



دليل المعلم

التجميل

(العلوم المهنية الخاصة والتدريب العملي)

المستويان الثالث والرابع

للمرحلة الثانوية

الاقتصاد المنزلي



دليل المعلم

التجميل

المستويان الثالث والرابع

للمرحلة الثانوية

الاقتصاد المنزلي

الطبعة الأولى ١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م



إدارة المناهج والكتب المدرسية

دليل المعلم التجميل

(العلوم المهنية الخاصة والتدريب العملي)

المستويان الثالث والرابع

للمرحلة الثانوية

فرع الاقتصاد المنزلي

تأليف

رويدة بطاينة

م.هدى أبو شامية

م.عريب الخطيب

سحر كريم

الناشر

وزارة التربية والتعليم

إدارة المناهج والكتب المدرسية

يسر إدارة المناهج والكتب المدرسية استقبال ملحوظاتكم وآرائكم على هذا الدليل على العناوين الآتية:
هاتف: ٤٦١٧٣٠٤/٥-٩ فاكس: ٤٦٤٥٨٨٨، ٤٦٣٧٥٦٩ ص.ب. (١٩٣٠) الرمز البريدي: ١١١١٨
أو على البريد الإلكتروني: VocSubjects.Division@moe.gov.jo

قرّرت وزارة التربية والتعليم استخدام هذا الدليل في مدارس المملكة الأردنية الهاشمية جميعها، بدءاً من العام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م، بناءً على قرار مجلس التربية والتعليم رقم (٢٠١٣/٦٨)، في جلسته رقم (٢٠١٣/٥)، تاريخ ١٩/٨/٢٠١٣م.

الحقوق جميعها محفوظة لوزارة التربية والتعليم
عمّان - الأردن/ ص . ب (١٩٣٠)

لجنة التوجيه والإشراف على التأليف
م. عبد الله محمود الهور م. بادرة حميد اليماني
م. عادل أحمد ممتاز د. عمر مقداد مقدادي
أ. غسان فوزان الحايك

التحرير العلمي: م. بادرة حميد اليماني
التحرير اللغوي: محمد عريف عبيدات
التحرير الفني: نـرمين داود العزة
التصميم: هاني سلطي مقطش
الإنتاج: د. عبدالرحمن أبو صعيك

دقق الطباعة: د. زبيدة حسن أبو شويمة
راجعها: م. بادرة حميد اليماني

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٣/١٠/٣٦٧٠)
ISBN:978-9957-84-508-7

٦	المقدمة
٧	إرشادات التعامل مع الدليل.....
٩	الطالب الذي نريد
١٠	نموذج مقترح لتحضير حصة
١١	النتائج العامة.....
١٣	توزيع الوحدات والدروس وفق عدد الساعات المقرر لها.....

المستوى الثالث

الوحدة الأولى: تمويج الشعر وتقليسه

١٨	أولاً : تمويج الشعر.....
٤٨	ثانياً: تلميس الشعر.....

الوحدة الثانية : صبغ الشعر

٦٦	أولاً : مفهوم اللون وخصائصه.....
٧٠	ثانياً: مواد صبغ الشعر.....
٧٨	ثالثاً: أساسيات صبغ الشعر
١٠٢	رابعاً: تفتيح لون الشعر.....

الوحدة الثالثة: التغذية واللياقة

١٢٢	أولاً : العناصر الغذائية.....
١٣٢	ثانياً: تخطيط الوجبات الغذائية.....
١٣٨	ثالثاً: اضطرابات الوزن.....
١٤٦	رابعاً: اللياقة البدنية.....

المستوى الرابع

الوحدة الأولى: مستحضرات التجميل

١٧٢	أولاً : المكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات العناية بالبشرة
١٨٠	ثانياً: أشكال مستحضرات التجميل
١٩٢	ثالثاً: أنواع مستحضرات العناية بالبشرة.....

الوحدة الثانية: تركيب الجلد وصحته

٢٠٤	أولاً : طبقات الجلد وملحقاته.....
٢١٢	ثانياً: صفات الجلد ووظائفه.....
٢٢٠	ثالثاً: الاضطرابات الوظيفية للجلد.....
٢٢٦	رابعاً: الأمراض الجلدية الشائعة.....

الوحدة الثالثة : العناية بالبشرة

٢٣٢	أولاً : أنواع البشرة وصفاتها.....
٢٣٦	ثانياً: تنظيف البشرة.....
٢٥٢	ثالثاً: التدليك(المساج).....

٢٦٤ رابعاً: إزالة الزوان

٢٧٠ خامساً: المستحضرات الخاصة بالعناية بالبشرة

٢٨٠ سادساً: الأقنعة

٢٨٨ سابعاً: الشعر

الوحدة الرابعة: تزيين الوجه (المكياج)

٣٠٦ أولاً: تزيين الوجه

٣٠٨ ثانياً: مستلزمات تزيين الوجه

٣١٤ ثالثاً: مراحل تزيين الوجه

الملاحق:

٣٤٧ ملحق (١) إجابات الأسئلة

٤١٩ ملحق (٢) أدوات التقويم

٤٣٩ ملحق (٣) أوراق العمل



الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، الرسول الأمين ، وعلى آله وصحبه
أجمعين، وبعد :

أخي المعلم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

نضع بين يديك (دليل المعلم) لكتاب التجميل، للمستويين الثالث والرابع، للمرحلة الثانوية، فرع
الاقتصاد المنزلي بطبعته الأولى، آملين الاستفادة منه في إعداد الدروس وتنفيذها كأحد المصادر التي
تساعد على تحقيق النتائج التعليمية المرجوة .

ولعل من الأسس المهمة التي بني عليها هذا الدليل أنه أحد الركائز لتحقيق المنهاج ؛ اذ ينسجم
وخطه التطوير التربوي المنبثقة من فلسفة التربية والتعليم ، وأهداف تطوير التعليم نحو الاقتصاد المبني
على المعرفة.

ونحن إذ نقدّم اليك هذا الدليل نأمل أن يكون مرشداً ومورداً في تخطيط الدروس بما يتلاءم مع
مستويات الطلبة والبيئة المادية الصفية وأهداف المبحث؛ إذ ارتبط هذا الدليل بكتاب الطالب على نحو
مباشر، كما ارتبط بالنتائج التعليمية، واستراتيجيات التدريس والتقويم، إضافة إلى اهتمامه بتفعيل
دور تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) كأداة لتفعيل التعلم الإيجابي تخطيطاً، وتنفيذاً،
وتقويماً .

ونحن إذ نضع هذا الدليل بين يديك، فإننا نقدم أمثلة واجتهادات لا نتوقع منك الوقوف عندها
فحسب، بل أن تعدّها منطلقاً لتنمية خبراتك، وإبراز قدراتك الإبداعية في وضع البدائل، أو الأنشطة
المتنوعة، أو إضافة الجديد إلى المحتوى، أو بناء أدوات تقويم بمعايير أخرى جديدة .

والله ولي التوفيق

المؤلفون

إرشادات التعامل مع الدليل

تضمنت صفحات الدليل مجموعة من العناصر التي يعتقد أنها تمثل أبرز جوانب الموقف التعليمي التعليمي، وفي ما يأتي توضيح لكل هذه العناصر :

- **نتائج التعلم**
نتائج خاصة يتوقع تحقيقها من قبل الطلبة، وتتميز بشموليتها وتنوعها (معارف، ومهارات، واتجاهات)، وتعد مرجعاً للمعلم؛ إذ يبنى عليها المحتوى، وتعد الركيزة الأساسية للمناهج، وتسهم في تصميم نماذج المواقف التعليمية المناسبة، وفي اختيار استراتيجيات التدريس، وبناء أدوات التقويم المناسبة لها.
- **البنية المعرفية**
تتكون البنية المعرفية لأي مبحث من مجموعة من العناصر (مفاهيم ، ومصطلحات، ومهارات، ونظريات، وقوانين، ومبادئ)، وتشكل المفاهيم عناصر مفتاحية لبقية عناصر البنية المعرفية، ولذلك تم تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية التي وردت في الكتاب المدرسي؛ بهدف التركيز عليها في تصميم الموقف التعليمي.
- **السلامة العامة**
إرشادات واحتياطات الأمن التي يجب مراعاتها عند تنفيذ الموقف التعليمي .
- **استراتيجيات التدريس**
الإجراءات والخطوات المنظمة التي يقوم بها المعلم وطلبتة لتنفيذ الموقف التعليمي، وهي أيضاً خطوات مفتوحة يمكن للمعلم تطويرها أو تغييرها بما يتلاءم وظروف الطلبة وإمكانيات المدرسة، مع مراعاة توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) عند الحاجة.
- **إدارة الصف**
إجراءات تهدف إلى تنظيم الموقف التعليمي وضبطه؛ لتسهيل تنفيذ الدرس بكفاءة، ومن أمثلتها ما يأتي:
 - 1- تنظيم زمني متوقع لكل خطوة من خطوات الدرس الإجرائية.
 - 2- تنظيم جلوس الطلبة (مجموعات، أو حلقة دائرية، أو حرف U....).
 - 3- تهيئة البيئة الصفية (إنارة كافية وتهوية ونظافة و...).
 - 4- تهيئة الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ الدرس.
 - 5- إثارة دافعية الطلبة للتعلم.
 - 6- استخدام أوراق العمل وأدوات التقويم المناسبة والأنشطة المتضمنة .
 - 7- تطبيق المهارات بدقة للتوصل إلى المنتج المطلوب.
- **معلومات إضافية**
معلومات إثرائية وضرورية وموجزة ذات علاقة بالمحتوى موجهة للمعلم والطالب، تهدف إلى إثارة دافعية الطالب ومساعدته على التعلم، وإلى إثراء معارف المعلم بالمحتوى؛ بقصد إرشاده من خلال استخدام مصادر تعليمية أخرى متنوعة.
- **الزمن المتوقع**
المدة الزمنية المتوقعة لتحقيق النتائج الخاصة.

- **الفروق الفردية**
مجموعة أنشطة وأسئلة وإضافات في المحتوى التي تم إعدادها لتقابل احتياجات الطلبة وفق قدراتهم المتنوعة من حيث (النوع الاجتماعي، والاحتياجات الخاصة، والبيئات الاجتماعية).
- **استراتيجيات التقويم وأدواته**
الخطوات والإجراءات المنظمة التي يقوم بها المعلم أو الطلبة لتقويم الموقف التعليمي وقياس مدى تحقق النتائج، وهي عملية مستمرة في أثناء تنفيذ الموقف التعليمي يمكن تطويرها أو بناء نماذج أخرى مشابهة يتم تطبيقها بالتكامل مع إجراءات إدارة الصف .
- **التكامل الرأسي والأفقي**
الرأسي: ربط المفهوم بمفاهيم أخرى ضمن المبحث نفسه على مدى الصفوف المتتالية.
الأفقي: ربط المفهوم مع المباحث الأخرى ضمن الصف نفسه.
- **مصادر التعلم**
مصادر تعليمية يمكن للطلاب والمعلم الرجوع إليها؛ بهدف زيادة معلوماتهم وخبراتهم، وتدعيم تحقيق النتائج، وتشمل (كتبًا، وموسوعات، ومواقع إنترنت، وأقراصًا مدججة، وزيارات ميدانية، ومقابلات أشخاص، و...).
- **المادة المحوسبة**
المادة التعليمية الإلكترونية التي أعدتها الوزارة في عدد من المباحث الدراسية (الرياضيات، والعلوم، والحاسوب، واللغة العربية، والتربية الوطنية، والإدارة المعلوماتية)؛ لتكون رديفة وداعمة لتحقيق نتائج التعلم، بالإضافة إلى التسجيلات، والأقراص المدججة، وأرشيف التلفزيون التربوي.
- **أخطاء شائعة**
توقعات لأخطاء محتملة وشائعة بين الطلبة والمجتمع، تتعلق بالمهارات والمفاهيم والقيم الواردة، مما يستدعي تقديم معالجة لهذه الأخطاء.
- **الملاحق**
تضمن الدليل ملاحق منفصلة يتناول كل منها أحد الجوانب الآتية:
إجابات أسئلة الكتاب، وأوراق العمل، وأدوات التقويم.

تهدف خطة التطوير التربوي المبني على اقتصاد المعرفة إلى إعداد جيل من الطلبة يتمتع بمهارات حياتية تركز على عقيدة الأمة، ومبادئها، وقيمها الأصيلة، ويمثل استثماراً حقيقياً للمعرفة والخبرات.

