصود:

ويكون عن طريق أخصائي علاج البشرة، بوضع مواد تقشير على الجلد لإزالة الطبقة العليا (الخلايا الميتة)، والهدف منها الحصول على بشرة نضرة أكثر شباباً خالية من الشوائب. وهنا سنركز على تقشير الجلد من قبل أخصائي علاج البشرة، وإزالة الخلايا الميتة للمحافظة على بشرة نضرة.

يقسم التقشير الى ثلاثة أنواع:

١- تقشير سطحي للبشرة:

حيث نتعامل مع الطبقة القرنية الخارجية للبشرة، وهو تقشير تجميلي، وبإمكان عامل/ة التجميل القيام بها.

٢- التقشير العميق:

وبه نتعامل مع الطبقة الخارجية، ولكن بشكل أقوى من التقشير السطحي. وسنذكره بشكل اوسع في مادة الصف الثاني عشر.

٣- تقشير عميق لطبقة الأدمة:

وهذا تقشير خاصّ بأطباء التجميل فقط حيث يتم استبدال الجلد بخلايا جديدة، باستخدام أجهزة وموادّ وأدوات خاصة.



أفكر: ما هي المواد المستخدمة في تقشير البشرة ؟

أنواع مواد التقشير

- تقشير على شكل مرهم (cream peeling)
- تقشير كوماج (comage peeling)
- مادة التقشير الرملي (Scrub peeling)
- مادة اتقشير السائل (liquid peeling)
- مادة نقشير على شكل جل (peeling gel)

أهمية استخدام التقشير:

1. إزالة الخلايا الميتة التي تندفع إلى الأعلى؛ بسبب الخلايا المتجددة داخل الجلد.
2. التقليل من التجاعيد الناتجة عن التقدم بالعمر.
3. بناء خلايا رطبة تُعيد للجلد نضارته.
4. تحفيز إفراز الكولاجين والإيلاستين.
5. تنشيط الدورة الدموية، ما يزيد من نضارة البشرة.
6. إعطاء البشرة ملمساً ناعماً ذا مسامات مغلقة.
7. تسهيل دخول مستحضرات العناية بالبشرة، وزيادة فعاليتها عند استخدامها.

هناك عدة موانع لتقشير البشرة، نذكر أهمها:

1. حبّ الشباب.
2. البشرة المتحسّسة.
3. الشُعيرات الدموية المتكسرة.

نشاط نظري(1): أبحث عن موانع أخرى لتقشير البشرة.

ملحوظة:

يؤدّي تقشير البشرة في أوقاتٍ متقاربة إلى عدم إعطاء وقتٍ كافٍ لإعادة بناء خلايا البشرة، واضطراب درجة حموضة الجلد، وتهيجه، ما يؤدّي إلى جفافه.

الأسئلة:

1. أعرّف التقشير.
2. أعدد أنواع التقشير، ونبين أيها يُعدّ من صلاحيّات أخصائيّة التجميل.
3. أذكر الحالات التي لا يجوز عملُ تقشيرٍ لها.
4. أوضّح كيف يُسهّل التقشير دخول مستحضرات التجميل إلى الجلد.



الموقف التعليمي التعلّمي (4-5):

وصفات من الطبيعة لبشرة نضرة:

وصف الموقف: ترغب إحدى الإذاعات المحليّة في الاتّفاق مع أحد مراكز التّجميل، لتقديم نصائح، وتوضيح طرق عمل أقنعة للوجه، من وصفات طبيعيّة، للعناية بالبشرة وتغذيتها.
العمل الكامل:

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من المحطة الإذاعية عن:</p> <ul style="list-style-type: none">• مدة البرنامج (عدد اللقاءات)• الفئة المستهدفة.• طبيعة عرض المعلومة (صور، فيديوهات) <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none">• أهميّة الفواكه والخضار والزيوت الطبيعيّة لنضارة البشرة.• طرق تحضير الأقنعة الطبيعيّة.• الأوقات المناسبة لعمل قناع مغذٍ للبشرة.• أنواع الموادّ المستخدمة بالأقنعة الطبيعيّة.• أنواع الأقنعة الطبيعيّة المناسبة لنوع البشرة.• أهميّة الأعشاب للبشرة.• إجراءات السلامة المهنيّة.	<ul style="list-style-type: none">• حوار ومناقشة.• مجموعات/التعلم التعاوني	<ul style="list-style-type: none">• وثائق (نشرات ومواد تعليميّة عن أنواع الأقنعة الطبيعيّة.• التكنولوجيا.• صور لأنواع المواد الطبيعيّة، وعرضها على (شاشة العرض/حاسوب).• نشرات تتضمّن تعليمات تُوضّح أساليب الحماية.
أخطّط وأقرّر	<p>تحديد ما يأتي:</p> <ul style="list-style-type: none">- نوع المشكلة المتعلّقة بالبشرة التي تمّ التعرف عليها.- أسباب استخدام الأقنعة الطبيعيّة.- النصائح التي تمّ طرحها.- أنواع الأقنعة وطرق إعداد كل منها.• تحضير الخطة اللازمة للبدء بالعمل.	<ul style="list-style-type: none">• حوار ومناقشة.• العمل ضمن مجموعات.	<ul style="list-style-type: none">• وثائق (نشرات عن مستحضرات العناية بالبشرة، والمواد اللازمة لعمل فحص حساسية الجلد).• معايير النظافة والتعقيم.

<ul style="list-style-type: none"> • مريول العمل • الخطة المعدة سابقاً. • حليب الوجه • التونيك او ماء الورد • مكعبات ثلج او مكعبات • حليب مثلج • فواكه منوعة، خضار، • أعشاب، بيض • عسل، سكر، زيوت طبيعية • ماء ورد. • رمل مصفى، ليمون. • قطن وإسفنجات. • مناشف. • عصابات للرأس. • واقى شمس وكريم مرطب. 	<ul style="list-style-type: none"> • الحوار والمناقشة • التطبيق العملي • التعلم التعاوني/ المجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • تحضير السيدة، وتعقيم الأدوات، ونظافة المكان. • ارتداء مريول العمل، ونزع الإكسسوارات. • فحص الحساسية. • البدء بتنظيف البشرة باستخدام المنظفات. • البدء بتحضير الأقنعة الطبيعية التي تتناسب مع نوع البشرة. • وَضَعُ القناع على الوجه، وتركه وفق المدة المحددة له. • غسل الوجه بالماء الفاتر ثمّ البارد. • مسح البشرة بقطنٍ مبللٍ بماء الورد، لإغلاق مسامات البشرة. • وَضَعُ الكريم المرطب، أو واقى الشمس. • البدء بإعطاء النصائح حول طرق تحضير الأقنعة الطبيعية، وفوائدها للبشرة. • مراعاة إجراءات السلامة المهنية. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (نشرات تتضمن معلومات تتعلق بأنواع الأقنعة، والمواد الطبيعية المستخدمة. • صور لأنواع مواد تحضير الأقنعة الطبيعية. • الخطة المعدة سابقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • الملاحظة. • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت أثناء وضع القناع على الوجه. • تحديد أهمية الفواكه والخضار لنضارة البشرة. • تحديد الأوقات المناسبة لعمل قناع مغد للبشرة. • أنواع المواد المستخدمة بالأقنعة الطبيعية. • تحديد طرق تحضير الأقنعة الطبيعية. • كيميائية اختيار أنواع الأقنعة الطبيعية المناسبة لنوع البشرة. • تحديد أهمية الأعشاب للبشرة. • التحقق من تطبيق خطوات تحضير الأقنعة بالطريقة الصحيحة. • التأكد من تحديد المدة الزمنية لوضع القناع. 	<p>أتحقق</p>

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق (البيانات التي تم جمعها عن أهمية الأقمعة الطبيعية). • نشرات. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/ مجموعات 	<p>- توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهمية الفواكه والخضار لنضارة البشرة. • أهم طرق تحضير الأقمعة الطبيعية. • الأوقات المناسبة لعمل قناع مغد للبشرة. • أنواع المواد المستخدمة بالأقمعة الطبيعية. • كيفية اختيار أنواع الأقمعة الطبيعية المناسبة لنوع البشرة. • أهمية الأعشاب والزيوت الطبيعية للبشرة. • طرق تطبيق خطوات تحضير الأقمعة بالطريقة الصحيحة. • المدّة الزمنيّة المناسبة لوضع القناع. - تدوين المعلومات حول النتائج النهائيّة للأقمعة الطبيعيّة. - تدوين الملحوظات وأسماء الموادّ المستخدمة في السجلّ الخاصّ بالسيدة. - إعداد العروض. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • النشرات الخاصة بالعناية في البشرة. • حالة البشرة بعد العناية بها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة البشرة قبل وضع القناع وبعده. • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أقوم بإعداد قناع طبيعيّ يناسب البشرة الدهنيّة



وصفات من الطبيعة لبشرة نضرة



أَتَعَلَّم:



درسنا سابقاً المكوّنات الأساسيّة لطبقات الجلد، ومدى استجابتها للمؤثّرات الخارجيّة، وقدرتها على امتصاص الموادّ التي توضع على سطح الجلد، وجاءت فكرة وضع الأقنعة وفق دراساتٍ عدّة لعلماء وخبراء التّجميل، من أجل حلّ الكثير من المشاكل التي تؤثر على جمال البشرة، مثل: حبّ الشباب، وحروق الشمس، والبقع الداكنة، وجفاف الجلد أو زيادة الإفرازات الدهنيّة.