وحيث إنّ طلبه اليوم هم بناء المجتمع في المستقبل الذي يتحملون مسؤولية الارتقاء به إلى أعلى المستويات في مختلف جوانب الحياة، فإن المناهج الجديدة تسعى إلى تنمية الطالب الذي يتميز بأنه :

- ١ - يتحلى بأخلاقيات المهنة وفق القيم العربية والمعتقدات الإسلامية .
- ٢ - يبحث عن المعرفة وينظمها، ويحللها، ويوظفها، ومن ثم يولد معرفة جديدة لرفع المستوى المهني .
- ٣ - يطبق مهارات الاتصال والتواصل في تعامله مع الآخرين، وحسن الاستماع، والموضوعية في الحوار .
- ٤ - يمارس التفكير الناقد والإبداعي، والاستقصاء وحل المشكلات بصورة عملية على نحو مستمر ، ويستخدم ذلك في اتخاذ القرارات .
- ٥ - يوظف عناصر العمل الفني للإبداع وأسسها في مجالات الاقتصاد المنزلي .
- ٦ - يحافظ على البيئة وتطبيق إجراءات الصحة والسلامة في العمل والمنزل .
- ٧ - يُرشّد الاستهلاك بالاستخدام الأمثل للموارد في مجالات الاقتصاد المنزلي .
- ٨ - يستخدم أدوات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات (ICT) بمستويات متقدمة بإتقان، وأمان، وأخلاق في البحث ، والتحليل ، ومعالجة البيانات، والعروض التقديمية ...إلخ .
- ٩ - يتخذ القرار المناسب في التوجه المستقبلي نحو سوق العمل أو التعليم العالي .
- ١٠ - يطور نفسه في مجالات البحث والاستقصاء والتعلم المستمر .
- ١١ - يستعمل الأجهزة الحديثة لتطوير مستوى العمل .
- ١٢ - يمتلك الكفايات المهنية اللازمة لسوق العمل .
- ١٣ - يتحمل المسؤولية ويحترم العمل .
- ١٤ - يندمج في سوق العمل والإنتاج ويشارك مشاركة فاعلة .
- ١٥ - يقدر ذاته بمستويات عالية، ويمارس عمليات التقويم الذاتي على نحو مستمر .
- ١٦ - يبتكر الجديد ولديه القدرة على إنشاء مشاريع صغيرة بما يلبي حاجات المجتمع بمستوياته جميعها وبالتالي يرفع من مستويات المعيشة، وتحسين دخل الأسرة للنهوض بالاقتصاد الوطني .

نموذج مقترح خطة تحضير الدروس النظرية والعلمية لفروع (التعليم المهني)

المبحث:
 عنوان الوحدة:

الصف / المستوى :
 عنوان الدرس: عدد الحصص: (...).
 التاريخ : من:/...../..... إلى:/...../.....

الرقم	النتائج الخاصة	استراتيجيات التدريس		التقويم		التنفيذ	
		الاستراتيجية		الأداة	الإجراءات	الزمن	

مصادر التعلم (المواد، والأدوات):

جدول المتابعة اليومي

اليوم والتاريخ	الشعبة	الصف	النتائج المحققة	الواجب البيتي

المستوى الثالث

- يبين أهمية تمويج الشعر وتمليسه على الناحية الجمالية والنفسية للفرد.
- يوضح مستلزمات تنفيذ تمويج الشعر وتمليسه.
- يطبق أسس تنفيذ عمليتي تمويج الشعر وتمليسه.
- يطبق الأسس والمبادئ المتعلقة بعمليتي التمويج والتمليس المؤقت والدائم.
- يطبق قواعد الصحة والسلامة العامة في عمليتي تمويج الشعر وتمليسه.
- ينفذ تعليمات الشركات الصانعة عند استعمال مواد التمويج والتمليس الدائمة.
- يستخدم التكنولوجيا في متابعة المستجدات المتعلقة بتمويج الشعر وتمليسه.
- يوضح أسس صباغ الشعر الكلي والجزئي ومبادئه.
- يبين أهمية صباغ الشعر على الناحية الجمالية للفرد.
- يبين مستلزمات عملية الصباغ.
- ينفذ عمليات صباغ الشعر الكلي والجزئي وفق الأسس الصحيحة.
- يطبق قواعد السلامة العامة في عملية صباغ الشعر.
- ينفذ تعليمات الشركات الصانعة في تحضير خليط صباغ الشعر.
- يستخدم التكنولوجيا في اختيار لون الصباغ المناسب وفق معايير محددة.
- يوضح العلاقة بين اللياقة البدنية والتغذية في صحة الفرد.
- يوضح أسس التغذية الصحية والسليمة وممارسة التمارين الرياضية للمحافظة على الصحة.
- يوضح أسس أنظمة تخطيط الوجبات الغذائية المتوازنة.
- يطبق التمارين الرياضية المناسبة للجسم والعمر والحالة الصحية.

المستوى الرابع

- يتعرف أشكال مستحضرات التجميل، ومكوناتها، واستعمالاتها.
- يوظف التكنولوجيا في متابعة مستحضرات التجميل، وأشكالها، وأنواعها، ومكوناتها.
- ينفذ تعليمات الشركات الصانعة عند استعمال مستحضرات التجميل.
- يحضر أنواعاً مختلفة من الكريمات.
- يحضر أنواعاً مختلفة من الصابون السائل.
- يطبق قواعد الصحة والسلامة في استخدام مستحضرات التجميل وتحضيرها.
- يبين تركيب الجلد ووظائفه.
- يوضح مشكلات الجلد وأمراضه الشائعة، وكيفية التعامل معها.
- يبين أنواع البشرة والعوامل المؤثرة فيها.
- يوضح مفهوم تنظيف البشرة، وأهميته، وأنواعه.
- ينظف البشرة تنظيفاً سطحياً وعميقاً باستخدام المواد والأدوات والأجهزة اللازمة.
- يوضح مفهوم التدليك، وفوائده، وطرائقه، والمواد، والأجهزة المستعملة فيه.
- يدلك البشرة يدوياً وآلياً.
- يوضح مفهوم الأقنعة، وفوائدها، وأنواعها، ودواعي استعمالها.
- يستخدم الأقنعة المناسبة لكل بشرة.
- يبين مستحضرات العناية بالبشرة وتجهيزاتها.
- يضع المستحضرات اللازمة للعناية بالبشرة (الكريم النهاري، والكريم الليلي، والكريم المقاوم للتجاعيد) بطريقة صحيحة.
- يبين أهمية نزع الشعر الزائد وطرائقه.
- ينزع الشعر الزائد بطرق مختلفة.
- يوضح أسس الصحة والسلامة العامة عند تقديم العناية بالبشرة.
- يوضح أسس عملية تزيين الوجه ومبادئه.
- يبين المواد والأدوات المناسبة لتزيين الوجه.
- يختار المواد والأدوات المناسبة لتزيين الوجه.
- يزين أجزاء الوجه بطريقة صحيحة.
- يستخدم التكنولوجيا في متابعة المستجدات المتعلقة بتزيين الوجه.
- يطبق أمور الصحة والسلامة العامة عند وضع مواد التزيين على الوجه.
- ينفذ تعليمات الشركات الصانعة لمستحضرات تزيين الوجه.

توزيع الوحدات الدراسية وفق عدد الساعات المقرر لها

المستوى الثالث:

اسم الوحدة	موضوعات الوحدة	عدد الساعات/النظري	عدد الساعات/العملي
الوحدة الأولى تمويج الشعر وتمليسه	أولاً: تمويج الشعر	٩	٣٦
	ثانياً: تمليس الشعر	٩	٣٦
المجموع:		(١٨) ساعة	(٧٢) ساعة
الوحدة الثانية (صبغ الشعر)	أولاً: مفهوم اللون وخصائصه.	٦	٢٤
	ثانياً: مواد صبغ الشعر.	٣	٢٤
	ثالثاً: أساسيات صبغ الشعر.	٣	٢٤
	رابعاً: تفتيح لون الشعر.	٣	١٢
المجموع:		(١٥) ساعة	(٨٤) ساعة
الوحدة الثالثة (التغذية واللياقة)	أولاً: العناصر الغذائية.	٣	—
	ثانياً: تخطيط الوجبات الغذائية.	٣	٦
	ثالثاً: اضطرابات الوزن.	٣	٦
	رابعاً: اللياقة البدنية.	٣	١٢
المجموع:		(١٢) ساعة	(٢٤) ساعة
المجموع النهائي للمستوى الثالث:		(٤٥) ساعة	(١٨٠) ساعة

توزيع الوحدات الدراسية وفق عدد الساعات المقرر لها

المستوى الرابع:

اسم الوحدة	موضوعات الوحدة	عدد الساعات/النظري	عدد الساعات/العملي
الوحدة الأولى: مستحضرات التجميل.	أولاً: المكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات العناية بالبشرة.	٣	١٢
	ثانياً: أشكال مستحضرات التجميل.	٣	٦
	ثالثاً: أنواع مستحضرات العناية بالبشرة.	٣	٦
	المجموع:	(٩) ساعات	(٢٤) ساعة
الوحدة الثانية: تركيب الجلد وصحته.	أولاً: طبقات الجلد وملحقاته	٢	٣
	ثانياً: صفات الجلد ووظائفه.	٢	٣
	ثالثاً: الاضطرابات الوظيفية للجلد	٢	٣
	رابعاً: الأمراض الجلدية الشائعة.	٢	٣
المجموع:	(٨) ساعات	(٩) ساعة	
الوحدة الثالثة: العناية بالبشرة.	أولاً: أنواع البشرة وصفاتها.	٢	١٥
	ثانياً: تنظيف البشرة.	٣	١٢
	ثالثاً: التدليك (المساج)	٣	١٢
	رابعاً: إزالة الزوان	١	١٢
	خامساً: المستحضرات الخاصة بالعناية بالبشرة.	٢	١٨
	سادساً: الأقنعة.	١	١٢
	سابعاً: التشعر	٤	١٨
المجموع:	(١٦) ساعة	(٨٧) ساعة	
الوحدة الرابعة تزيين الوجه (المكياج)	أولاً: تزيين الوجه	٦	٢٤
	ثانياً: مستلزمات تزيين الوجه	٣	١٢
	ثالثاً: مراحل تزيين الوجه	٣	٢٤
المجموع:	(١٢) ساعة	(٦٠) ساعة	
المجموع النهائي للمستوى الرابع:	(٤٥) ساعة	(١٨٠) ساعة	

المستوى الثالث



الوحدة الأولى

تمويج الشعر وتمليسه



النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم تمويج الشعر (المؤقت) وأنواعه المختلفة.
- يحدد طرائق تمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً وأساسه.
- يوضح الأمور الواجب مراعاتها عند استعمال المكواة الحرارية .
- يقدر عملية تحويل الشعر إلى الشكل المرغوب .

المفاهيم والمصطلحات

تمويج الشعر، تمويج الشعر (المؤقت)، التمويج بالأصابع، التمويج باستعمال اللفافات، التمويج باستعمال السشوار، التمويج بالمكواة الحرارية (الفيو).

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- استقبال الطلبة وتعريفهم بمضامين الكتاب المدرسي.
- تعريف الطلبة بمحتويات المشغل من الأجهزة والأدوات.
- توضيح الإرشادات العامة و أمور الصحة والسلامة التي يجب مراعاتها في أثناء العمل.
- التمهيد للوحدة والدرس من خلال عرض صور تبيين أشكال تمويج الشعر (المؤقت والدائم).
- يوجه المعلم مجموعة من الأسئلة من مثل:
 - ماذا يقصد بتمويج الشعر؟
 - ماذا يقصد بتمويج الشعر المؤقت ؟
 - ما طرائق تمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً وأساسه؟
- مناقشة الإجابات لتحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بتمويج الشعر (المؤقت)، وطرائق تمويج الشعر المختلفة.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يعرض المعلم مجموعة من الصور تتضمن الأنواع المختلفة من طرائق التمويج (التمويج بالأصابع، وبالمكواة الحرارية، وباستعمال اللفافات، وباستعمال السشوار)، مع استعراض الأشكال في الكتاب المدرسي.
- استعراض الأمور الواجب مراعاتها عند استعمال المكواة الحرارية، ومناقشتها مع الطلبة.
- تكليف الطلبة بتنفيذ النشاط (١-١) كواجب بيتي .

الملاحق

انظر ملحق إجابات الأسئلة (١-١).

تمويج الشعر وتقليمه

الوحدة الأولى

يمتلك بعض الناس شعراً أملشاً، وبعضهم يمتلكون شعراً متموجاً، إلا أن ذوي الشعر الأملس قد يرغبون في تحويله إلى شعر متموج والعكس صحيح، وذلك من باب التجديد والتغيير، الذي يوثق الراحة النفسية لصاحب الشعر، وتنتج عملية تحويل الشعر الأملس إلى المتموج (التمويج)، وعملية تحويل الشعر المتموج إلى الأملس (التقليم)، وهناك العمليتان قد تظنان بشكل دائم باستعمال المواد الكيميائية، وقد تظنان بشكل مؤقت باستعمال الطرق الفيزيائية الحرارية، أما الشعر الذي يتم بعد استعمال المواد الكيميائية بعد ذلك فيكون حسب طبيعته الأصلية أملشاً أو متموجاً، وعند تنفيذ العملية باستعمال الطرق الفيزيائية، لأن التمويج أو التقليم يزولان بغسل الشعر بالماء، أي يعود الشعر إلى طبيعته بعد زوال المؤثر، أما التمويج أو التقليم الكيميائي فيبقى على الشعر حتى أو تعرض للتفصيل لتزلات عند.

فما الفرق بين التمويج والتقليم.....؟ وهل ترغب في تغيير شكل شعرك.....؟ هل فكرت يوماً، ماذا يحدث لشعرك أثناء عملية التمويج أو التقليم.....؟

يقوم منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- توضح مفهوم تمويج الشعر.
- تحدد طرائق تمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً وأدواته وأساسه.
- توضح الشعر بالأصابع وباستعمال المكواة الحرارية والفيو.
- توضح أسس التمويج الدائم.
- تحدد المواد والأدوات المستعملة والأجهزة الخاصة بعملية التمويج الدائم.
- توضح تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمويج الدائم.
- تشرح الشعر بعد تقسيمه لعملية التمويج الدائم.
- تشرح عملية التمويج الدائم للشعر بالطريقة الصحيحة.
- تحدد طرائق تقليم الشعر لتقليصاً مؤقتاً.
- تحدد المواد الكيميائية المستعملة في عملية التقليم الدائم للشعر.
- توضح أسس التقليم الدائم للشعر.
- تتحدث خصلة من الشعر قبل تقليمه باستعمال مادة التقليم المناسبة.
- تشرح عملية التقليم الدائم باستعمال مادة التقليم المناسبة حسب حالة الشعر.
- توضح أسس العناية بالشعر بعد عمليتي التمويج والتقليم.
- ترشد في استعمال المواد مع مراعاة أمور الأمن والسلامة في أثناء تنفيذ التمارين.

ب- طرائق التمويج المؤقت: يتم تمويج الشعر المؤقت بطرائق عدة منها:



١- التمويج بالأصابع (Finger Waving): يقصد بتمويج الأصابع فن توجيه الشعر وعمل التموجات باليافعات مختلفة بواسطة المشط والأصابع، بحيث يكون الشعر ملاصقاً للسرورة الرأس في أجزاء معينة تسمى (فجج الموجه)، ومرتبعة في أجزاء أخرى تسمى (لحمة الموجه)، كما في الشكل (١-١).

يجب أن يكون الشعر رطباً عند إجراء هذه العملية، ولضمان ثبات شكل التموجات لفترة أطول، يجب وضع مادة مثبتة على الشعر بعد تشكيله، وتنتج التموجات بعد ذلك بملاقط خاصة، وتحتاج هذه الطريقة إلى مهارة في استعمال أصابع اليد والمشط، لذلك فهي تحتاج إلى تدريب وممارسة لإتقانها، وقد انتشرت هذه الطريقة في الأربعينات والخمسينيات من القرن الماضي.



٢- التمويج بالمكواة الحرارية (Thermal Waving): تعد هذه الطريقة إحدى طرائق التمويج المؤقتة، ويتم تنفيذها على الشعر الجفاف باستعمال المكواة الحرارية الكهربائية الخاصة كما في الشكل (٢-١)، حيث تنظر الشكل (٢-١): المكواة الحرارية. المكواة الحرارية في أشكال مختلفة، فمنها ما يوضع على مصدر حراري مباشر، ومنها ما يعمل بالتيار الكهربائي، ويعتمد لتحديد درجة حرارة المكواة على التمويعة المطلوبة وسنك الشعر وكثافته وحالته، فدرجة الحرارة العالية تناسب الشعر السميك، أما درجة الحرارة الأدنى فتناسب الشعر الأملس الخفيف والمصنوع، ويجب مراعاة الآتي عند استعمال المكواة الحرارية:

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة عمل تقرير حول طرائق تمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً، وعرضه على الطلبة.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد لوحة حائط يبين من خلالها الأمور الواجب مراعاتها عند استعمال المكواة الحرارية.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

كان المصريون أول من ابتكر عملية لفّ الشعر، إذ كانت المرأة المصرية القديمة تضع العطن على شعرها، ثم تلفه حول عصا خشبية صغيرة، ثم تترك الشعر ليجفّ وبعدها تكتفك لصيح الشعر ممّوجاً، ومع تقدّم العلم ابتكر خبراء تجميل الشعر وسيلة أخرى لتجعل الشعر ممّوجاً بطرق مؤقتة أو دائمة (permance)، ومع مرور الزمن تمّ التوصل لطرق حديثة، ولكنها في الحقيقة تعتمد على الفكرة القديمة نفسها.

فكيف يمكن أن تحقق رغبة الأشخاص وميولهم في تغيير مظهر شعرهم من أملس إلى ممّوج، أو من ممّوج إلى أملس.....؟ ما التمويج المؤقت والتمويج الدائم.....؟

نشاط (١-١): تاريخ تمويج الشعر

- 1- ابحث من خلال مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن تطور عملية التمويج عبر العصور، ودرّس ملاحظتك، وناقشها بإشراف معلمك.
- 2- اجمع مع زملائك عدداً من الصور التي توضح أشكالاً مختلفة من تمويج الشعر في الحضارات القديمة، والصقها على لوحة، وثبت عليها اسم الحضارة التي تنتمي إليها، وناقشها مع زملائك بإشراف معلمك.

١ التمويج المؤقت للشعر

سنعرف في ما يأتي مفهوم التمويج المؤقت وطرقه.

- 1- مفهوم التمويج المؤقت (Temporary Wavy): تعبير حالة الشعر من الأملس إلى الممّوج نتيجة تعرضه للعوامل الفيزيائية (لفّ الشعر) والسبب في ذلك وجود الكيراتين في تركيب الشعرة التي تتأثر بالعوامل الفيزيائية الحرارية، الأمر الذي يظهر الشعر ممّوجاً، إلا أنّ هذا التمويج يزول عند تعرض الشعر لعملية الغسيل ويعود إلى وضعه الطبيعي.

١١



- أ. جزب المكواة على فصوص من الورق قبل وضعها على الشعر كما في الشكل (٣-١)، لتأكد من درجة الحرارة حتى لا تسبب احترافاً للشعر، فلذا تحوّل لون الورقة إلى اللون البني دلّ ذلك على أن المكواة ساخنة جداً.

الشكل (٣-١): فحص حرارة المكواة على ورقة.

- ب. نظّف المكواة الحرارية بمحلول الصابون المضاف إليه بضع قطرات من محلول الأمونيا لتخلص من الصدأ أو الكربون المتصق بها أثناء الاستعمال.
- ج. زوّت المكواة لتبقي سهلة الحركة.
- د. نظّف المكواة الكهربائية التي يتم وصلها بالتيار الكهربائي بوساطة مسحها بمحلول كحولّي تركيزه (٧٠٪).

نشاط (٢-١): الاختلاف بين طرائق التمويج المؤقت القديمة والحديثة

ابحث في مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن أشكال المكواة الحرارية (الفير) القديمة والحديثة من حيث الشكل، طريقة الاستعمال، والتكلفة والحجم المتوفرة، نظّم إجاباتك في جدول، وناقشها مع زملائك بإشراف معلمك.

3. التمويج باستعمال القفازات: تتم هذه الطريقة باستعمال القفازات كما في الشكل



- (٤-١) وبحجم مختلف، وتطلى هذه الطريقة المؤقتة على الشعر الرطب، إذ يعتمد حجم التمويج على قطر القفازة المستعملة.

4. التمويج باستعمال المحلّف اليدوي الكهربائي (السوار): بعد استعمال الشكل (٤-١): التمويج باستعمال القفازات.

١٣

النتائج الخاصة

- يتعرف المواد والأدوات الخاصة بعملية التمويج المؤقت.
- يحدد مواصفات واستعمالات الأجهزة الخاصة بعملية التمويج المؤقت.

المفاهيم والمصطلحات

الأشعة تحت الحمراء (الحراري الإشعاعي).

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- إنعاش ذاكرة الطلبة بما تم أخذه في الحصة السابقة حول موضوع تمويج الشعر (المؤقت)
- توجيه المعلم السؤال الآتي:
- ما المواد والأدوات والأجهزة المستعملة بعملية التمويج المؤقت؟
- مناقشة الإجابات لتوضيح المواد والأدوات والأجهزة المستعملة بعملية التمويج المؤقت.

التدريس المباشر/عرض توضيحي

- عرض الأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التمويج المؤقت والمتوافرة في المشغل المدرسي من مثل:
- ملاقط الشعر، ومجفف الشعر الكبير، وجهاز الأشعة تحت الحمراء (الحراري الإشعاعي).
- تحديد خصائص الأجهزة واستخداماتها.

التعلم القائم على الأنشطة / المناقشة

- مناقشة النشاط (١-١)، الذي كلف الطلبة حله.
- توزيع الطلبة على ثلاث مجموعات، لحل الأنشطة (١-٣).
- تحديد الوقت للمجموعات، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه.
- مناقشة كل مجموعة فيما بينها بما تتوصل إليه.



المجفف اليدوي الكهربائي من الخدمات السريعة التي تقدم في صالونات التجميل، ويتم فيها تجفيف الشعر وتصفيفه في اتجاهات مختلفة باستعمال فرشاة كما في الشكل (٥-١)، يناسب حجمها سمك خصلة الشعر لإعطاء شكل التمويج المرغوبة، ويعتمد حجم الموجة على اختيار حجم الفرشاة فمنها الصغيرة ومنها المتوسطة ومنها الكبيرة، وطرق التمويج المؤقتة جميعها تزول بعد أول غسل للشعر، ويمكن تشكيل الشعر بتموجات مختلفة حسب الرغبة وحسب حجم الفرشاة.

الشكل (٥-١): مجفف الشعر اليدوي مع فرشاة.

ج- المواد والأدوات والأجهزة المستعملة لعملية التمويج المؤقت: تستعمل في عملية التمويج المؤقت المواد والأدوات الآتية:



١- ملاقط الشعر: تستعمل في عملية التمويج المؤقت بالأسابع كما في الشكل (٦-١)، وهي مصنوعة من مادة بلاستيكية أو معدنية، ويتم تثبيت التموجات بها.

الشكل (٦-١): تثبيت الشعر بالمقط.

- ٢- مجفف الشعر الكبير: تختلف أجهزة تجفيف الشعر الكبيرة من حيث الشكل والوزن، ولكنها تشابه في وظائفها ومكوناتها بحيث تقوم بإصدار هواء ساخن، يساعد على تجفيف الشعر بعدلقه أو تمويجه.
- ٣- جهاز الأشعة تحت الحمراء (الحراري الإشعاعي): يحتوي هذا الجهاز على مصابيح كهربائية تصدر الأشعة تحت الحمراء (Infrared) وتستعمل لتجفيف الشعر المموج بطريقة مؤقتة أو دائمة.
- ٤- المجفف الكهربائي اليدوي: يستعمل المجفف اليدوي مع الفرشاة لإعطاء تموجات مؤقتة يختلف حجمها باختلاف حجم الفرشاة المستعملة.
- ٥- لفافات الشعر: تعدّ عملية لفّ الشعر باللفافات إحدى الطرق الرئيسة لإعداد

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة عمل استقصاء حول الأدوات والمواد المتوفرة في منازلهم، وتسجيل كيفية استخدامها بعملية التمويج المؤقت.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد (١-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

العلوم المهنية الخاصة والتدريب العملي (التجميل)، المستوى الثاني، الوحدة الثانية.

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الشعر وتجهيزه لعمل تموجات مؤقتة على الشعر، وتوافر بأقطار وأطوال مختلفة.
٦. مستحضرات التثبيت الرغوية (Gloss): توضع على الشعر الرطب، ويتم تحقيقه لبعض أشكال التمويج المطلوبة كما مر معك سابقاً.
٧. مستحضرات التثبيت الهلامية (جل/ واكس): تستعمل كما في المستحضرات الرغوية، وتحتوي هذه الأنواع في الأغلب على مبيدات تشكل طبقة رقيقة حول الشعر ليأخذ شكل التمويج المطلوبة.
٨. مستحضرات التثبيت الرافضية (سري): تستعمل أيضاً لتثبيت شكل الموجة، وتوضع على الشعر الجاف.

نشاط (١-٣): تمويج الشعر المؤقت بطرائق حديثة

ابحث عن أحدث طرائق التمويج المؤقتة في المجلات والمصحف اليومية، دون ملحوظاتك، وناقشها مع زملائك وإشراف معلمك.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد الأولية الخاصة بتمويج الشعر بالأصابع والملاقط.
- يوزع مادة التثبيت على الشعر بالتساوي.
- يحرك الأصابع باتجاهات معينة لتحصل على التمويجة المطلوبة.
- يثبت الأصابع والمشط بالطريقة الصحيحة في أثناء عملية التمويج.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مراعاة أمور السلامة المهنية في أثناء استعمال الدبابيس والأجهزة.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات (٣-٤)، ويعين مقرر المجموعة، ويحدد زمن التنفيذ.
- تكليف طالب قراءة نتائج التمرين (١-١) (التمويج بالأصابع)، ويشتمها على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تجهيز مكان العمل والأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تكليف طالب آخر قراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين والتركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة للتمرين، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة المهنية.
- متابعة عمل الطلبة، والمشاركة في نقاش الطلبة خلال تنفيذ التمرين، واستخدام قوائم الرصد لتقييم الطلبة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة، وتقديم التغذية الراجعة.