مفهوم الأقنعة

هي مجموعة من الموادّ الطبيعيّة والصنّاعيّة، والغرض منها المحافظة على نضارة البشرة، وحيويّتها، وتعزيز الشعور بالجمال والاسترخاء، وتُستخدَمُ الأقنعة عادةً في المرحلة الأخيرة من جلسة العناية بالبشرة. سنذكر في البداية أهميّة فوائد الأقنعة الطبيعيّة للبشرة، خصوصاً التي يتمّ تحضيرها في البيت، وتكون خاليةً من الموادّ الكيميائيّة.

فوائد الأقنعة الطبيعيّة للبشرة

1. تنشيط الدورة الدمويّة وبالتالي تعمل على دفع المواد السّامة إلى سطح الجلد، وتُزال مع القناع.
2. تُكسبُ الجلد بريقاً ونعومةً ومظهراً صحياً.
3. التقليل من ظهور التجاعيد.
4. تعمل كقابضة لمسامات البشرة.
5. تحدّ من تبخّر الماء فيبقى في طبقة البشرة العليا، وتُقلّل من جفاف البشرة.
6. تُساعد في إيصال الأكسجين إلى خلايا الجلد.
7. تُقلّل من إفرازات البشرة الدهنيّة.
8. تفتيح البقع الداكنة في البشرة، وتلين البشرة وترطيبها.

سنعرض أهمّ فوائد بعض أنواع الفواكه للبشرة:



الموز:

الموز غنيٌّ بفيتامين A، وفيتامين B، وفيتامين E، كما أنّه مقاومٌ للتّجاعيد، سواء بتناوله مباشرةً أو تحضير قناعاً.

الليمون:

يحتوي الليمون على نسبة عالية من فيتامين C، كما يتمتع بخواص تفتيح طبيعيّة للبشرة؛ ما يجعله منظفاً جيّداً للبشرة. ويساعد على تفتيح البقع الداكنة، وهو مطهّر وقابض للمسامات.

البرتقال:

البرتقال أيضاً من المصادر الغنيّة بفيتامين C؛ ما يساعد على تحسين ملمس البشرة، كما أنّه يساعد على التخلص من النمش، ويبيّض الشبخوخة. وتعمل قشور البرتقال أيضاً كمقشر طبيعيّ للبشرة.

التفاح:

يحتوي التفاح على مضادات الأكسدة؛ ما يساعد على حماية خلايا البشرة من التآلف، وينقيّ البشرة وينشطها.

البابايا:

البابايا من أكثر المصادر الغنية بمضادات الأكسدة، وتعمل على إزالة الخلايا الميتة عند استخدامها لتحضير الوصفات الطبيعيّة.

ابحث: عن فوائد لأنواع فواكه أخرى للبشرة.

عناصر طبيعيّة أخرى مفيدة للبشرة:

- العسل: يعمل على الترطيب والوقاية من حب الشباب، ومغذٍّ ومبيّض للبشرة، ويناسب جميع أنواعها.
- دقيق الشوفان: الاختيار الأمثل لتقشير البشرة.
- مستخلصات الشاي الأخضر: لتجديد حيويّة البشرة.
- الزبادي: للتخلّص من سمرة البشرة.
- الحليب: مضاد للأكسدة، وملين، ويكافح جفاف البشرة.
- عصير البرتقال: له تأثير عصير الليمون نفسه (التخلّص من الندبات، وأثار حب الشباب والوقاية منها).

- **بياض البيض:** قابض للبشرة يفضل استخدامه للبشرة.
- **صفار البيض:** مغذٍّ وملين للبشرة الجافة.
- **زيت الزيتون:** ملين ومغذٍّ ومضاد للأكسدة.
- **البابونج:** مضاد للالتهابات، ومهدئ للبشرة، خصوصاً حبّ الشباب.
- **البطاطا:** لتفتيح البشرة، وتستخدم لتخفيف الهالات السوداء.
- **الفراولة:** قابضة للمسامات منقيّة للبشرة، خصوصاً المختلطة.
- **الخيار:** مرطب للبشرة، يفتح البقع الداكنة، ويستخدم لتخفيف الهالات السوداء تحت العيون. قابض للمسامات.

بعض أنواع الأقنعة الطبيعية.



■ قناع البيض والليمون:

لبشرة جميلة ونقيّة، خالية من المشاكل والمسامات الواسعة، وحبّ الشباب، اخفقي بياض البيض، وضعي عليه الليمون، وطبّقيه على بشرتك، واتركيه حتى يجفّ.



■ قناع الفراولة:

غنيّة بأحماض السالسليك، وهيدروكسيد ألفا، ويعمل على تنقية البشرة. قطعها إلى شرائح وطبّقي القناع على بشرتك لمدة 5 دقائق.



■ السكر البني واللبن:

يستخدم السكر البني كمقشر قويّ للبشرة، وينظف البشرة، ويجعلها قويّة. اخلطي كوباً من السكر البني مع ملعقة من اللبن أو الحليب، وقشري بشرتك لمدة 15 ثانية، ثمّ اتركها على بشرتك 15 دقيقة.

■ قناع لصفاء بشرة الوجه :

- ١ ملعقة كبيرة حليب بودرة (أي نوع).
- ١ ملعقة كبيرة عسل.
- بياض بيضة.

ملعقة كبيرة ماء ورد.

ملعقة كبيرة نشاء.

توضّع على الوجه والرقبة لمدة عشرين دقيقة، أو حتى تجفّ، ثم تُغسل بماء دافئ ثم بارد.

للهاالات السوداء

تحت العين ضعي كيس من أكياس شاي لبيتون بعد نقعه بالماء، ويجب أن يكون الكيس بارداً، فهذا يساعد على تفتيح منطقة ما تحت العين.

لجسم ناعم:

■ نصف كأس سكر.

■ ٢ ملعقة صغيرة خميرة.

■ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

■ قليل من عصير الليمون.

اخلطي المقادير السابقة مع بعضها، وادهني بها جسمك قبل الاستحمام، واتركيها لمدة ساعة ونصف.

زيت اللوز:

من الزيوت الطبيعية التي لها قدرة فعّالة وقويّة في علاج جميع مشاكل البشرة، يكافح التجاعيد والهاالات السوداء، ويرطب البشرة، ويظهرها. يوجد نوعان من زيت اللوز (زيت اللوز الحلو، والزيت المرّ) فهو غنيّ بالدهون غير المُشبّعة .

😊 قناع زيت اللوز لترطيب وتغذية البشرة:

اخلطي ملعقةً من زيت اللوز مع ملعقةً من زيت الزيتون، وملعقتين من الزبادي(اللين)، ونصف ملعقة من العسل. ابدأي بتدليك الوجه لمدة عشر دقائق، واتركيه لمدة نصف ساعة.

😊 قناع زيت اللوز لتفتيح وتبييض البشرة:

هذه الوصفة تُستخدم كغسول وكريم تفتيح في الوقت نفسه.

المقادير:

ملعقة من زيت اللوز، أضيفي إليها ملعقةً من العسل، وملعقةً من عصير الليمون، وملعقةً من خلّ التفاح. اخلطي المكونات جيداً، ووزعيها على بشرتك بحركات دائرية، واتركيها لمدة نصف ساعة، ثم اغسلي وجهك بالماء الفاتر.

تعدّ القهوة من المشروبات المفيدة كثيراً لصحة الجسم، لاسيّما

تناولها بطريقة معتدلة، لكنّ في المقابل هل تعلمين أنّها مفيدة أيضاً من الناحية الجماليّة؟



للشعر:

يعمل التفل على تطهير فروة الرأس والتخلص من القشرة والفطريات، كما أنه يعزز الدورة الدموية، وبالتالي يُنعم الشعر، ويساعده على النمو بسرعة.

لبشرة الوجه:

يعدّ تفل القهوة من أهمّ المقشّرات الطبيعيّة للبشرة، فهو لا يتخلّص فقط من الجلد الميت، بل يعمل أيضاً على تجديد الخلايا، وزيادة مرونة البشرة، وتحسين مستوى الكولاجين، والتخفيف من تورّم منطقة تحت العيون. لذلك امزجي ملعقتين كبيرتين من البُنّ مع ملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من الزبادي(اللبن). اخلطي المكونات جيداً، وطبّقيها على بشرة وجهك بالتدليك لـ 7 دقائق. اغسلي بعد ذلك وجهك بالمياه الباردة.

😊 قناع الشوكولاتة لبشرةٍ ناعمةٍ وجداًبة:

الشوكولاته من أفضل وأقوى الأفعنة المنزليّة التي أثبتت فعاليتها بالحفاظ على البشرة، وإكسابها نعومة وصفاء. فوائد الشوكولاتة:

- للشوكولاتة أثرٌ كبيرٌ في تحسين المزاج، إلا أنّ لها فوائد كثيرة للبشرة، نذكر منها:
- الشوكولاته مرطّب فعّال للبشرة، تحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة التي تحارب ظهور علامات الشيخوخة.
- الشوكولاته تخلّص البشرة من البقع الداكنة.
- الشوكولاتة تساعد على زيادة إفراز الكولاجين بالجلد.

ابحث: عن فوائد أخرى للشوكولاتة.

نشاط عملي (1): تحضير قناع الشوكولاتة.