تمويج الشعر بالأصابع

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تفسد التحضيرات الأولية اللازمة لتمويج الشعر بالأصابع والملاقط.
- توزع مادة التثبيت على الشعر بالتساوي.
- تحرك إصبعك باتجاهات معينة لتحصل على التمويجة المطلوبة.
- تثبت الأصابع والمشط بالطريقة الصحيحة في أثناء عملية التمويج.



المعلومات الأساسية
تتطلب لف الشعر بالأصابع والملاقط توجيهه وتقسيمه إلى أجزاء قبل البدء بعملية التمويج، بما يتناسب وشكل التمويجة المطلوبة للحصول على الاتجاه والحركة المطلوبة.
مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
مشط عادي، ملاقط، شبكة شعر، فرشاة تسليك، مجفف كبير.	- منظف سائل (شامبو) مناسب للشعر. - مكيف للشعر. - مثبت حل أو موس (مثبت رغوي). - مثبت رغوي (Gel).

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحاکمة	الرسوم التوضيحية
١	جهّز نفسك بالطريقة الصحيحة.	
٢	جهّز الزبون وألبسه الثوب الواسع، كما في حالة إكساء الشعر الرطب.	
٣	اغسل شعر الزبون بالطريقة الصحيحة، ثمّ سلّكه مستعملاً المشط العادي، ثمّ ضع الكتيبة المناسبة من	

١٦

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحاکمة	الرسوم التوضيحية
٨	مرّر أسنان المشط في الشعر بحجاب واسع السبابة، كما في الشكل (٥) ودوّره في الشعر ليستقرّ مائلًا على فروة الرأس بعكس اتجاه بداية الموجة.	 الشكل (٥)
٩	ارفع يدك اليسرى عند الرأس، وضع الإصبع الأوسط فوق التمويجة المنخفضة كما في الشكل (٦)، وشكّل قنة التمويجة بقرّب الإصبعين معًا لضغط الشعر.	 الشكل (٦)
١٠	دوّر أسنان المشط في الشعر باتجاه مؤخرة الرأس دون رفعها عن مسك التمويجة بين الإصبعين، واسحب الشعر بالمشط باتجاه معاكس، كما في الشكل (٧).	 الشكل (٧)
١١	أكمل تمويج الأجزاء المتجاورة التابعة لمحصلة الشعر نفسها، كما في الشكل (٨). متبّعا الخطوات ذاتها.	 الشكل (٨)

١٧

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين مشابهة للتمويج بأطوال شعر مختلفة.

إثراء

– تكليف الطلبة الرجوع إلى مصادر الإنترنت والبحث عن طرق أخرى لتمويج الشعر بالأصابع.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
	المجّبت (جبل / موسى) على الشعر بالشواي كما في الشكل (١).	
٤	ضع كفّة إحدى يديك على رأس الزبون، كما في الشكل (٢)، وارفع قليلاً إلى الأمام لإظهار الفرق الطبيعي للشعر.	
٥	مشط الشعر على جانبي القرق، كما في الشكل (٣).	
٦	مشط الشعر للخلف منجّها للأسفل حركة شبه دائرية، وقسم الشعر إلى أجزاء، عرض (٣-٥) سم تقريباً متداً من خيط منابت الشعر عند الوجه ورجوعاً حتى قمة الرأس.	
٧	ابتداً بعمل التمويج الأولي بوضع إصبع السبابة فوق موقع التمويج التي تبدأ عند خط منابت الشعر الأمامية للرأس وفوق منتصف الحاجب، كما في الشكل (٤) مع الضغط بواسطة إصبع السبابة.	

١٧

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٢	نقّذ التمويج الثانية في الرأس، كما في الشكل (٩) بحيث تبدأ عند نهاية لفرق الشعر على أن يكون وضع اليد على الشعر عكس حرّكاتها في التوجة الأولى.	
١٣	مبّرر لسان اللشط في الشعر تحت إصبع السبابة، ومشط الشعر بسحبته إلى الأسفل بحركات نصف دائرية، كما في الشكل (١٠).	
١٤	أكمل التمويج متبعاً الخطوات السابقة نفسها.	
١٥	نقّذ التمويج للقسم الأيسر بالطريقة نفسها مع مراعاة أن تكون مسافة منطقة الشعر في الجانب الأيسر أقلّ منها في الجانب الأيمن، كما في الشكل (١١).	
١٦	اعمل التمويج الأولى متداً من حدود منابت الشعر عند الوجه، بحيث تلتقي مع التمويج الثانية في الجانب الأيمن، كما في الشكل (١٢) على أن تكون التوجة الواحدة متواصلة ومتماصلة.	

١٨

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسوم التوضيحية
١٧	أكمل باقي القسم الأيسر بالطريقة نفسها.	
١٨	ثبت مؤشرات الشعر باللائق الخاصة،	
١٩	ضع الشبكة الخاصة على الشعر.	
٢٠	اضغط حرارة المجفف، وتأكد من الوضعية المريحة للزبون تحت المجفف كما في الشكل (١٣) ولثة مجهزة حتى يجف الشعر.	الشكل (١٣)
٢١	ارفع الشبكة والملائق.	
٢٢	فرض الشعر بحفة للحصول على التسريحة المطلوبة كما في الشكل (١٤).	
٢٣	رشدت الشعر الرذاذي بالطريقة الصحيحة لثيته.	
٢٤	نظف المكان، وعقم الأدوات، وأعدّها إلى أماكنها.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة وبشكل فردي من أجل إتقان مهارات التمويج بالأصابع بأشكال مختلفة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

تمارين ممارسة

- لقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- نفذ عملية التمويج بالأصابع على شعر أحد زملائك بإشراف المعلم.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - قيم تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل التي اتبعتها.
 - احتفظ بالتقويم الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- ١- ما مواصفات الشعر الذي يمكن أن تفلد عليه التمرجات بالأصابع؟
- ٢- علل ما يأتي:
 - أ - تقسيم الشعر وتنفيذ التمويج بالسلسلة لكل جزء على حدة.
 - ب - أهمية تباعد أصبعي السبابة الوسطى أثناء تشكيل الموجة ثم تقريبهما.
 - ج - عدم تغير موضع الفرق الطبيعي للشعر على الرأس.
 - د - استعمال الملقط للشعر.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد الأولية اللازمة للتمرين.
- يشغل المكواة الحرارية مع مراعاة أمور السلامة المهنية.
- يمسك المكواة الحرارية بالطريقة الصحيحة عند استعمالها.
- يموّج الشعر باستعمال المكواة الحرارية (الفير).

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مراعاة السلامة العامة في أثناء التعامل مع المكواة الحرارية من حيث حرارة المكواة، ومسكها، وعدم تقريباها من الملابس.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة لمجموعات (3-4)، ويعين مقرر المجموعة، ويحدد زمن التنفيذ.
- تكليف طالب قراءة نتائج التمرين (1-2) (تمويج الشعر باستعمال المكواة الحرارية (الفير) ويشتتها على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تجهيز مكان العمل وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تكليف طالب آخر قراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين والالتزام بخطوات العمل، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة المهنية.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- متابعة عمل الطلبة والمشاركة في نقاش الطلبة خلال تنفيذ التمرين، واستخدام قوائم الرصد لتقييم الطلبة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتوجيههم.

الملاحق

تمويج الشعر باستعمال المكواة الحرارية (الفير)

تمرين
٢-١

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تفتد الحضرات الأولية اللازمة للمهارة.
- يمسك المكواة الحرارية بالطريقة الصحيحة عند استعمالها.
- يموّج الشعر باستعمال المكواة الحرارية (الفير) والنشط.

المعلومات الأساسية

يجب أن تكون اتجاهات تشييط خصم الشعر عند أنّها بالمكواة الحرارية بشكل صحيح لإعطاء الموجة المطلوبة، وأن تكون حرارة المكواة الحرارية مناسبة عند استعمالها حتى لا تسبب تلف الشعر.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	الغواة اللازمة
مشط ذو مقبض رفيع، فرشاة أو مشط تسليك، مكواة حرارية (فير)، ثوب واقي، ملاقط، مناشف.	- مادة مثبنة

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك بالطريقة الصحيحة.	<p>(الشكل ١)</p>
٢	جهز الزبون والكسب الثوب الواقي، كما في حالة إكساء الشعر الجاف.	
٣	حضر الزبون على أن يكون الشعر نظيفاً وجافاً.	
٤	مسّط الشعر لإزالة التشابك بواسطة فرشاة التسليك.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقارير عن الأنواع المختلفة للمكواة الحرارية المتوفرة في الأسواق، وأسباب التفاوت في أسعارها.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الحكيمة	الرسوم التوضيحية
٥	قسم الشعر إلى أربعة أقسام كما في الشكل (١) أو خمسة أقسام.	 الشكل (١)
٦	امسك المكواة الحرارية (الغبر) بالطريقة الصحيحة كما في الشكل (٢).	 الشكل (٢)
٧	صلب المسكوة الحرارية بانتداب الكهرمان، كما في الشكل (٣).	 الشكل (٣)
٨	اسحب خصلة من الشعر بحيث يتناسب عرض الخصلة مع طول الجسم الثابت للمكواة الحرارية، كما في الشكل (٤).	 الشكل (٤)
٩	امسك الخصلة بين الوسطى والسبابة بإحدى يديك والمكواة الحرارية باليد الأخرى كما في الشكل (٥). مراعاة الانتباه لدرجة حرارة المكواة ومناسبتها للشعر.	 الشكل (٥)

٢٣

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الحكيمة	الرسوم التوضيحية
١٠	ضع خصلة الشعر بين الجسم الثابت من المكواة والملقط المتحرك كما في الشكل (٦)، بحيث تعد المكواة عن فروة الرأس (٢سم) تقريباً، ثم لف الشعر بالتساوي حول جسم المكواة.	 الشكل (٦)
١١	ارفع خصلة الشعر بالمكواة بشكل عمودي على فروة الرأس، كما في الشكل (٧) حتى تغطي ارتفاعاً مناسباً لخصلة الشعر.	 الشكل (٧)
١٢	امسك أطراف الخصلة بالإبهام والأصبع الأوسط كما في الشكل (٨) مراعاة انخفاض الأطراف تمامًا وعدم تكسيدها، ثم شد المكواة للأعلى مع ثقلها بشكل دائري.	 الشكل (٨)
١٣	ترك الخصلة داخل المكواة ليضع ثوبان لتسخين الخصلة وتثبيت اللفة.	 الشكل (٩)
١٤	حلف ضغط المكواة على الشعر بفتح الملقط المتحرك للمكواة قبلاً، كما في الشكل (٩).	 الشكل (٩)

٢٤

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر حل أسئلة الموضوع.
- تكليف المجموعات حل الأسئلة ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات والمساعدة غير المباشرة.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم ؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة.

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والملاحظات	الرقم
	١٥ ثبتت الخصلة التي قمت بتمويهها بواسطة الكوة الحرارية باللقط، كما في الشكل (١٠).	
	١٦ أكمل باقي خصل الشعر بالطريقة نفسها للحصول على شكل التمويه المطلوب كما في الشكل (١١).	
	١٧ ضع مادة مثبتة على الشعر بعد الانتهاء من اللق.	
	١٨ نظف الأدوات وعقمها وأعدّها إلى أماكنها بترتيب مكان العمل.	
	١٩ اغسل يديك وعقمهما بالطريقة الصحيحة.	

تمارين ممارسة

- نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في الشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- نقد عملية التمويه بواسطة الكوة الحرارية (الفر) على شعر مختلف الأطوال، وأعمل مجموعات لولية للشعر بإشراف معلمك.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - قيم تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل التي اتبعتها.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة والمتعلقة بالتمويج بالمكواة الحرارية.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

- 1- وقّح المقصود بتمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً .
- 2- اذكر مزايا التمويج باستعمال الأصابع .
- 3- اذكر إجراءات السلامة التي يجب مراعاتها قبل استعمال المكواة الحرارية على الشعر .
- 4- عدد الطرائق المستعملة في التمويج المؤقت للشعر .
- 5- ما أهمية كل مما يأتي:
 - أ- رفع حصة الشعر بشكل عمودي على فروة الرأس في أثناء استعمال المكواة الحرارية في عملية التمويج المؤقت.
 - ب- مراعاة اختفاء أطراف الشعر وعدم تكسيروها أو ثنيها داخل المكواة الحرارية عند تمويجه.
 - ج- استعمال المكواة الحرارية على الشعر الجاف.
 - د- إضافة بضع قطرات من الأمونيا لمحلول الماء والصابون المستعمل في تنظيف المكواة الحرارية (الفير).
 - هـ- معرفة حالة الشعر قبل عملية تمويجه بالمكواة الحرارية.
- 6- صف النتائج السلبية الأكثرية على كل من الحالات الآتية:
 - أ - عدم تجربة المكواة الحرارية (الفير) على قصاصة من الورق قبل استعماله على الشعر.
 - ب- ملاصقة المكواة الحرارية (الفير) لفروة الرأس في أثناء العمل.
 - ج- يجب تنظيف المكواة الحرارية (الفير) بعد كل استعمال.

النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم تمويج الشعر الدائم.
- يحدد الأمور التي تعتمد عليها عملية تمويج الشعر.
- يبين أسس التمويج الدائم .
- يحدد الأمور الواجب مراعاتها قبل عملية التمويج الدائم على الشعرة .

المفاهيم والمصطلحات

التمويج الدائم للشعر ، مرونة الشعر ، كثافة الشعر ، فحص الحساسية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- يمهّد المعلم بتوجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بتمويج الشعر الدائم؟
 - ما أسس التمويج الدائم؟
 - ما الأمور الواجب مراعاتها قبل عملية التمويج الدائم على الشعرة؟
- يتلقى المعلم الإجابات ويكلف الطلبة بتنظيمها على شكل جدول على السبورة للتوصل إلى مفهوم تمويج الشعر الدائم، والأسس التي يجب اتباعها قبل عملية التمويج الدائم على الشعرة.

التدريس المباشر / المحاضرة

- شرح تفصيلي من قبل المعلم يوضح فيه مفهوم تمويج الشعر الدائم، والأسس التي يجب اتباعها قبل عملية التمويج الدائم على الشعرة، وتوضيح المفاهيم المتعلقة بالموضوع.

العمل الجماعي، فكر- انتق زميلاً أو شارك

- تكليف كل طالب وحده بالإجابة عن السؤال الآتي:
 - لماذا يعد فحص الشعر من الإجراءات المهمة للزبون عند إجراء عملية التمويج؟
- بعد انتهاء الوقت المحدد لحل السؤال، يتم توجيه الطلبة لمقارنة النتائج التي يتوصل إليها مع زميله، وصولاً للحل الصحيح، ثم مناقشة الطلبة جميعاً للحل.

التمويج الدائم للشعر

التمويج الدائم (Permanent Waving) هو تغير في شكل جذع الشعرة نتيجة استعمال مواد كيميائية ومخاليل مثبّطة لتغلغل داخل ساق الشعرة، لتغير مظهره الخارجي من الأسس إلى موج بتفكيك الروابط الكبريتية داخل الشعرة، وتحويل شكل الشعرة من الأسس إلى الموج باستعمال لفافات خاصة بعملية التمويج.

تعتمد عملية تمويج الشعر على:

- صحة الشعر: معرفة إذا كان الشعر قد تعرّض لعمليات كيميائية في السابق كالتصبغ وسحب اللون، إذ يجب معالجة الشعر غير الصحي قبل تمويجه.
- طول الشعر المراد تمويجه طويلاً كان أم قصيراً لاختيار حجم اللفافة، فهناك أحجام مختلفة من اللفافات، منها الصغيرة التي تستعمل للشعر القصير وتعطي تمويجة مشدودة، ومنها اللوسطة وتعطي تمويجة متوسطة الحجم، ومنها الكبيرة وتعطي التمويجة الكبيرة.
- رغبة الزبون بشكل التمويجة وحجمها: يجب الأخذ بعين الاعتبار رغبة الزبون في شكل التمويجة المطلوبة؛ لأن المظهر الخارجي للفرد يعكس حالته النفسية.
- أسس التمويج الدائم: يجب على المزيّن أن يكون على دراية تامة بأساسيات تمويج الشعر ثلاثاً لحدوث الضرر الذي قد يقع على الشعر في أثناء إجراء عملية التمويج الدائم، والتأكد من عدم وجود عوائق عند إجراء عملية التمويج الدائم كالذويرة الشهيرة، وبفضل إجراء التمويج بعد انتهائها، وبفضل تأجيل عملية التمويج في حالة الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى والشهرين الآخرين، وأيضاً يجب التأكد من عدم وجود أي مادة زينة على الشعر قبل عملية التمويج؛ لأنها تمنع وصول محلول التمويج، ويمكن إزالتها عن طريق غسل الشعر بلطف دون وضع المكيف، وأخيراً مراعاة الحساسية المفرطة في فروة رأس الزبون.

من الأسس التي يجب اتباعها قبل إجراء عملية التمويج:

1. تفقد فروة الرأس: يتم ذلك قبل عملية التمويج الدائم؛ لتأكد من خلوها من أي خدوش أو جروح أو أمراض جلدية أو أي تلف في الشعر؛ لأنه في هذه الحالة يتم تأجيل العملية، وتقديم العناية اللازمة للشعر وفروة الرأس عن طريق عمل حقنات زيت والعلاجات الخاصة في حالة الأمراض الجلدية.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

- للتأكد من خلو فروة الرأس من أي خدوش، أو جروح، أو أمراض جلدية، أو أي تلف في الشعر؛ لأن هذه الأمور تستدعي تأجيل عملية التمويج الدائم.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تلخيص الأمور الواجب مراعاتها قبل عملية الترميم الدائم للشعر.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية فحص الحساسية للجلد قبل عملية الترميم الدائم للشعر.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب



٢٠. فحص الشعر: وتنظف ما يأتي:

أ. مسامية الشعر: توجد في الشعرة فراغات هوائية لها خاصية الامتصاص. كما في الشكل (٧-١)، فإذا امتلأت الفراغات الهوائية بالماء فتكون قابلة للشعر للاختصاص كبيرة أي أن المسامية (Porosity) عالية، أما إذا كان امتصاصها بطيئاً فتكون المسامية

الشكل (٧-١): مسامية الشعر. قليلة، إذ إن الزمن المطلوب لإتمام عملية الترميم يعتمد على مسامية الشعر وتركيز المحلول المستخدم، فكلما زادت المسامية قلّ الزمن اللازم لعملية الترميم، وعليه، إمكانية استعمال محلول ذي تركيز أقل، وتتأثر مسامية الشعر بعوامل عدة منها:

- سوء الصحة العامة للشخص.
 - التعرض المستمر لأشعة الشمس والرياح.
 - استعمال المنظفات الكهربية بكثرة وبطريقة غير صحيحة.
 - استعمال المنظفات القلوية بكثرة والصبغات ومزيلات اللون... الخ.
- تختلف مسامية الشعر من شخص إلى آخر، كما يمكن تحديد مسامية الشعر إما عن طريق مسك الشعر بالأصابع أو ترطيب الشعر وتطيفه.
- ب. مرونة الشعر: تعرف مرونة الشعر (Elasticity) بأنها قابلية الشعر للاستطالة والعودة إلى وضعه الطبيعي بعد زوال المؤثر، وتتفاوت درجة مرونة الشعر من شخص لآخر، ويتصف الشعر الصحي بالمرونة العالية، وبذلك، يمكن مطّ الشعر غير المبللة بمقدار خمس طولها ثم العودة إلى طولها الأصلي بعد زوال المؤثر عنها، و يمكن أن يمتد الشعر المبلل إلى أكثر من ذلك، أما الشعر المصبوغ وغير الصحي فلا يعود إلى طوله الطبيعي بعد زوال المؤثر عنه مع احتدائية تقطعه.
- ج. كثافة الشعر (خزائنه): يلمس بكثافة الشعر (Density) عدد الشعرات في مساحة (٢ سم^٢) من فروة الرأس، وبناءً على ذلك، يتقرر استعمال قطر اللقافات المستعملة

٢٨

في عملية الترميم الدائم وعددها، وكذلك سمك خصلة الشعر لكل لقافة، إذ لا يتجاوز سمك خصل الشعر عن قطر اللقافة المستعملة، وعليه، تكون الحاجة إلى عدد أكبر من اللقافات المستعملة، ويحدد طول الشعر حجم اللقافة المشكّلة نتيجة تراكم الشعر المتقوف حول اللقافة، إذ تختلف سعة موجة الشعر على سطح اللقافة عن الشعر البعيد عن سطح اللقافة.

د. قابلية الشعر للترميم: لا بدّ من اختبار قابلية الشعر للترميم، قبل إجراء عملية الترميم الدائم، ويتم ذلك على خصلة أو خصلتين من الشعر من منطقتين مختلفتين: الأولى خلف الرأس والأخرى في قمة الرأس؛ للتأكد من قابلية الشعر لتشكيل الموجة المطلوبة، فإذا تبيّن بأن الشعر قابل للترميم يتم إجراء العملية، وأما إذا ظهرت أعراض سلبية كتكثّر الشعر وقلة ليوته فتصح بتأجيل عملية الترميم لحين معالجة الشعر.

وإختبار قابلية الشعر للترميم أيضاً نفكّ الخصلة جزئياً بعد مرور عشر دقائق ونمّ بعد كلّ خمس دقائق ومن مناطق مختلفة ونعيد اللب إلى وضعه، إذ تبين هذه العملية قابلية الشعر للترميم أم لا.

هـ. فحص الحساسية: يعدّ فحص حساسية الجلد من الإجراءات المهمة للزبون عند إجراء عملية الترميم الدائم لأول مرّة، وذلك بوضع قليل من محلول الترميم الدائم على منطقة رقيقة من الجلد مثل باطن الرقبة (الكوع) أو خلف الأذن قبل البدء بإجراء عملية الترميم، وإذا تبين أنّ للجلد حساسية عالية من مواد الترميم فيجب عدم إجراء هذه العملية.

٣. لفّ الشعر: إحدى العمليات المهمة في إجراء عملية الترميم الدائم للشعر، وتُستعمل في تنفيذها أدوات عدة منها:

أ. اللقافات الخاصة في عملية الترميم: تعدّ عملية اللفّ أهم إجراءات عملية الترميم الدائم للشعر، إذ تستعمل في عملية الترميم لقافات من نوع خاص يصنع معظمها من البلاستيك المقوّى أو العظم الشكل (١-٨/أ) أو المطاط كما في الشكل (١-٨/ب)، ومنها النقر الذي يكون قطر اللقافة من وسطها أقل من

٢٩

النتائج الخاصة

- يتعرف أدوات لف الشعر (لف الشعر، وورق الطرف، والإسفنجية).
- يوضح أهمية تقسيم الشعر في عملية التمويج الدائم وتأثيره في النتيجة النهائية.
- يميز أشكال لف الشعر.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- مراجعة سريعة للدرس السابق وربطه بالدرس الحالي من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما الأدوات التي تستعمل في لف الشعر؟
 - ما أشكال لفافات التمويج الدائم؟
 - ما أهمية تقسيم الشعر في عملية التمويج الدائم؟ ما تأثيره في النتيجة النهائية؟
- يتلقى المعلم إجابات الطلبة وتناقش، ويعرض خلاصة المعلومات على شكل نقاط محددة وواضحة .
- التدريس المباشر / عرض توضيحي
- عرض الأدوات الخاصة بعملية لف الشعر منها (اللفافات المستقيمة، وورق الطرف، والإسفنجية).
- يعرض المعلم صور الأدوات بالاستعانة بأشكال الكتاب المدرسي الشكل (٨-١) .
- توضيح طرق وضع الورق على أطراف الشعر وبلاستعانة بأشكال الكتاب .
- التوضيح باستخدام برمجية العروض التقديمية أشكال لف الشعر (١-١٣)، (١٤-١)، (١٥-١) .
- التعلم التعاوني / العمل الجماعي
- توزيع الطلبة على ثلاث مجموعات، لحل الأنشطة (١-٤) و (١-٥)، وفكر.
- تحديد الوقت للمجموعات، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه.
- مناقشة كل مجموعة فيما بينها بما تتوصل إليه.

أطرافها، ومنها اللفافات المستقيمة التي يكون قطرها متساوياً من الوسط وعند الأطراف، وتصل كل لفافة مع مشبك خاص بها، وهي المطاطة التي تثبت اللفافة على الرأس مع مراعاة عدم شد المطاطة أو التواءها حتى لا ينكسر الشعر أو يترك أثرًا على الشعر.

وتوجد أيضًا اللفافات المنحنية على شكل عشا مصنوعة من المطاط بحجوم وأطوال مختلفة سهلة الالتواء على الشعر، لإعطاء الشكل الموج، وللعباية باللفافات الخاصة بالتمويج، توضع بعد استعمالها في وعاء بلاستيكي يحتوي على ماء فاتر ومادة التنظيف كي لا تلتصق المطاط تثبت على اللفافة ثم تطفئ وتجفف جيدًا.



(ب) اللفافات المطاطية (العشا)



(١) اللفافات البلاستيكية

الشكل (٨-١): اللفافات الخاصة في عملية التمويج.

نشاط (١٤-١): أشكال لفافات التمويج الدائم

قارن بين اللفافات المقوّرة والمستقيمة والمطاطية من حيث الشكل، وسعة الوجه المشكّلة، والمشبك الاستعمل في تثبيت اللفافة، والحجم، ودون ملحوظاتك في جدول، وتناقشها مع زملائك بإشراف معلمك.

٣٠



الشكل (١١-١): الإسفنجية الخاصة بالتمويج.