طريقة تحضير قناع الشوكولاتة:

نحتاج إلى: 1- ملعقة صغيرة شوكولاتة سائلة. 2-ملعقة صغيرة كريما. 3-ملعقة صغيرة عسل. تُمزج المقادير مع بعضها، وتوضّع على الوجه والرقبة لمدة ١٥ دقيقة.

ملحوظات مهمّة:

- ينبغي قبل استعمال أيّ من الخلطات الطبيعيّة، تنظيف البشرة جيداً.
- استخدام لبّ الفواكه في تدليك البشرة يساعد على امتصاص البشرة للفوائد العديدة للفواكه بشكل أكبر، كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية.
- بعد استعمال الخلطات الطبيعيّة على البشرة، لا بدّ من استعمال الكريم المرطّب.
- استخدام الخلطات الطبيعيّة من الفواكه بانتظام لتحسين ملمس البشرة، وتصغير المسام.

? الأسئلة:

1. أذكرُ خمساً من فوائد الأُفنة الطبعفة.
2. أذكرُ فوائد الفواكه والزبوت الآفة للبشرة.
 - البابافا.
 - زفب اللوز.
 - الموز.
 - التفاح.
3. أكتب الوصفه المناسبه لأنواع البشرة الآفة:
 - البشرة الدهنفة.
 - البشرة الجافة.
 - قناع لإزالة البقع.
4. أعرّف الأُفنة.



أسئلة الوحدة

السؤال الأول:

أضع دائرةً حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي:

- ١- ما الطبقة التي تحتوي على النهايات العصبية والأوعية الدموية؟
أ- الأدمة. ب- البشرة. ج- تحت الأدمة. د- الطبقة الدهنية
- ٢- ما البشرة التي مظهرها زيتي ومساماتها واسعة؟
أ- العادية. ب- الدهنية. ج- الحساسة. د- المختلطة
- ٣- أي من الآتية لا تُعدّ من حركات المساج؟
أ- التمسيد. ب- الاهتزاز. ج- التقشير. د- العجن والتقريص
- ٤- ما هي موانع التقشير؟
أ- أمراض القلب. ب- حبّ الشباب. ج- التقدم بالسنّ. د- الأوعية الدموية المتكسرة
- ٥- ما تأثير القهوة على البشرة؟
أ- تجديد الخلايا وتحسين الكولاجين. ب- الوقاية من حبّ الشباب.
ج- التخلص من سمرة البشرة. د- تهدئة البشرة
- ٦- ما وظيفة مضادات الأكسدة الموجودة في التفاح؟
أ- حماية البشرة من التلف. ب- غني بفيتامين C. ج- تحسين ملمس البشرة. د- تفتيح البقع
- ٧- ما الأدوية التي قد تؤدي الى ظهور حب الشباب؟
أ- مسكن الالام ب- حمض الساليسيليك ج- البنزويل د- الليثيوم
- ٨- ما هو المرض الجلدي الالتهابي، الذي ينتج عن تغييرات في المسامات الجلدية والغدد الدهنية؟
أ- الأكرزيميا ب- حبّ الشباب ج- الصدفية د- البهاق

السؤال الثاني:

أعرّف المصطلحات الآتية:

- الجلد.
- التدليك.
- التقشير العميق.
- البشرة العادية.

السؤال الثالث:

أذكر أهميّة ما يأتي:

- التقشير.
- التدليك.

السؤال الرابع :

أوضح خطوات التنظيف السطحي للبشرة.

السؤال الخامس:

أقارن بين البشرة الحساسة والبشرة الدهنية من حيث:

أ- كمية الإفرازات الدهنية.

ب- سُمك البشرة.

ج- إمكانية تعرّضها للتجاعيد.

السؤال السادس:

أعلّل: ١- يؤدي تقشير البشرة في فترة زمنية قصيرة إلى تهيج البشرة وجفافها.

٢- يختلف لون الجلد بين الأفراد اختلافاً كبيراً.

مشروع الوحدة :

نتوزع في مجموعات بحيث تقوم كل مجموعة بتصوير مقطع فيديو لأحد المهام الآتية:

* القيام بالتنظيف السطحي، وعمل تقشير للبشرة إن لزم الأمر.

* تحضير قناع من الطبيعة، مع اتباع الخطوات الصحيحة بالترتيب.

* القيام بجلسة تدليك للوجه والعينين توضح حركات اليدين واتجاهها.

الوَحْدَةُ الخَامِسَةُ (العِنايةُ باليَدَيْنِ والقَدَمَيْنِ)



مِنَ أَجْلِ جِسْمٍ صِحِّيٍّ وَأَنْيَقٍ نَهْتَمُّ بِنِظَافَةِ اليَدَيْنِ والقَدَمَيْنِ
ونحرصُ على العنايةِ بهما.

يُتَوَقَّعُ من الطَّلَبَةِ بعد الانتهاء من دراسة هذه الوَحْدَةِ، والتَّفَاعُلِ مع أنشِطَتِهَا أَنْ يكونوا قادرينَ على
الاعتناءِ باليدينِ والقدمينِ بالشَّكلِ اللائِقِ، وتطبيقِ مهارةِ العنايةِ باليدينِ والقدمينِ بإتقانٍ، من خلال:

- ❖ التَّعَرُّفِ إلى طُرُقِ العنايةِ باليدينِ.
- ❖ التَّعَرُّفِ إلى طُرُقِ العنايةِ بالقدمينِ.
- ❖ التَّعَرُّفِ إلى طُرُقِ العنايةِ بالأظافرِ.
- ❖ التَّعَرُّفِ إلى طُرُقِ التَّخَلُّصِ من رائحةِ القدمينِ.
- ❖ التَّعَرُّفِ إلى العلاجِ بالطريقةِ الانعكاسيةِ.
- ❖ تطبيقِ مهارةِ العنايةِ باليدينِ والقدمينِ بشكلٍ كاملٍ.



الكفايات المهنية

الكفايات المهنية المتوقع من الطلبة امتلاكها بعد الانتهاء من دراسة هذه الوحدة:
أولاً: كفايات حرفية.

تحميضُ الزبون للعناية باليدين .	اتباع خطوات السلامة المهنية
تحديدُ العلاج المطلوب .	معرفة الأدوات اللازمة لرسم كلٍّ من (اليدين، القدمين الأظافر)
التمكُّن من العناية بكلٍّ من (اليدين، والقدمين، والأظافر) .	معرفة مناطق العلاج بالطُّرق الانعكاسية .
معرفة أسباب رائحة القدمين .	تحديدُ نوع العلاج بالطُّرق الانعكاسية؛ بما يتناسب وطلبِ الزبون .
تطبيقُ مهارة العناية باليدين والقدمين .	القدرةُ على إعطاء نصائح للزبون حول التخلُّص من رائحة القدمين .

ثانياً: كفايات اجتماعية وشخصية.

العمل ضمن فريق .	تقبُّل التغذية الراجعة
احترام رأي الآخرين ورأي الزبون	التَّقدُّب
القدرة على إدارة الحوار وتنظيم النقاش	الاستعداد للاستعانة بذوي الخبرة، واستشارتهم
التأمل والتعلُّم الذاتي وتطوير الذات	المصادقية
احترام الخصوصية	الاتصال والتواصل الفعال

ثالثاً: كفايات منهجية

التخطيط	امتلاك مهارة البحث العلمي وتوظيف أساليبه
القدرة على استمطار الأفكار (العصف الذهني)	الحوار والمناقشة
توظيف المصادر والمراجع المختلفة	توثيق نتائج العمل
توظيف التكنولوجيا	جمع البيانات وتحليلها
التعلم التعاوني	

قواعد الأمان والسلامة:

1. ارتداء مريول العمل.
2. نزع الإكسسوارات.
3. استخدام أدوات العناية باليدين بحذر.
4. لمس حرارة شمع البارافين عند التسخين قبل استخدامه للزبون.
5. استخدام أدوات العناية بالقدمين بحذر.
6. استخدام أدوات العناية بالأظافر بحذر.
7. استخدام مبرد القدمين الطبيعي بحذر.
8. تطبيق العلاج بالطرق الانعكاسية بشكل دقيق وسليم.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (1-5):

العنايةُ باليدين



وصف الموقف: حضرت سيّدةٌ إلى صالون التجميل، تشكو من ظهور بعض البُقَع على يديها، وتريدُ إزالتها، ووضَع طلاءِ الأظافر (المناكير).

العمل الكامل :

الموارد حسب الموقف الصفيّ	المنهجية (استراتيجيةّ التعلّم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: كتالوجات ونشرات عن العناية باليد، وأنواع الكريمات المستخدمة، وطلاء الأظافر المناسب. • فيديوهات للعناية باليد. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • البحث العلميّ. 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الطلاء المراد عمله. <p>أجمعُ البيانات حول:</p> <p>المعلومات التي تتعلّق بالعناية باليد.</p> <ul style="list-style-type: none"> • طُرُقِ العناية باليد، وفنّ طلاءِ الأظافر المتنوع. • اختلاف طريقة العناية باليد ووضع الطلاء، وفنّ عمر يد السيدة وبشرتها. • أهمّ الطُرُق، وأنواع الكريمات المستخدمة في ذلك. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<p>أجمع البيانات وأحلّها</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: معايير النظافة والتعقيم. • نشرات حول تحديد أشكال الأظافر والطلاء المناسب. • فيديوهات للعناية باليد. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • عصف ذهنيّ. • تعلم تعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> • تحديد البيانات حول مشكلات العناية باليد. • طرح المشاكل التي قد تواجهنا ومناقشة الحلول الفنيّة في مجال العناية باليد. • تحديد كميّة التصرّف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء العناية باليد. • إعداد خطة العمل المتفق عليها. 	<p>أخطّط وأقرّر</p>

- تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها.
 - اتّباع خطوات الأمن والسلامة.
 - إزالة الطلاء الموجود على الأظافر مسبقاً، بواسطة الأسيتون.
 - تنظيف أظافر السيدة من الأوساخ العالقة باستخدام فرشاة الأظافر.
 - برّد أظافر السيدة بالمبرّد.
 - نقع يد السيدة في ماءٍ متوسط الحرارة، مع القليل من الصابون الخاص باليد مدة عشر دقائق.
 - تجفيف يد السيدة ثم قصّ أظافرها.
 - توزيع الكريم الخاص باليد، أو الزيت على أظافر السيدة.
 - عمل مساج خفيف ليد السيدة بحركات دائرية.
 - غسل وتجفيف يد السيدة.
 - وضع (ماسك) على اليد، وفركه وتقشير الجلد الميت.
 - غسل اليد وتجفيفها جيداً.
 - دهنُ اليد بزيت خاص باليد.
 - وضع (شمع البرافين) في جهاز شمع البارافين.
 - تسخين الجهاز حتى تظهر طبقة الشمع على سطحه.
 - اختبار حرارة الشمع قبل وضع يد السيدة.
 - وضع يد السيدة في الجهاز بشكلٍ متكرّر حتى تُغلّف بالشمع.
 - وضع اليد في كيس بلاستيك، أو منشفة دافئة لمدة نصف ساعة.
 - تقشير الشّمع عن اليد ابتداءً من المِعصَم حتى الأصابع بلطف.
 - دهنُ اليد بزيت البارافين لمدة عشر دقائق.
 - مسح اليد بقطن لإزالة ما تبقى من الشّمع.
 - وضع مغذّي الأظافر والانتظار قليلاً؛ استعداداً لطلاء الأظافر.
 - اختيار لونٍ مناسبٍ لِعُمُر السيدة وبشرتها وضع طلاء الأظافر بعيداً عن حافة الظفر.
 - تطبيق خطوات العناية باليد،
 - إخراج الشكل النهائي لليد والأظافر بشكل متقن.
 - اتّباع إجراءات الوقاية.
 - مراعاة إجراءات السلامة المهنيّة.
- التطبيق العملي.
 - مريول العمل.
 - جهاز شمع البارافين.
 - شمع البارافين.
 - زيت بارافين.
 - أكياس بلاستيك لليد.
 - (ماسك) لليد.
 - فرشاة تنظيف الأظافر.
 - مقصّ أظافر.
 - طلاء أظافر ملوّن.
 - طلاء أظافر شفاف.
 - مغذّي أظافر.
 - وعاء.
 - منشفة.
 - كريم وزيت لليد.
 - مبرّد أظافر.
 - مقصّ
 - للجلد الميت (الحميّة).
 - صابون لليد.
 - أسيتون.
 - كمبيوتر، شاشة،
 - فيديو هات.
 - الخطة المعدة مسبقاً.

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن: عمر السيدة. • حالة بشرة السيدة. • نشرات حول مشكلات العناية باليد، وكيفية العناية بها، وأهمّ الكريمات المستخدمة في ذلك. • الخطة المُعدّة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • الملاحظة. • التعلم التعاوني/مجموعات 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت عند وضع البارفين والكريمات والانتهاء في الوقت المحدد. • التحقق من التطبيق الصحيح لخطوات العمل. • ضبط التسلسل في تطبيق خطوات العمل. • التحقق من التغيرات التي ستطرأ على اليد. • التأكد من مدى ملاءمة حالة اليد والأظافر بعد العناية بهما بما يناسب عمر السيدة وبشرتها. • التأكد من مدى ملاءمة العناية باليد مع طلب السيدة. • اكتشاف الأخطاء إن وُجِدَتْ. • إيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أُتَحَقَّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة. • وثائق: نشرات ومجلات وكتالوجات تتعلق بالعناية باليد، وكيفية العناية بها، وأهمّ الطرق والكريمات المستخدمة في ذلك. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>أوثق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • طريقة العناية باليدين. • اختلاف العناية باليدين وَفَقَ عمر السيدة وبشرة يدها. • مشكلات بشرة اليدين وكيفية العناية بهما. • أهمّ الطرق والكريمات المستخدمة في ذلك. • إعداد العروض وعمل ملخص لخطوات العناية باليد المتفق عليها. 	<p>أُوثِقُ وَأُقَدِّمُ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • نشرات حول: • طُرُق العناية باليدين واختلافها وَفَقَ عُمر السيدة وبشرة يدها. • مشكلات بشرة اليدين، وكيفية العناية بهما. • أهمّ الطرق والكريمات المستخدمة في ذلك. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة اليدين قبل العناية بالبارفين للسيدة وبعدها بما يتناسب مع (بشرة يد السيدة، وعمر السيدة) • رضا السيدة. 	<p>أُقَدِّمُ</p>

تدريب عملي: أقوم بتحضير الأدوات والمواد اللازمة للعناية باليدين.



العناية باليدين



أتعلم:



جمالُ اليدين ونعومتُهما هو جزءٌ من جمال المرأة. واهتمامُها بهما يعكس اهتمامها بنفسها، وعنايتها بجسمها، كما تُعدُّ من علامات الجمال والنعومة لدى النساء.

إنَّ اليدين هما جزءٌ مهمٌّ في التّعامل مع الناس، كالمصافحة فمظهرُهما

وملمسهما يُعطي انطباعاً عن الشخص المقابل، فللحفاظ على اليدين جميلتين يجب حمايتهما من كل ما يؤثر على جمالهما، وصحة بشرتهما، مثل: مواد التنظيف، والمؤثرات الجوية، كالحرارة، والرياح، وأشعة الشمس.

بعض النصائح للاهتمام بنعومة ولون اليدين:

ارتداء القفازات خلال القيام بالأعمال المنزلية.

اختيار القفازات البلاستيكية وليس الطيبية.

تدليك اليدين بعصير الليمون وزيت الزيتون؛ حيث يعمل على تقشير الجلد، ويكسبه نعومةً، ويعمل على تفتيح لون البشرة.

تناول غذاءٍ صحيٍّ غنيٍّ بالفيتامينات والكالسيوم؛ للحفاظ على صحّة الأظافر ونموّها، والتمتعّ بأيديّ بشرةٍ ناعمة.

تجنّب لبسِ الخواتم التي تتركّ لوناً رصاصياً على الجلد.



جهازُ شمع البارافين

يُعدُّ جهازُ شمع البارافين من الأجهزة الحديثة في مجال العناية باليدين، وشمع البارافين مصنعٌ من الزيت والشمع معاً، ويُسخنُ الشمعُ داخلَ الجهازِ على درجة حرارةٍ متوسطةٍ، ليتمَّ وضعُ اليدِ فيه بشكلٍ متكررٍ، حتّى تُغلفُ اليدُ بالشمع، ومن ثمَّ إزالتها وتركُ الشمعِ لمدة نصف ساعة، ولُفها بكيّس بلاستيك، ثمَّ يتمَّ تقشير الشمع عن اليد بلُطف، وتُدَهْنُ وتُدَهْنُ اليدُ بزيت البارافين لمدة عشر دقائق.

استخدامات شمع البارافين وفوائده:

يُعالجُ جفافَ اليدين.

يُخفّفُ التجاعيدَ الموجودة في اليدين.

يُعالجُ تصلّبَ الجلدِ الناتج عن تراكم الكولاجين في الجسم.

بشرة الكوعين.

يعالج الأمراض الجلدية، مثل: الصدفية، والأكزيما.

يرطّب البشرة، ويُفتّح المسام.

جفاف كعب القدمين وتشققه.

الأسئلة:

1. أوضّح خطوات العناية باليدين.
2. أوضّح: ما هو شمع البارافين؟
3. أعدّد استخدامات شمع البارافين وفوائده.
4. أذكر ثلاث نصائح للاهتمام بنعومة اليدين ولونهما.

الموقف التعليميّ التعلّميّ (5-2):



العناية بالقدمين:

وصف الموقف: تشكو سيّدة من خشونة في قدميها، فاستعانت بأخصائية العناية باليدين والقدمين؛ لعمل جلسة للعناية بقدميها، كي تُصبحا ناعمتين. كما ترغب في الاستفسار عن إمكانية الاهتمام بقدميها في المنزل، للمحافظة عليهما ناعمتين طوال الوقت.