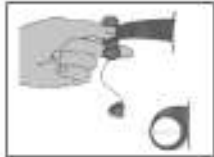
د - الإسفنجية: وهي قطعة إسفنجية ذات نتوءات بارزة ومقبض بلاستيكي لسهولة مسكها كما في الشكل (١١-١)، وتستعمل لتوزيع محلول التمويج على أجزاء الشعر جميعها بعد وضع المحلول في وعاء بلاستيكي (جونه)، كما يمكن استعمال إسفنجية عادية.



الشكل (١٢-١): تقسيم الشعر.

ب - تقسيم الشعر: تبدأ عملية لف الشعر تمهيدًا لإجراء عملية التمويج الدائم بتقسيمه من (٦-٩) أقسام كما في الشكل (١٢-١) وحسب كثافة الشعر، فالشعر الخفيف يقسم إلى (٩) أقسام، والشعر الأثقل غزارة الخفيف يقسم إلى (٦) أقسام، كما تجزأ الأقسام بحيث يكون عرض خصلة الشعر أقل من طول اللقافة لضمان وصول محلول التمويج إلى أجزاء الشعر جميعها على اللقافة، إذ يجب مراعاة تمشيط الخصلة جيدًا قبل لفها .

أشكال لف الشعر



الشكل (١٣-١): لف الشعر بزاوية (٩٠°).

للف الشعر ثلاثة أشكال هي: لف تشكل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية حادة أقل من (٩٠°)، وفي هذه الحالة يكون التمويج بعيدًا عن فروة الرأس كما في الشكل (١٣-١) بحيث تكون أطراف الشعر هي المنحنية.

٣١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية تقسيم الشعر في عملية التمويج الدائم، وتأثيره في النتيجة النهائية.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث عن أدوات لف الشعر الحديثة، وعرضها على زملاء.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

ب. ورق الطرف: يستعمل في عملية لفّ الشعر تمهيداً لتمويجه ورق مسامي خاص يسمى ورق الطرف للشعر End paper، ويستعمل هذا الورق من أجل المحافظة على أطراف خصلة الشعر منتظمة غير مثنية، حيث يسهّل عملية التفب ويحافظ على أطراف الشعر من التقصّف في أثناء عملية التمويج، ويمكن وضع ورقة واحدة الشكل (٩-١) أو ورقتين على وجهي الخصلة. كما في الشكل (٩-١) أ، ب.



(ب) وضع ورقتين على وجهي الخصلة



(أ) وضع ورقة على وجه الخصلة

الشكل (٩-١) وضع الورق على أطراف الشعر.

ج. عبوة بلاستيكية: تستعمل العبوة البلاستيكية (Application Bottle) في توزيع محلول التمويج الدائم على الشعر من خلال أنبوب رفيع لها لا يتفاعل مع المواد الكيميائية، ويمكن سيطرة عليه والتحكم فيه في أثناء توزيع المحلول على شعر الزبون كما في الشكل (١٠-١).



الشكل (١٠-١) عبوة بلاستيكية لتوزيع محلول التمويج الدائم.

٣١



الشكل (١٤-١) لفّ الشعر برطوبة أقل من (٣٩٠).

– لفّ تُشكّل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية قائمة (٣٩٠)، وفي هذه الحالة يكون التمويج بعيداً قليلاً عن فروة الرأس، كما في الشكل (١٤-١).



الشكل (١٥-١) لفّ الشعر برطوبة أكثر من (٣٩٠).

– لفّ تُشكّل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية منفرجة أكثر من (٣٩٠) كما في الشكل (١٥-١)، وفيها يبدأ التمويج من منابت الشعر على فروة الرأس، أي تكون التمويجة على طول خصلة الشعر، ومع أنّ هذه الأشكال تضعف لرغبة الزبون، إلا أنّ الشكل الثالث برطوبة أكثر من (٣٩٠) الأكثر شيوعاً عند معظم الزبائن والمُتدربين.

فكر



انظر الشكل المجاور الذي يمثل أشكال لفّ الشعر بأكثر من زاوية، ثم حدد زاوية التفب لكل جزء.

نشاط (٥-١): البحث في مصادر المعرفة عن أهمية تقسيم الشعر

ابحث في مصادر المعرفة للتواظرة لديك عن:

- ١- أهمية تقسيم الشعر في عملية التمويج الدائم وتأثيره في النتيجة النهائية.
- ٢- تقسيم الشعر بشكل مستقيم وبشكل متعرج والفرق بين الطرفين، ودون ملحوظاتك، ونقلها مع زملائك بإثراف المعلم.

٣٢

النتائج الخاصة

- يتعرف المفاهيم الخاصة بالتمويج الدائم (زمن عملية التمويج، والمحلول القاعدي، والمحلول الحمضي، والمحلول المثبت).
- يبين تأثير زمن عملية التمويج في تشكيل شكل الموجة.
- يحدد المواد والأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التمويج الدائم.
- يوضح عمل التمويج الدائم على الشعرة .

المفاهيم والمصطلحات

زمن عملية التمويج ، المحلول القاعدي، المحلول الحمضي، المحلول المثبت، الروابط الكبريتية .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتوجيه مجموعة من الأسئلة لربط المعلومات السابقة بالموضوع، من مثل:

- ما المقصود بزمن عملية التمويج ؟
- هل لزمن عملية التمويج تأثير في تشكيل شكل الموجة؟
- ما المواد والأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التمويج الدائم؟
- مناقشة الإجابات وتلخيصها من قبل المعلم.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يكلف الطلبة مسبقاً بدراسة الشكل (١٦-١) أشكال التموجات باختلاف الزمن.
- يوجه المعلم السؤال الآتي:
- صنف أشكال التموجات باختلاف الزمن.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل مجموعة، ويطلب من كل مجموعة تنفيذ نشاط (١-٦)، ومناقشته في الغرفة الصفية.

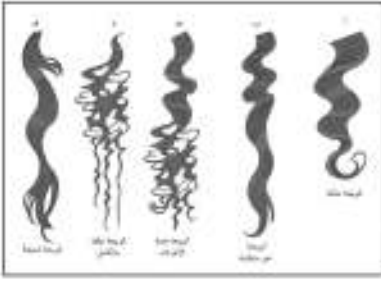
التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض المواد والأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التمويج الدائم.
- يعرض المعلم مجموعة من المحاليل القاعدية والحمضية بتركيزات مختلفة، وتوضيح تأثير كل منهما.
- تكليف الطلبة تصنيف المحاليل القاعدية والحمضية حسب تراكيزها ثم مناقشة الطلبة.
- تنفيذ النشاط (١-٧) (عبوات مستحضرات التمويج الدائم للشعر).
- مناقشة الإجابات وتلخيصها.

التدريس المباشر / العمل بالكتاب المدرسي

- تكليف الطلبة قراءة الأشكال (١٨-١)، (١٩-١)، (٢٠-١) الروابط الكبريتية، ومناقشته مع المعلم من حيث توزيع محلول التمويج، وتأثيره في الوضع الطبيعي لأربطة الكبريت للشعر.

ج- زمن عملية التمويج: يقصد بزمن عملية التمويج (Processing Time) الوقت الذي يستغرقه الشعر لامتناس محلول التمويج، وإتمام عملية فك الروابط الكبريتية للشعر الطولوف حول المقاطع التمويج، وتتراوح بين (١٠ - ٢٥) دقيقة تبعاً لنوع الشعر وطيبته وصحته وتعرضه المسبق للمواد الكيميائية، فمثلاً يحتاج الشعر الطبيعي الذي لم يعامل بالمواد الكيميائية مسبقاً إلى وقت أطول من الشعر المعامل بالمواد الكيميائية سابقاً لإعطاء التمويجة المثالية، كما هو موضح في الشكل (١٦-١)، كما قد تؤدي زيادة الزمن إلى إبهك الشعر، وعليه، تكون موجات الشعر غير منتظمة كما في الشكل (١٦-١) ب، وتصح أطراف الشعر هشة كما في الشكل (١٦-١) ج، أو تمويجة منتظمة بالكامل كما في الشكل (١٦-١) د، بينما يؤدي تقليل الزمن إلى تشكيل موجات ضعيفة أو عدم ظهور موج كما في الشكل (١٦-١) هـ.



الشكل (١٦-١): أشكال التموجات باختلاف الزمن.

الشكل (١٦-١) د، بينما يؤدي تقليل الزمن إلى تشكيل موجات ضعيفة أو عدم ظهور موج كما في الشكل (١٦-١) هـ.

نشاط (١٦-١): أهمية الزمن في تشكيل شكل الموجة.

ابحث من خلال مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن أهمية الزمن في تشكيل شكل الموجة المثالية، وماذا يحدث لأربطة الشعرة إذا زاد الزمن أو قل في عملية التمويج الدائم للشعر؟ دون ملحوظاتك، وناقشها مع زملائك وبالتراف معلّمك.

وهذه المحاليل الحمضية تحافظ على مرونة الشعر ومساميته، وتقلل من تقصف الشعر، الأمر الذي يساعد على تكوين موجات ذات مظهر طبيعي، حيث يناسب المحلول الحمضي معظم أنواع الشعر وخاصة الضعيف النعيب.

٢- المحلول المثبت: يستعمل المحلول المثبت (Neutralizing Solution) في تثبيت شكل الموجة الجديد، ويتكوّن هذا المحلول بشكل أساسي من الماء الأكسجيني (H₂O₂) المضاف إليه الحمض المعدّل للظلية محاليل التمويج والمواد الكبريتية للشعر، مثل زيت اللاتونين، حيث يعمل المحلول المثبت على إعادة تنظيم الروابط الكبريتية للشعرة في وضعها الجديد الذي تشكّل بعد فكّ الشعر، وتعدّ عملية إضافة المحلول المثبت بعد محلول التمويج من أهمّ مراحل هذه العملية؛ لأنها تعمل على أكسدة محلول التمويج وإيقاف استمرارية عملية فكّ الأربطة الكبريتية في الشعرة، كما يجب نظف الشعر جيداً بالماء مدّة لا تقل عن ثلاث دقائق لإزالة أثر محلول التمويج المستعمل.



يمكن استعمال الجهاز الإشعاعي الحراري كما في الشكل (١٧-١) في عملية التمويج الدائم، حيث يساعد على تسريع تشكيل الروابط الكبريتية لمعل محاليل التمويج المستعملة.

الشكل (١٧-١): الجهاز الحراري الإشعاعي.

نشاط (١٧-١): عبوات مستحضرات التمويج الدائم للشعر

اجمع عدداً من عبوات المستحضرات والمواد المتنوعة المستعملة لعملية تمويج الشعر الدائم، ثم اقرأ البيانات المدوّنة على كلّ منها، وقلّب بينها من حيث (المكونات، درجة الحموضة، السعة، الاستعمالات، حالة المادة داخل العبوة)، ثم نقمها في جدول خاص، وناقشها مع زملائك وبالتراف معلّمك.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

تكليف الطلبة جمع صور متنوعة حول أشكال التموجات المختلفة، وعرضها أمام الطلبة.

إثراء

تكليف الطلبة إعداد رسومات يوضح من خلالها آلية عمل التمويج الدائم للشعر (عند توزيع محلول التمويج، وعند استعمال المثبت وفي الوضع الطبيعي)، وعرضه على زملاء.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

النير، أنيس إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، عمان، ١٩٩١م.

د- المواد المستعملة في عملية التمويج الدائم للشعر: يتم تمويج الشعر باستعمال المحاليل الكيميائية التالية على مرحلتين الأولى تعمل على نظرية الشعر وقت روابطه الكبريتية، حيث يدخل محلول التمويج إلى الروابط الكبريتية والهيدروجينية في كرتين الشعر، فيفككها وتصبح الشعرة قابلة للتشكيل على اللقافة المستعملة وتأخذ شكلها، والثانية تثبت على شكله الجديد الملقوف عليه، وللقيام بهذه العملية لا بد من استعمال مواد كيميائية تعمل على نظرية الشعر وتثبته، ومن هذه المواد ما يأتي:

١. محاليل التمويج
أ. المحلول القاعدي: أهم ما يميز المحاليل القاعدية (alkaline solution) المستعملة في تمويج الشعر وتليسه وجود مادة ثيوغلايكوليت الأمونيوم التي تتكون من تفاعل الأمونيا مع حمض الثيوغلايكوليك مضافاً إليها مواد مرطبة وبروتينات وزيت اللانولين؛ لتقليل تأثيرها في الشعر خاصة أن الرقم الهيدروجيني (pH) لهذه المادة يزيد عن (٧) بحدود درجتين (٩)؛ ولهذا فإن اختلاف حالات الشعر جعل الشركات الصانعة تنتج تراكيز مختلفة من هذه المادة لتناسب مع حالات الشعر المختلفة سواء كان طبيعياً أم معاملاً بالمواد الكيميائية كالصباغ والميل مثلاً، وتناسب مع مدى تحمل الشعر باختلاف حالته وعلى النحو الآتي:

- تركيز ضعيف للشعر الضعيف أو المعامل بالمواد الكيميائية.
- تركيز متوسط للشعر الطبيعي (ذي السمية الجيدة).
- تركيز قوي للشعر القاسي أو ما يسمى الشعر (الحلي) الذي تم تعرضه لأي مواد كيميائية.