العمل الكامل:

الموارد حسب الموقف الصفّي	المنهجية (استراتيجية التعلّم)	وصف الموقف التعليميّ	خطوات العمل
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: مواد تعليمية وكتالوجات ونشرات حول كيفية العناية بكعب القدم، وتحديد أشكال الأظافر، والطلاء المناسب. • فيديوهات للعناية بالقدم. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم. • التكنولوجيا. • طلب السيدة 	<ul style="list-style-type: none"> • الحوار والمناقشة. • البحث العلمي. 	<p>أجمع البيانات من السيدة عن :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الطلاء المراد عمله بعد جلسة العناية بقدميها. <p>أجمع البيانات اللازمة حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العناية بالقدم وفرّ تفسير كعب القدمين. • طريقة وضع الطلاء وفق عمر السيدة، وبشرة قدميها. • أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	أجمع البيانات وأحلّها
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: إعداد ملفّ خاص للسيدة. • مواد تعليمية، كتالوجات ونشرات • حول كيفية العناية بكعب القدم، وتحديد أشكال الأظافر والطلاء المناسب. • توظيف التكنولوجيا. • فيديوهات للعناية بالقدم. • نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة في مكان التعليم. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/ مجموعات. • عصف ذهني. 	<p>تحديد مشكلات العناية بالقدم.</p> <ul style="list-style-type: none"> • طرح المشاكل التي قد تواجهنا، واقتراح الحلول الفنيّة في مجال العناية بالقدم. • تحديد كيفية التصرف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء العناية بالقدم. • تحديد معايير النظافة والتعقيم. • إعداد خطة العمل المتفق عليها بحيث توضح الطرق الأساسية للعناية بالقدم المطلوب عملها. 	أخطّط وأقرّر

- تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها.
- ارتداء مريول العمل.
- إزالة الطلاء الموجود على الأظافر مسبقاً بواسطة الأسيتون.
- وضع ماء في جهاز (الباديكير).
- وضع القليل من المطهر (ديتول) في جهاز (الباديكير).
- تشغيل جهاز (الباديكير).
- تفقد حرارة الماء في جهاز (الباديكير) إلى حدّ تتحمّله الزّبونة.
- نقع قدمي السيدة في جهاز (الباديكير) لمدة ١٠ دقائق.
- تجفيف القدمين بالمنشفة.
- تنظيف أظافر السيدة من الأوساخ العالقة، باستخدام فرشاة الأظافر.
- قصّ أظافر القدم بشكلٍ مستقيم.
- برّد أظافر القدم.
- إزالة الجلد الميت من حواف الأظافر.
- تقشير كعب القدم بالمبرد الخاص ببرّد الكعبين.
- وضع كريم خاصّ بالقدم، وتدليك القدم به بعمل مسّاج للقدم بحركات دائرية.
- رشّ البودرة المعطرة بين أصابع القدم.
- وضع مغذي الأظافر، والانتظار قليلاً استعداداً لطلاء الأظافر.
- اختيار لون مناسب لعمر السيدة وبشرتها.
- وضع الطلاء بعيداً عن حافة الظفر.
- تطبيق خطوات العناية بالقدم، إخراج الشّكل النهائي للقدم والأظافر بشكل متقن.
- اتّباع إجراءات الوقاية و السلامة المهنية.
- التطبيق العملي في مركز التجميل.
- حوار ومناقشة.
- مريول العمل
- جهاز (باديكير)
- ديتول
- فرشاة تنظيف الأظافر.
- مبرد لتقشير كعب القدمين.
- مقصّ أظافر.
- طلاء أظافر ملون.
- طلاء أظافر شفاف.
- مغذي أظافر.
- منشفة.
- بودرة جسم جافة برائحة عطرة.
- كريم وزيت للقدم.
- مبرد أظافر.
- مقصّ الجلد الميت (الحمية).
- أسيتون.
- كمبيوتر.
- شاشة LCD.
- عُمر السيدة.
- حالة بشرة القدم.
- الخطّة المعدة مسبقاً.

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن: تعليمات لتحديد المشاكل التي قد تواجه المجموعة. • نشرات حول مشكلات العناية بالقدم. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • الملاحظة. • التعلم التعاوني/ مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت والانتهاء في الوقت المحدد. • التحقق من التسلسل في تطبيق خطوات العمل. • التحقق من التغييرات التي ستطرأ على القدم. • التأكد من مدى ملاءمة حالة القدم والأظافر بعد العناية بالقدم مع الخطة، وبما يناسب عُمر السيدة. • التأكد من مدى ملاءمة العناية بالقدم بما يتلاءم وطلب السيدة. • اكتشاف الأخطاء إن وُجِدَتْ . • إيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أتحقق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة بما يتناسب مع (عُمر السيدة، وحالة قدميها). • نشرات حول كيفية العناية بكعب القدم، وأنواع الكريمات المستخدمة، وأشكال الأظافر، والطلاء المناسب لنوع البشرة وعمر السيدة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/ مجموعات . 	<p>أوثقُ البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العناية بالقدم وطُرق فنّ تقشير كعب القدمين. • طريقة وضع الطلاء وفق عُمرِ السيدة وبشرة قدميها. • مشكلات القدم وكيفية العناية، وأهمّ الطرق والكريمات المستخدمة في ذلك. • إعداد العروض • التعليمات اللازمة لأساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. • عمل ملخص لخطوات العناية بالقدم الأساسية المتفق عليها 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حالة القدم بعد العناية بها. • نشرات للعناية بالقدم والمواد المستخدمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة القدم قبل العناية بها وبعدها. • تقويم العناية بالقدمين بما يتناسب مع (بشرة السيدة، حالة القدمين.....) • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أوضح كيفية العناية بالقدمين بتنفيذ الخطوات على قدمي إحدى زميلاتي





ابحث عن نصائح للحصول على قدمين سليمتين وناعمتين



تُعدُّ القدمان أساسَ جسمِ الإنسان، فهي مهمّةٌ في مساعدة الإنسان على التَّنقُّل لتيسير حياته اليوميّة، وبجمالها يكتمل جمال جسم الإنسان، فالاعتناء بها أمرٌ ضروريٌّ كالاكتناء بباقي أجزاء الجسم؛ ولذلك وجب علينا المحافظة على القدمين والاعتناء بهما، فهناك مؤثّرات خارجية تُعرّضُ القدمين للتشقّقات، والخشونة، مثل: المكوث في الماء فترةً طويلة، وعدم ترطيبهما بمرطّب يوميّ خاصّ، أو بالفازلين.

العناية اليومية بالقدمين:

للحصول على قدمين سليمتين، يجب اتّباع ما يأتي:

1. أبقِ قدميك نظيفتين.
2. ارتدِ حذاءً بمقاس قدميك.
3. رطّب قدميك يوميّاً.
4. جفّفِ القدمين جيّداً من الماء.
5. قلّم أظافرَ القدم بحذرٍ، وبخطّ مستقيم.
6. تجنّب المشي دون حذاء.
7. انقع القدمين يوميّاً بالماء والملح.

كعب القدم:



يشكو الإنسان كثيراً من ألمٍ في كعب القدم؛ حيث يعود سبب الألم إمّا إلى مرضٍ معيّن في الجسم، أو إلى التهاباتٍ مفصليّة، أو لعرّضٍ خارجيّ، مثل: الوقوف الطويل، وارتداء الكعب العالي، وارتداء الجراب لفترة طويلة.

لعلاج آلام كعب القدم:

1. الانتباه عند شراء الحذاء أن يكون مناسباً للقدم.
2. تجنّب لبس الكعب العالي.
3. أخذ قسطٍ من الراحة.
4. شدُّ القدم أثناء النوم.
5. وضع الثلج على الكعب لمدة 10 دقائق يومياً.

الأسئلة ?

1. أذكر أسباب آلام كعب القدم.
2. أعدّد طرق العناية بالقدم للحصول على قدمين سليمتين.
3. أعلّل: وجود تشقّقات في القدمين.
4. أوضّح كيف يُمكننا علاج آلام كعب القدمين.

الموقف التعليمي التعلّمي (3-5):



العناية بالأظافر:

وصف الموقف: جاءت سيّدة إلى أخصّائيّة للعناية بالبشرة تشكو من تكسّر في أظافرها، وترغب في برّد أظافرها بما يلائم شكل يدها، كما تريد استشارة الأخصّائيّة بإمكانية العناية بأظافرها، والاهتمام بها في المنزل؛ لتبدو أظافرها جذابة دائماً.

العمل الكامل :

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> شكل الأظافر التي تريدها. <p>أجمع البيانات عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> العناية بالأظافر وفنّ برّد الأظافر. طرق برّد الأظافر وفق عمر السيدة وشكل يدها. أشكال الأظافر. المواد المستخدمة في العناية بالأظافر. أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. البحث العلمي. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: مواد تعليمية كتالوجات ونشرات عن أشكال الأظافر، وطرق برّدها. توظيف التكنولوجيا وفيديوهات للعناية بأظافر اليد. نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية، وقوانين السلامة العامة في مكان التعليم.
أخطّط وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> تحديد مشكلات العناية باليد. طرح المشاكل التي قد تطرأ أثناء العمل، و اقتراح الحلول الفنيّة في مجال العناية بالأظافر. تحديد كميّة التصرّف في المواقف الطارئة التي قد تواجهها أثناء العناية بالأظافر. إعداد خطة العمل المتفق عليها. 	<ul style="list-style-type: none"> حوار ومناقشة. عصف ذهني. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: نشرات حول أشكال الأظافر، وطرق برّدها، والعناية بها البيانات التي تمّ جمعها حول طرق العناية بالأظافر.
أنفّذ	<ul style="list-style-type: none"> تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها. اتباع معايير النظافة والتعقيم. إزالة الطلاء الموجود على الأظافر مسبقاً، بواسطة الأسيتون. تنظيف أظافر السيدة من الأوساخ العالقة باستخدام فرشاة الأظافر. قصّ الأظافر إن لزم ليلائم شكل الظفر شكل اليد. برّد أظافر السيدة بالمبرّد وفق شكل يد السيدة، وعمرها، وحالة أظافرها. وضع مغذي الأظافر بعد البرّد. تطبيق خطوات العناية بالأظافر إخراج الشكل النهائي لها. 	<ul style="list-style-type: none"> التطبيق العملي 	<ul style="list-style-type: none"> أسيتون. قطن. فرشاة أظافر. مبرّد أظافر. مقصّ أظافر. مغذي أظافر. الخطة المُعدّة مسبقاً.

<ul style="list-style-type: none"> • طلب السيدة بما يتناسب مع: عمر السيدة، وحالة بشرتها. • وثائق: نشرات تتعلق بالعناية بالأظافر، وأشكالها، وطرق برّدها. 	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة المجموعات. • الملاحظة. • التعلم التعاوني/مجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت عند وضع المغدّي. • التحقق من التطبيق الصحيح لخطوات العمل. • التحقق من دقة التغييرات التي ستطرأ على الأظافر. • اكتشاف الأخطاء إن وُجِدَت. • التأكد من مدى ملاءمة العناية بالأظافر وطلب السيدة. • اكتشاف الأخطاء إن وُجِدَت، وإيجاد الحلول المناسبة. 	<p>أتحقّق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عمر السيدة، وحالة بشرتها. • نشرات تتعلق بالعناية بالأظافر، وأشكالها، وطرق برّدها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • تعلم تعاوني/مجموعات. 	<p>أوثق المعلومات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • العناية بالأظافر. • أشكال الأظافر، وطرق برّدها. • طريقة برّد الأظافر وفق عمر السيدة، وشكل يدها. • خطوات الأمن والسلامة الواجب اتباعها. • إعداد العروض حول حالة اليد والأظافر بعد العناية بالأظافر، بما يناسب عمر السيدة وبشرتها. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الملحوظات التي تمّ توثيقها حول العناية بالأظافر. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة الأظافر قبل العناية بها وبعدها. • تقويم العناية بالأظافر بما يتناسب مع (شكل الأظافر، وبشرة اليد، وعمر السيدة). • رضا السيدة. • مقارنة المعرفة السابقة للسيدة عن العناية بالأظافر بما يتناسب مع (شكل الأظافر، وبشرة اليد، والعمر) 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أقوم ببرّد أظافر إحدى زميلاتي بما يتناسب مع شكل الأظافر.



العناية بالأظافر



أنتعلم :



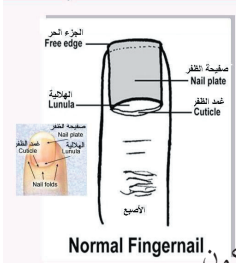
العناية بالأظافر:

يُعدُّ جمالُ الأظافر دليلاً على اهتمام النساء بها، فالأظافر النظيفة والجميلة تُعطي انطباعاً عن الشخص نفسه، فمن الضروري الاهتمام بنظافتها، وإطالتها بالشكل المناسب والملائم؛ لتظهر بشكلٍ صحيٍّ. فالأظافر تتكوّن من مادة الكراتين التي تجعل ملمسها يبدو ناعماً، ولونها موحداً، وخاليةً من البقع ومستقيمةً غير متكسّرة.

بنية الظفر:

Normal fingernail

الظفر الطبيعي



Normal Fingernail

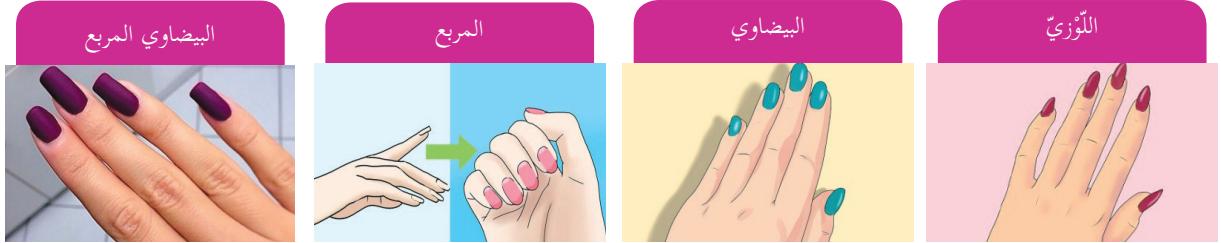
يُعدُّ الظفرُ جزءاً من اليد التي تُعدُّ من أجزاء الجسم الرئيسية، فلا بدّ من الاعتناء به، وبكلّ جزءٍ من أجزائه.

فالجزء الحرّ من الأظافر هو نفسه حافة الظفر، ويجب برّدها بمبردٍ بوجهين خشين وناعم، ونبرّد حافة الظفر بالوجه الخشن في البداية، ومن ثمّ نبرده بالوجه الناعم. صفيحة الظفر هي الهيكل الأساسي للظفر والظاهر فيه، ويجب المحافظة عليه من المواد الكيميائية كالمنظّفات وعدم استعمال أنواع الطلاء الرخيص.

الهلالية أي هلال الظفر، وهو الجزء الأبيض في أسفل الظفر، والمحافظة على جماله تكون بإزالة الجلد المغطّي لقاعدته بحذرٍ.

غمد الظفر يجب المحافظة على نظافته باستمرار؛ لتفادي الإصابة بالالتهاب.

أشكال الأظافر:



بعض الأمراض التي تصيب الأظافر:

- تشقق الأظافر.
- الأمراض الجلدية، مثل: الصدفية والفطريات.
- تبيس الأظافر.
- تحذب الأظافر.
- تقعر الأظافر.

ابحث: عن أحد أمراض الأظافر التي وردت أعلاه

نصائح للعناية بالأظافر :

- نقع الأظافر في زيت الخروع مع الليمون بكمياتٍ متساويةٍ لمدة 15 دقيقة.
- ترطيب الأظافر يومياً بالكريم.
- طلاء الأظافر بالمغذّي.
- تقليم الأظافر بشكلٍ سليمٍ ومنتظم.
- عدم الإكثار من استعمال مواد التنظيف.

الأسئلة: ?

1. أعدّد أشكال الأظافر.
2. أوضّح أجزاء وبنية الظفر.
3. أذكر فائدة مادة الكراتين التي يتكوّن منها الظفر.
4. أذكر ثلاث نصائح للعناية بالأظافر.



الموقف التعليمي التعلّمي (4-5):

التخلّص من رائحة القدمين

وصف الموقف: حضر زبون إلى مركز العناية باليدين والقدمين، يشكو من رائحة قدميه، ويريد الاستفسار عن كيفية إزالة رائحة قدميه الكريهة، التي تُعكّرُ صفو حياته اليوميّة.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجيّة التعليم)	الموارد حسب الموقف الصفي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من الزبون عن:</p> <ul style="list-style-type: none">المشكلة التي يعاني منها بسبب رائحة القدمين. <p>أجمع البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none">أسباب رائحة القدمين.طرق علاج مشكلة رائحة القدمين.طرق التخلّص من رائحة القدمين.طريق العلاج المناسبة لبعض مشاكل القدمين.أساليب الحماية وقوانين الصحة والسلامة أثناء العمل.	<ul style="list-style-type: none">حوار ومناقشة.البحث العلمي.	<ul style="list-style-type: none">وثائق: كتالوجات ونشرات وفيديوهات، حول مشاكل القدمين، وعلاج مشكلة رائحة القدمين.نشرات تتضمّن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين السلامة العامة في مكان العمل.التكنولوجياطلب الزبون.
أخطّط وأقرّر	<ul style="list-style-type: none">تحديد طرق العناية بالقدم.تحديد المشاكل الخاصة بالقدمين، واقتراح الحلول الفنيّة في مجال التخلّص من رائحة القدمين.تحديد كيفية التصرف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء التخلّص من رائحة القدمين.إعداد خطة العمل المتفق عليها.	<ul style="list-style-type: none">الحوار والمناقشة.التعلم التعاوني/ مجموعات.	<ul style="list-style-type: none">وثائق: الملحوظات التي تمّ جمعها حول علاج مشكلة رائحة القدمين.نشرات حول مشاكل القدمين، وعلاج مشكلة رائحة القدمين.

<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق العمليّ • تعلم تعاوني/مجموعات • مناقشة وحوار/الملاحظة. • مريول العمل. • حوض للقدمين. • ملح. منشفة. • حجر تقشير بيتي. • بودرة جافة. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها. • تحضير الماء الدافئ في حوض يتسع للقدمين معاً. • وضع القليل من الملح في الماء الدافئ. • وضع القدمين في الحوض، وتركهما لمدة نصف ساعة. • رفع القدمين وتعفيفهما بالمنشفة جيداً. • إزالة الجلد الميت من كعب القدم، وأطراف الأصابع بالحجر البيتي للتقشير. • رشّ البودرة الجافة بين أصابع القدم. • تطبيق خطوات علاج رائحة القدمين • إخراج الشكل النهائي. • اتباع إجراءات الوقاية. • مراعاة إجراءات السلامة المهنيّة. 	<p>أنفذ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: تعليمات لتحديد المشاكل التي قد تواجه المجموعة. • نشرات حول مشكلات التخلص من رائحة القدمين. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • مناقشة المجموعة. الملاحظة. 	<p>أتحقّق</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت عند وضع مواد العناية بالقدم. • التحققّ من صحّة المعلومات اللازمة للتخلص من رائحة القدمين. • ضبط طريقة العلاج المقترحة لمواجهة بعض مشاكل القدمين. • التحققّ من تسلسل خطوات العمل. • التحققّ من التغيّرات التي ستطرأ على رائحة القدمين. • اكتشاف الأخطاء إن وُجدت. • إيجاد الحلول المناسبة.
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق عن: نشرات تعليميّة، والبيانات التي تمّ جمعها عن مشاكل القدمين، وطرق علاجها. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. 	<p>أوثق وأقدم</p> <p>توثيق خطوات العمل التي تتعلّق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • رائحة القدمين. • المشكلة التي يعاني منها بسبب رائحة القدمين. • طرق علاج مشكلة رائحة القدمين. • التخلص من رائحة القدمين. • طريقة العلاج المناسبة لبعض مشاكل القدمين. • إنشاء ملف خاص حول مشاكل القدم، وطرق العناية بها. • توثيق خطوات الأمن والسلامة. • إعداد العروض التقديميّة.