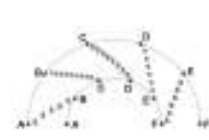
وعلى الرغم من وجود التركيز الضعيف والمتوسط والقوي، إلا أنه في بعض الأحيان تستدعي حالة الشعر تخفيف المحلول بالماء، (القطر) لتناسب حالة الشعر ونسب متفاوتة (١:١) أو (٢:١) أو (٣:١) أي مقدار من محلول التمويج يقابله مقدار من الماء المقطر وهكذا.

ب. المحلول الحمضي: يحتوي المحلول الحمضي (Acidic Solution) على مادة الثيوغلايكوليك، ولكن الرقم الهيدروجيني (pH) يتراوح بين (٤,٥-٦,٥)،

هـ- آلية عمل التمويج الدائم للشعر: لتوضيح الآلية التي تتم بها عملية التمويج الدائم لا بد من مراجعة تركيب الشعر، إذ إن جزئيات الكبريت والهيدروجين المتكونة للحموض الأمينية في بروتين الشعر (الكيراتين) تتصل مع بعضها بعضاً بسلاسل أو لربطة مترابطة متقاربة ومنظمة ومتوازنة ومتعادلة على جانبي الشعر، إذ تبدو في مظهرها كشكل السلم، مما يعطي الشعرة الشكل المنظم كما في الشكل (١٨-١).



وعند توزيع محلول التمويج على الشعر فإنه يعمل على نظريتها، وعليه، يفكك روابطها الكبريتية التي تصبح متباعدة غير منتظمة وغير متقابلة، إذ تأخذ زوايا مائلة على جانبي الشعرة وعلى شكل موجة ناتئة من شكل اللقافة كما في الشكل (١٩-١).



عملية التمويج الدائم يبدأ الكيراتين الموجود في ساق الشعرة بالتماسك من جديد، ونظراً لذلك، فإن أي خشونة أو أي شيء يتعرض له الشعر قبل حدوث هذا الالتصاق يمكن أن يفسد عملية التمويج أو التمثيل، فيحتاج الشعر الجاف والتعب إلى عناية خاصة قبل وضع المحاليل وبعدها.

النتائج الخاصة

- يوضح تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية تمويج الشعر الدائم.
- يذكر الإرشادات للعناية بالشعر بعد عملية التمويج.
- يميز النتائج السلبية في عملية التمويج الدائم، وأسبابها، وطرق معالجتها.
- يقارن بين الأشكال المختلفة من تمويج الشعر.

المفاهيم والمصطلحات

ملطف حمضي، التوازن المائي، تمويج قوي.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - حدد تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية تمويج الشعر الدائم.
 - اذكر بعض الإرشادات للعناية بالشعر بعد عملية التمويج.
 - ما النتائج السلبية المتوقعة من عملية التمويج الدائم؟
 - قارن بين الأشكال المختلفة من تمويج الشعر.
- تلقي الإجابات وتلخيصها على السبورة.

التدريس المباشر / المحاضرة

- يوضح تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية تمويج الشعر الدائم.
- شرح تفصيلي عن أهم الإرشادات للعناية بالشعر بعد عملية التمويج.

التعلم القائم على النشاط / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد زمن للنشاط.
- تكليف المجموعات قراءة الجدول (١-١) النتائج السلبية في عملية التمويج الدائم، ومناقشته ضمن المجموعة من حيث الوصف، والسبب، والمعالجة.
- يعرض مقرر المجموعات النتائج، وتتم مناقشتها مع باقي المجموعات، وتبادل المعلومات بينها.
- تكليف الطلبة حل نشاط (٨-١) طرائق التمويج الحديثة كواجب بيتي.
- تكليف الطلبة بشكل فردي تنفيذ قضية للبحث (سبب تساقط الشعر عند إجراء عملية التمويج). بمتابعة المعلم.

الملاحق

و- تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمويج الدائم على الشعر: تزيد المحاليل الكيميائية الخاصة بتمويج الشعر الزيوت الطبيعية الموجودة في الشعر، حيث تسبب الجفاف السريع بسبب فقدان الرطوبة، لذلك يضاف إليها أحياناً بعض الزيوت، مثل اللانولين ومشتقاته، وعند تعرض الشعر للمحاليل التمويج تكثرزينة الشعر بسبب تفكك روابطها وتفقد كثيراً من قوتها وطبيعتها، وعند استعمال مجلول التثبيت تعود لانظامها الأول ولكنها لا تعود إلى وضعها الطبيعي، ولهذا يحتاج الشعر إلى عناية فائقة ومستمرة باستعمال اللطانات وحمام الزيت.

في ما يأتي بعض الإرشادات للعناية بالشعر بعد عملية التمويج:

١. غسل الشعر بشامبو خاص بالشعر المموج أو المنسج، لأنه يساعد على التوازن المائي داخل ساق الشعر، مما يقلل من مدة التمويج أو التفتيش.
 ٢. تجنب استخدام الحرارة المفرطة في أثناء تجفيف الشعر.
 ٣. قص أطراف الشعر.
 ٤. استعمال منقطف حمضي أو متعادل للشعر، لمنع تمدد الشعر في أثناء التمشيط.
 ٥. استعمال مشط ذي أسنان متباعدة، وتجنب استعمال فرشاة التسليك.
 ٦. تجنب الشد في أثناء التمشيط.
- قد تحدث بعض العيوب بعد إجراء عملية التمويج الدائم للشعر كما هو مبين في الجدول (١-١).

نشاط (٨-١) طرائق التمويج الحديثة

ابحث بواسطة مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن طرائق التمويج الحديثة والأجهزة التي تستعمل في عملية التمويج الدائم، ووزن ملحوظاتك، وناقشها مع زملائك بإشراف معلمك.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الرقم	وصف نتيجة عملية التمويج	السبب	العلاجه أو التصحيح
١	تمويج قوي أو ضارب معبراً جداً	- استعمال المشطان معاً الخاطئ - استعمال كرياتان مليئة وسدادة الشعر - تقسيم الشعر إلى أقسام صغيرة وردي مع طول التمويج طويلاً ولشدة عالية لتعطيل حمض الأمونياك، التمويج المحلول القوي.	- استعمال كرياتان مليئة وسدادة الشعر - تقسيم الشعر إلى أقسام صغيرة وردي مع طول التمويج طويلاً ولشدة عالية لتعطيل حمض الأمونياك، التمويج المحلول القوي.
٢	تمويج ضعيف أو غير واضح	- استعمال محلول ذي تركيز قوي لا يتناسب مع الشعر - استعمال قشور الصبغة - طول الشعر يسدده	- استعمال كرياتان مليئة للتعمير مرات عدة - استعمال كرياتان مليئة
٣	تمويج غير متساو	- استعمال محلول التمويج ذي تركيز أعلى أو أقل - استعمال قشور الصبغة - استعمال قشور الصبغة - عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها - عدم إبقاء الشعر في الوقت اللازم	- استعمال كرياتان مليئة - إعادة عملية التمويج مع الطريقة الصحيحة - استعمال القشور المناسبة
٤	التمويج الضارب	- استعمال محلول التمويج ذي تركيز قوي - عدم الشعر جود من الصبغة - زيادة زمن الصبغة - زيادة حموضة محلول الصبغة على الشعر.	- استعمال خامس خاص للتمويج الضارب - استعمال كرياتان مليئة - فحص أجزاء الشعر المتلف
٥	التمويج والتمويج المتساوية	- عدم وصول محلول التمويج إلى الأطراف	- استعمال كرياتان مليئة - إعادة لف الأطراف - التأكد من وصول المحلول إلى الأطراف - فحص أجزاء الشعر إذا كانت التساقط للضرورة
٦	تمويج غير متساو عند الأطراف	- استعمال محلول التمويج ذي تركيز أقوى أو أضعف - استعمال قشور الصبغة - استعمال قشور الصبغة مع عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها - عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها - إطالة وقت الصبغة	- استعمال كرياتان مليئة - استعمال كرياتان مليئة لتجديد حمض الأمونياك عند الحاجة - التمويج مرة أخرى
٧	زوال التمويجات بعد غسل الشعر	- عدم شح الشعر المحلول التمويج - عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها - عدم وضع المحلول القوي - عدم إبقاء الشعر في الوقت اللازم	- استعمال كرياتان مليئة للتعمير - إعادة عملية التمويج مرة أخرى بطريقة صحيحة
٨	ظهور التمويجات عند غسل الشعر واستمرارها بعد غسله	- إطالة وقت الصبغة - عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها - عدم التأكد من إزالة الشعر من الأجزاء التي لا يتم التمويج عليها	- استعمال كرياتان مليئة - إعادة عملية التمويج بطريقة صحيحة

الزمن المتوقع نظري (ساعة)

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية حمام الزيت والمليينات للشعر بعد عملية التمويج.

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد نشرة إرشادية عن العناية بالشعر بعد عملية التمويج.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

ويتم الشكل (١-٢) أشكالاً مختلفة من تمويج الشعر.



الشكل (١-٢): أشكال مختلفة من تمويج الشعر.

قضية للبحث

ابحث أنت وزملائك عن سبب تساقط شعر أحد الزبائن عند إجراء عملية التمويج الدائم للشعر في أحد الصالونات مسبقاً حالة (الصلع المؤقت).

- تركيز المادة المستخدمة.
- زمن عملية التمويج.
- تعريض الشعر لمصدر حراري.
- اتباع إجراءات الصحة والسلامة.
- كيف يمكن تجنب هذه المشكلة في مرات قادمة، قوّن ملحوظاتك، وتناقشها مع زملائك بإثر الفهم.

النتائج الخاصة

- يحضر المواد اللازمة للتمرين.
- يتفقد فروة الرأس والشعر لاختيار المواد اللازمة.
- يقسم الشعر من ستة إلى تسعة أقسام حسب كثافته لعملية التمويج الدائم.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- التأكيد على أمور السلامة المهنية في أثناء تفقد فروة الرأس.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات (3-4)، ويعين مقرر المجموعة، ويحدد الزمن.
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تكليف المعلم طالبًا قراء نتائج التمرين (1-3) تقسيم الشعر لعملية التمويج الدائم ويثبتها على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تكليف طالب ثالث قراءة خطوات العمل، ويوضحها للمعلم.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين والالتزام بخطوات العمل من خلال الزميل المشارك، مع التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- متابعة عمل الطلبة، والمشاركة في نقاش الطلبة خلال تنفيذ التمارين، واستخدام قوائم الرصد لتقييم الطلبة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعات، ويحدد مقرر لكل مجموعة، ويحدد زمن للعمل.
- تكليف الطلبة حل أسئلة الموضوع وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الملاحق

تقسيم الشعر لعملية التمويج الدائم.

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تكلفه فروة الرأس والشعر لاختيار المواد اللازمة.
- تقسم الشعر من ستة إلى تسعة أقسام حسب كثافته.

المعلومات الأساسية

بعد تقسيم الشعر من الخطوات الرئيسة والمهتمة في عملية التمويج، حتى يمكنك من لف الشعر بالطريقة الصحيحة مهيئاً لعملية التمويج، إذ يتم تقسيم الشعر حسب كثافته، ويسبق ذلك فحص فروة الرأس منعا للحشش.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- معطف سائل (شامبو) مناسب للشعر - مكثف للشعر	مشط ذو مقبض رفيع، فرشاة فحشية، ثوب واق، ملاقط أمشاط مختلفة.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	تفقد فروة الرأس كما في الشكل (١)، وتأكد من خلوها من الجروح والالتهاب.	
٢	الفحص لبرقة الشعر ومرورته وكثافته.	
٣	جهز غسلك والزيون ومكان العمل كما مرر معك سابقاً.	

الشكل (١)

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة.

إثراء

– تكليف الطلبة الرجوع لمصادر الإنترنت للبحث عن الطرق الحديثة لتقسيم الشعر.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– النبر، أنيس إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، عمان، ١٩٩١م.

للطالب

الترتيب	خطوات العمل والملاحظات الحكيمة	الرسوم التوضيحية
٤	الفصل شعر الزبون بالشامبو بلزجة حموضة pH أقل من (٧).	
٥	نشف الشعر بالششف، وسلكه جيداً.	
٦	ارسم خطّين على جانبي الجبهة، وتبنت الشعر بقطع، كما في الشكل (٢).	الشكل (٢)
٧	ارسم خطاً عمودياً من منتصف الأذن بحيث يتناسب مع طول اللقطة، مشكلاً مستطيلاً كما في الشكل (٣).	الشكل (٣)
٨	قسّم الشعر من الخلف ستة أقسام في الشعر الخفيف، كما في الشكل (٤).	
٩	قسّم الشعر تسعة أقسام إذا كان الشعر كثيفاً متبعاً الخطوات السابقة تقسّمها مع تقسيم الجزء الخلفي بخط أفقي كما في الشكل (٥).	الشكل (٤)
١٠	قسّم الأدوات، وأعدّها إلى أماكنها، ونظّف المكان.	
١١	المسل يديك وعظمهما بالطريقة الصحيحة.	الشكل (٥)

تمارين ممارسة

- عدّد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل المردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- نفذ عملية تقسيم الشعر إلى ستة أقسام.
 - نفذ عملية تقسيم الشعر إلى تسعة أقسام.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كلّ تمرين عملي.
 - قم تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل التي اتبعتها.
 - احتفظ بالتقويم الذاتي في ملفك الخاص.