• حالة رائحة القدم بعد علاج المشكلة التي يعاني منها.

• حوار ومناقشة.

• مقارنة حالة القدمين قبل العناية بهما وبعدها.
• مقارنة المعرفة السابقة للزبون عن مشاكل القدمين وطرق العناية بها مع المعرفة الحالية.
• رضا الزبون.

تدريب عملي: أقوم بتنفيذ جلسة عناية بالقدم لأحد أفراد عائلتي.



التخلص من رائحة القدمين



أتعلم!

ابحث: عن نصائح لعلاج مشكلة رائحة القدمين



تسبب رائحة القدمين الكريهة في إحراج الأشخاص الذين يعانون من هذه المشكلة. وتكثر مشكلة رائحة القدمين في فصل الصيف؛ بسبب الزيادة المفرطة في التعرق، حيث توجد في أكف القدمين غددٌ عرقيةٌ أكثر من أية منطقة في الجسم؛ لذلك يجب المحافظة على نظافة هذه المنطقة جيداً والاعتناء بها، فلبس الجوارب غير القطنية والحذاء المصنوع من جلدٍ صناعيٍّ يعمل على احتباس العرق في القدمين، وعدم دخول الهواء، وبالتالي توفر منطقةٍ خصبةٍ للبكتيريا وتراكمها؛ ما يعرضها للإصابة ببعض الأمراض، كالفطريات.

أسباب رائحة القدمين:

1. حدوث تغييرات هرمونية.
2. الضغط العصبي.
3. الإصابة بمرض فرط التعرق.
4. ارتداء الحذاء مجدداً بعد التعرق، دون لبس الجوارب قبله.
5. عدم توفر النظافة الشخصية (نظافة القدمين).
6. عدم ارتداء الجوارب القطنية.
7. عدم تغيير الجوارب يومياً.

8. لبس الجوارب الرطبة.
9. ارتداء الحذاء من جلد صناعي غير طبيعي.
10. عدم تجفيف القدمين قبل ارتداء الجوارب.
11. لبس الحذاء لفترة طويلة.
12. عدم الاعتناء بنظافة الحذاء داخلياً.

ابحث: عن سبب تشكّل الفطريات على القدمين

نصائح للتخلّص من رائحة القدمين:

1. نقع القدمين بالماء الدافئ والملح؛ لقتل البكتيريا المسبّبة للرائحة الكريهة.
2. نقع القدمين بمغلي الميرمية للتخلّص من الجراثيم؛ بوضع أوراق الميرمية بلتر من الماء نصف ساعة مرتين بالأسبوع.
3. مسح القدمين يومياً بالليمون للتخلّص من الرائحة الكريهة.
4. وضع القليل من البودرة الجافة الطيبة في الحذاء قبل لبسه.
5. نقع القدمين بالشاي الأخضر وتجفيفهما جيّداً.
6. خلّع الحذاء كلّ فترة بعد ارتدائه مدةً طويلة؛ لتهوية القدمين.
7. غسل القدمين يومياً، وتجفيفهما جيّداً.
8. تقشير القدمين بحجر جاف؛ لإزالة البكتيريا العالقة بالجلد الميت.
9. غسل الحذاء مرة كلّ اسبوع.
10. غسل الجوارب يومياً.
11. لبس الصنادل المفتوحة صيفاً.
12. لبس الأحذية المصنوعة من الجلد الطبيعي، والأحذية ذات التهوية الجيدة.

الأسئلة

1. أعدّد ثلاثة أسباب لرائحة القدمين الكريهة.
2. أوضّح سبب تعرّيق القدمين بكثرة.
3. أذكر بعض النصائح لعلاج رائحة القدمين.

الموقف التعليمي التعلّمي (5-5) :



التدليك بالطبّ البديل

وصف الموقف: زارت سيدة أخصائية العناية باليدين والقدمين، تشكو من تعب وإرهاق بسبب العمل وقتاً طويلاً، وتريد إعادة التوازن لجسمها من خلال التدليك بالطرق الانعكاسية.

العمل الكامل

خطوات العمل	وصف الموقف التعليمي	المنهجية (استراتيجيّة التعلّم)	الموارد حسب الموقف الصفّي
أجمع البيانات وأحلّها	<p>أجمع البيانات من السيدة عن:</p> <ul style="list-style-type: none"> سبب الشعور بالتعب. <p>أجمع البيانات اللازمة حول:</p> <ul style="list-style-type: none"> العلاج بالطريقة الانعكاسية. طريقة تحديد المنطقة المراد علاجها. كيفية العلاج بالطرق الانعكاسية. 	<ul style="list-style-type: none"> الحوار والمناقشة. تعلم تعاوني/ مجموعات. البحث العلمي. 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: خبير في الطبّ الانعكاسي نشرات عن الطبّ الانعكاسي. فيديوهات حول العلاج بالطريقة الانعكاسية. نشرات تتضمن تعليمات حول أساليب الحماية وقوانين السلامة العامة. التكنولوجيا.
أخطّط وأقرّر	<ul style="list-style-type: none"> مناقشة المعلومات تحديد تحديد خطوات العلاج بالطرق الانعكاسية. تحديد المشاكل التي قد تواجهنا، واقتراح الحلول الفنيّة في مجال العلاج بالطرق الانعكاسية. تحديد كيفية التصرف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء العلاج بالطريقة الانعكاسية. اعداد خطة العمل. 	<ul style="list-style-type: none"> الحوار والمناقشة. عصف ذهني 	<ul style="list-style-type: none"> وثائق: البيانات والملحوظات التي تمّ جمعها. نشرات حول الطبّ الانعكاسي. فيديوهات حول العلاج بالطرق الانعكاسية.
أنفّذ	<ul style="list-style-type: none"> تجهيز المكان والأدوات وتعقيمها. تدليك دائري للمنطقة المراد علاجها لليد أو القدم. البدء بباطن القدم الأيمن، وتوجّه إلى الأعلى. تدليك جوانب القدم وأسفل باطن القدم. التسلسل في تطبيق خطوات علاج الطرق الانعكاسية مراعاة إجراءات السلامة المهنيّة. 	<ul style="list-style-type: none"> التعلم التعاوني/ المجموعات التطبيق العملي. 	<ul style="list-style-type: none"> مريول العمل. حالة الجسد. الخطة المعدة مسبقاً. نشرات حول خطوات العلاج بالطريقة الانعكاسية.

<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: نشرة حول مشكلات العلاج بالطريقة الانعكاسية. • الخطة المعدة مسبقاً. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • الملاحظة. 	<ul style="list-style-type: none"> • ضبط الوقت أثناء تطبيق خطوات التدليك. • التحقق من دقة المعلومات التي تمّ أجمعها حول العلاج بالطرق الانعكاسية. • التأكد من مدى ملاءمة حالة الجسم بعد العلاج بالطريقة الانعكاسية مع الخطة. • ضبط التسلسل والدقة في تطبيق خطوات العمل. • التحقق من ملاحظة التغيرات التي طرأت على حالة الجسد. • اكتشاف الأخطاء إن وُجِدَت، وإيجاد الحلول المناسبة. • التأكد من مدى ملاءمة العلاج بالطريقة الانعكاسية مع طلب السيدة. 	<p>أتحقق</p>
<ul style="list-style-type: none"> • وثائق: البيانات التي تمّ أجمعها عن طريقة العلاج بالطبّ الانعكاسي. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة. • مجموعات تعاونية. 	<p>توثيق البيانات التي تتعلق بـ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أهمية العلاج بالطرق الانعكاسية. • الخطوات المتبعة للعلاج بالطريقة الانعكاسية. • طريقة تحديد المنطقة المراد علاجها. • المشاكل التي قد تواجهنا في مجال العلاج بالطرق الانعكاسية. • كيفية التصرف في المواقف الطارئة التي قد تواجهنا أثناء العلاج بالطريقة الانعكاسية. • تلخيص التغيرات التي ستطرأ على حالة الجسد. • توثيق خطوات العمل. • عمل ملفّ خاص للسيدة. • إعداد العروض التقديمية. 	<p>أوثق وأقدم</p>
<ul style="list-style-type: none"> • حالة الجسد بعد العلاج بالطريقة الانعكاسية. 	<ul style="list-style-type: none"> • حوار ومناقشة.. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقارنة حالة الجسد قبل العلاج بالطريقة الانعكاسية وبعدها. • رضا السيدة. 	<p>أقوم</p>

تدريب عملي: أطبق التدليك بالطريقة الانعكاسية على قدمي أحد أفراد عائلتي.



التدليك بالطب البديل



أُتعلّم :

التدليك بالطرق الانعكاسية: هو علمٌ من العلوم الطبيّة التكميليّة القديمة، عرفها الصينيون قديماً، وطوّرها بعضُ علماء الطبّ الحديث، أمثال الطبيب الأمريكي (وليام فيتز)، عندما قسّم أعضاء الجسم البشريّ على خريطة الكفّ والقدم، ليجعل من القدم صورةً ممثّلةً مصغّرةً من الجسم البشريّ، بجميع أعضائه، حيث وضع خمسةً منها في جهة من القدم طولياً، وثلاث مناطق عرضيّة في كلّ قدمٍ من القدمين، على النحو الآتي:



المناطق الطوليّة في القدم:

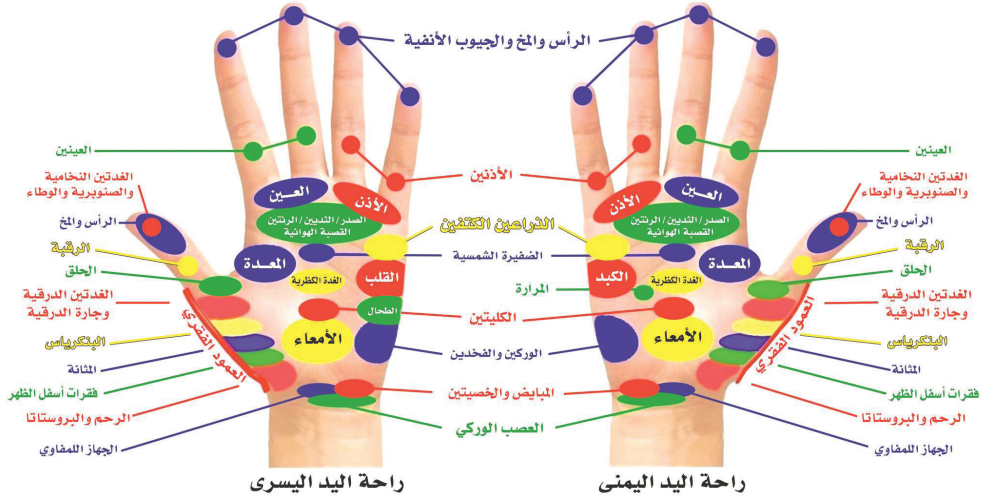
1. الرأس وأجزاءه.
2. الجهاز العضلي-العظمي وأجزاءه.
3. الغدد والهرمونات.
4. الجهاز التنفسي وأعضاؤه.
5. القلب والدورة الدمويّة.

المناطق العرضية الثلاث :

1. الخطّ العلويّ (منطقة الكتفين).
2. الخطّ الأوسط (الحجاب الحاجز أسفل الأضلاع الصدريّة السفلى).
3. الخطّ السفليّ (يمثّل منطقة الحوض في الجسم البشري).

وكما في القدمين تمّ تقسيم الكفّين إلى مناطق انعكاسيّة تشمل جميع أجزاء الجسم البشريّ

مُخَطَّطُ مَنَاطِقِ رِفْلِكْسولوجيا اليدين



طُرُقُ تَقْدِيمِ التَدْلِيكِ بِالنَّقَاطِ الانْعِكَاسِيَّةِ:

لتنفيذ وتطبيق التدليك بالطرق الانعكاسية يجب أن يُؤخَذُ بعين الاعتبار عددٌ من الشُّروطِ الواجب توفُّرها، وتطبيقها لإعطاء النتائج الموجودة، وتخفيف أثارٍ سلبيةٍ يُمكنُ أن تظهرَ أثناءَ تقديم العلاج وبعدها.

- المدة الزمنية.
- التهيئة للمكان من حيث المساحة والنظافة.
- موقع الضغط على النقاط.
- قوَّة الضغط على النقاط.
- الاستعداد النفسي والجسدي للمريض.
- استخدام الزيوت العطرية والزيوت الطبية.
- توفير الموسيقى الهادئة في جوِّ الغرفة.
- توفُّر الإضاءة الخافتة، التي تسبِّب الاسترخاء.

فوائد التدليك الانعكاسي:

1. تحسين الدورة الدموية.
2. الحفاظ على توازن الهرمونات.
3. التدفق الليمفاوي.
4. تحسين عملية الهضم.
5. تحسين عملية امتصاص الجسم للعناصر الغذائية.
6. تحسين وظائف الجهاز العصبي اللاإرادي.
7. تنشيط اعضاء الجسم.
8. تجديد خلايا الجسم.
9. تجديد إنتاج الطاقة الذاتية وتحفيزها.
10. طرد السموم من الجسم.
11. تحقيق التوازن للجسم.
12. حرق الدهون في الجسم.
13. تقييم حالة الجسم الصحية.

الأسئلة:

1. أعرف مفهوم التدليك بالطرق الانعكاسية.
2. أذكر خمس فوائد للتدليك بالطريقة الانعكاسية.
3. أوجد ما الفرق بين المناطق الطولية، والمناطق العرضية لتدليك الجسم بالطريقة الانعكاسية.
4. أوضّح خطوات التدليك بالطرق الانعكاسية.
5. أوضّح الشروط الواجب توفّرها لنجاح التدليك بالطريقة الانعكاسية.



أسئلة الوحدة

السؤال الأول: أضع دائرةً حول رمز الإجابة الصحيحة في كلِّ مما يأتي:

١. أي من المؤثرات الجوية التالية تؤثر على صحة وجمال اليدين؟

- 1- مستحضرات التجميل.
- 2- الأمطار.
- 3- الرياح.
- 4- الرطوبة.

٢. ما أهمية استخدام جهاز شمع البارافين؟

- 1- لتقشير الوجه.
- 2- لتقشير اليدين فقط.
- 3- الشعر.
- 4- لتقشير وعلاج اليدين والقدمين.

٣. ما الطريقة الفضلى للحصول على قدمين سليمتين؟

- 1- رطب قدميك يومياً.
- 2- لبس الحذاء لفترة طويلة.
- 3- أبق قدميك دون حذاء لفترة طويلة.
- 4- عدم تجفيف القدمين من الماء.

٤. أي الآتية من مكونات الأظافر؟

- 1- الكالسيوم.
- 2- البروتين.
- 3- الميلانين.
- 4- الكيراتين.

٥. أي من الآتية ليست من أشكال الأظافر؟

- 1- اللوزية.
- 2- المعينية.
- 3- البيضاوية.
- 4- المربعة.

٦. أي من الغدد الآتية تتسبب في رائحة كريهة للقدمين؟

- 1- الغدد العرقية.
- 2- الغدد اللعابية.
- 3- لا توجد غدد في القدمين.
- 4- الغدد الليمفاوية.

٧. اذكر فائدة من فوائد التدليك بالطرق الانعكاسية؟

- 1- زيادة نسبة الدم.
- 2- طرد السموم من الجسم.
- 3- تضخم العضلات.
- 4- زيادة طول الجسم.

٨. ما هي الهلالية؟

- 1- الجزء الأبيض في أسفل الظفر.
- 2- الجزء الحر في أعلى الظفر.
- 3- جسم الظفر.
- 4- قاعدة الظفر.

٩. أي من الآتية الطريقة المتبعة لعلاج آلام كعب القدم ؟

- 1- لبس الحذاء المسطح الرقيق.
- 2- تجنب لبس الكعب العالي.
- 3- إبقاء القدمين في الماء لفترة طويلة.
- 4- الابتعاد عن استخدام المرطبات.

١٠. أي الآتية أحد الأمراض التي تصيب الأظافر ؟

- 1- تيبس الأظافر.
- 2- حزازة الأظافر.
- 3- نموّ الأظافر.
- 4- الأكريميا.

السؤال الثاني: أذكر الأدوات اللازمة لبرّد الأظافر.

السؤال الثالث: أعدّد ثلاث نصائح للتخلّص من رائحة القدمين.

السؤال الرابع: أوضّح طرق تقديم التدليك بالنقاط الانعكاسية.

السؤال الخامس: علّل ما يأتي :

- تعرّق القدمين بكثرة.
- نقع الأظافر في زيت الخروع.
- وجود تشققات في القدمين.

مشروع الوحدة :

أقوم بعمل مطوية للعناية باليدين والقدمين.

● لجنة المناهج الوزارية:

د. صبري صيدم	د. بصري صالح	م. فواز مجاهد
أ. ثروت زيد	أ. عزام أبو بكر	د. شهناز الفار
أ. عبد الحكيم أبو جاموس	م. وسام نخلة	د. سمية النخالة

■ المشاركات في ورشة كتاب التجميل للصف الحادي عشر:

ريم كبها	سماح حجير	ماسة الجاغوب
تهاني الطيطي	إنشراح العش	آسيا مسيمي
ماريان قريره	عطاف كعبي	هالة تيم
أروى الحليقاوي	فادية عبد العزيز	فاطمة أبو ليل
باسمة بدران	بيسان ديك	أمل شوابكة
خديجة أبو خالد	لينا أبو عزريل	هبة القاضي
أسماء محمد	هبة الشوماني	زينة سهلوب
شيماء جاموس	أمامة رصرص	

تمَّ بحمد الله وتوفيقه