الإسئلة

- علّل ما يأتي:
- ١- يغسل الشعر مرّة واحدة فقط دون فركه بشدة لتحضيره لعملية الترميم الدائم.
 - ٢- تلت أقسام الشعر بملقط بلاستيكية.
 - ٣- يفضل عدم استعمال الكريم اللطّف على الشعر قبل عملية ترميمه.

النتائج الخاصة

- يحضر المواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- يلف الشعر باللقافات الخاصة والمناسبة حسب التمويجة المطلوبة.
- يستعمل الورق الخاص بالأطراف.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- التأكيد على أمور السلامة في أثناء وضع محلول التمويج الدائم.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- تكليف الطلبة دراسة المعلومات الأساسية ثم الإجابة عن مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما الأمور التي تحدد حجم اللقافة الخاصة في عملية التمويج؟
 - ما أهمية ورق الطرف؟
- يستقبل المعلم إجابات الطلبة ويناقشها ويلخصها.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، ويعين مقرر لكل مجموعة، ويحدد الزمن.
- تكليف طالب قراءة نتائج التمرين (١-٤) (لف الشعر باستعمال اللقافات الخاصة بالتمويج الدائم)، ويثبته على السبورة.
- تكليف طالب قراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين والالتزام بخطوات العمل مع ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة المهنية.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقويم عمل الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- توزيع الطلبة مجموعات، مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ المجموعات ورقة عمل (٢-١) (مقارنة بين التموجات للشعر في عملية التمويج الدائم للداخل والخارج).
- تحديد الزمن لتنفيذ ورقة العمل.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات، ومناقشتها لاستخلاص الفروقات (بين شكل تموجات الشعر في عملية التمويج الدائم للداخل والخارج).

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر وتحديد الزمن لكل مجموعة حل أسئلة الموضوع.
- تكلف المجموعات بالحل ويخصص زمن لذلك.
- التحول بين المجموعات والمساعدة غير المباشرة.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة

الملاحق

لف الشعر باستعمال اللقافات الخاصة بعملية التمويج

يقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تلف الشعر باللقافات الخاصة والمناسبة حسب التمويجة المطلوبة.
- تستعمل الورق الخاص بالأطراف بالطريقة الصحيحة.

المعلومات الأساسية

يحدّد حجم اللقافة الخاصة في عملية التمويج شكل المروحة وحجمها، فاللقافة الكبيرة تعطي تمويجة كبيرة، وكذلك الصغيرة تعطي تمويجة صغيرة مشدودة، إذ إن رغبة الزبون وطول الشعر يحدّد حجم اللقافة المستعملة، ويساعد ورق الأطراف على تسهيل عملية التلفّ والمحافظة على الأطراف من التكسر.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- محلول التمويج الدائم.	لقافات تمويج مختلفة الأشكال
- محلول تثبيت.	والجحوم، ورق طرف، لوب، واك،
- مواد غسل الشعر.	مشط رقيق، مشط عرض، مناشف، ملاقط، بطاقة الزبون.

الرقم	خطوات العمل والفاظ المحاكاة	الرسوم التوضيحية
١	جهّز نفسك والزبون كما في التمرين السابق.	
٢	قسم الشعر كما في التمرين السابق، وحدّد اللقافة المناسبة لطول الشعر ورغبة الزبون.	
٣	خذ خصلة شعر من القسم الذي اخترته	

٤٤

الرقم	خطوات العمل والفاظ المحاكاة	الرسوم التوضيحية
٨	حرك اللقافة يمينا ويسارا في أثناء التلفّ ليصبح الشعر متساويا على اللقافة، كما في الشكل (٦)؛ لأن عدم تلفّ الشعر بالتساوي ينتج منه تمويج غير مرغوب فيه، مع مراعاة عدم إرخاء الشعر أو شدّه بقوة في أثناء التلفّ.	 الشكل (٦)
٩	تتّ المقلّعة الخاصة باللقافة على الشعر الملفوف كما في الشكل (٧).	 الشكل (٧)
١٠	أكمل تلفّ خصل الشعر بالطريقة نفسها على باقي الأقسام كما في الشكل (٨).	 الشكل (٨)
١١	عقم الأدوات، وأعدّها إلى أماكنها، ورتّب مكان العمل.	
١٢	اغسل يديك وعقمهما بالطريقة الصحيحة.	

٤٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقارير حول سبب لف الشعر للخارج في الصالونات
تمهيداً لوضع محلول التمويج الدائم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

– للمعلم
– النبر، أنيس إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، عمان، ١٩٩١م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والقاطات الحاسمة	الرسوم التوضيحية
	السد، بعملية اللقّ بشكل متعرج أو مستقيم، كما في الشكل (١).	 الشكل (١)
٤	أرفع خصلة الشعر بشكل زاوية منفرجة كما في الشكل (٢) على فروة الرأس ومشطها جيداً.	 الشكل (٢)
٥	ثبت ورق الطرف الخاص على نهاية الخصلة بشكل محكم على أن تغطي الأطراف كاملة، كما في الشكل (٣).	 الشكل (٣)
٦	خذ اللقافة المناسبة بيدك اليسرى، بحيث تكون اللقافة تحت الإبهام، ثم ثبت أطراف الخصلة في منتصف اللقافة على أن يكون الشعر منسقاً داخل الورقة، كما في الشكل (٤).	 الشكل (٤)
٧	لفّ الورقة التي بداخلها الخصلة حول اللقافة، وتأكد أن اللقافة مستقيمة ومتوازنة مع فروة الرأس، كما في الشكل (٥).	 الشكل (٥)

٤٥

للمناقشة

تقوم بعض صالونات التجميل بلفّ الشعر للخارج تمهيداً لوضع محلول التمويج الدائم، ابحت أنت وزملائك عن سبب اتباع هذه الطريقة وشكل التمويجات الناتجة، وقارن بين شكل تمويجات الشعر في عملية التمويج الدائم للداخل وللخارج، وهل تعدّ هذه الطريقة صحيحة؟ ناقشها مع زملائك بإشراف المعلم.

للاستذكار

١- عجل مياثي:

- يقلّل أخذ خصل الشعر بطريقة متعرجة عند إجراء عملية التمويج.
 - ضرورة التخلص من الشعر الذي لا ينسج إلى الخصلة عند لفّها.
 - عدم شدّ الشعر أو إرخائه عند لفّه للتمويج.
 - ضرورة فحص الشعر وفروة الرأس قبل إجراء عملية التمويج الدائم.
- ٢- اذكر الحالات التي ينصح فيها بعدم إجراء عملية التمويج.

٤٧

النتائج الخاصة

- يحضر المواد اللازمة للتمرين.
- يختار محلول التمويج الدائم بالتركيز المناسب حسب حالة الشعر.
- يوزع محلول التمويج على الشعر بعد لفه.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- التأكيد على أمور السلامة المهنية في أثناء وضع محلول الدائم للشعر.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تكليف طالب قراءة نتائج التمرين (١-٥) (وضع محلول التمويج الدائم على الشعر)، ويثبتها على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- عرض الأدوات والتجهيزات.
- تكليف طالب قراءة خطوات العمل والنقاط الحاکمة ثم يوضحها بالتعاون مع الطلبة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع مجموعة من الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين مع مراعاة شروط الأمان والسلامة المهنية وتسلسل الخطوات.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتوجيههم.

وضع محلول التمويج الدائم على الشعر.

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تختار محلول التمويج بالتركيز المناسب حسب حالة الشعر.

- توزع محلول التمويج على الشعر بعد لفه.

المعلومات الأساسية

يتم اختيار محلول التمويج حسب حالة الشعر، ويجب الأخذ بعين الاعتبار تعليمات الشركة الصانعة لإعطاء نتائج إيجابية لعملية التمويج، ويتم توزيع المحلول بواسطة عروة بلاستيكية أو إسفنجة خاصة.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- محلول التمويج الدائم	طاقية بلاستيك، منادف، إسفنجة
- محلول الشيت (Neutralizer)	خاصة، قطن ومخارم وزربية، مخار
- كزيم والي	مدرج، عروة بلاستيكية مدرجة
- كزيم ملطف	ذات أنبوب، وعاء بلاستيكي أو
- مواد غسل الشعر	زجاجي فقائزات وقلية، طاقية
- ماء مقطر	الزبون.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسم التوضيحي
١	جهز نفسك والزبون كما مرر معك سابقاً.	
٢	لف الشعر كما في التمرين السابق.	
٣	ضع (٦٠) مل في محلول التمويج	

٤٦

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسم التوضيحي
	الأنبوب أو الإسفنجة الخاصة مبتدأً من خلف الرأس، كما في الشكل (٥)، في حالة الشعر الطويل يتم توزيع محلول التمويج على أطراف الشعر قبل عملية اللف مع مراعاة عدم سقوط أي قطرات من المحلول على الزبون أو ملابسه، وإذا حصل ذلك، فيجب أن يمتص بقطعة من القطن أو بمنشفة، ولا يسمح مسخاً متعاً للتحسس.	
١١	أكمل وضع المحلول على القفاوات جميعها بالتساوي كما في الشكل (٦).	
١٢	أعد وضع المحلول مرة أخرى على القفاوات، وتأكد من أن القفاوات جميعها قد تشبعت تشبعتاً كاملاً.	
١٣	اتبع الطريقة نفسها في حالة الشعر الطويل الذي تم توزيع المحلول عليه في أثناء اللف.	
١٤	أزل قطعة القطن عن وجه الزبون، وحقق مكانها واستبدلها بأخرى متعاً للتحسس.	
١٥	خط رأس الزبون بطاقية بلاستيكية للإمراخ في عملية التمويج مع ضرورة	

٤٧

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة أداء التمرين مرة أخرى وعلى أطوال مختلفة للشعر.

إثراء

- تكليف الطلبة الرجوع لمصادر الإنترنت والبحث عن الآليات الحديثة للتمويج الدائم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- النبر، أنيس إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، عمان، ١٩٩١ م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الهامة	الرسوم التوضيحية
٤	المناسب في اختيار المدرّج مراعاة إغلاق الزجاج بعد الاستعمال، وليكن المخار المدرّج في مواجهة النظر أفقياً وبشكل مستقيم كما في الشكل (١).	
٥	خفف المحلول المركز باستعمال الماء للقطر (إن لزم) حسب حالة الشعر. اسكب المحلول في العوة البلاستيكية ذات الأسيوب أو الوعاء البلاستيكي المحكم، كما في الشكل (٢).	
٦	ضع كرتين مرطبتين حول محيط شعر الربون وعنه بحيث لا يلامس الشعر كما في الشكل (٣).	
٧	اطلب من الربون نزع المجوهرات والخلي والعدسات اللاصقة أو النظارات إن وجدت.	
٨	ألبس الربون الشوبه الواقية الخاص بالمواد الكيميائية.	
٩	ضع قطعة فظن حول وجه الربون وعنه، كما في الشكل (٤).	
١٠	ارتد القفازات الواقية، ثم ضع كمية قليلة من محلول التمويج الدائم على كل لفة لو حدها باستعمال العوة ذات	

٤٩

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الهامة	الرسوم التوضيحية
١٦	ملائمة الربون في أثناء عملية التمويج لمراقبة عملية التفاعل. انظر (٥-١٠) دقائق، وأبدأ بالمحس الموجة المشكلة من المنطقة الخلفية، كما في الشكل (٧).	
١٧	تخصّص تشكيل الموجة فإذا كانت ضعيفة، أعد لها بعناية، واختر لفافة أخرى في مكان آخر بعد مرور خمس دقائق أخرى، فإذا كانت اللفة ضعيفة، فانتظر بضع دقائق أخرى على أن لا تزيد مدة بقاء المحلول على الشعر أكثر من (٢٥) دقيقة.	
١٨	أعد الفحص مرة أخرى مراعاة عدم فحص القفازات التي فحصتها سابقاً فإذا حصلت على تويجة على شكل حرف (S)، فهذا يعني أنك حصلت على التمويجة المطلوبة. كما في الشكل (٨).	

٥١

النتائج الخاصة

– يتعرف الأضرار التي تحدث للشعر عند استعمال محلول تمويج قوي.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التعلم من خلال المشاريع

– تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد زمن النشاط (الأضرار التي تحدث للشعر).

- المجموعة الأولى: تبوب المعلومات وتنسقها.
- المجموعة الثانية: تصمم المطوية بوساطة برمجية الناشر.
- المجموعة الثالثة: تطبع المعلومات في المطوية.
- توزيع المطوية على المجتمع المحلي.

– تكليف الطلبة جمع المعلومات والصور حول الآثار السلبية لمحلول التمويج القوي.

– مناقشة النشاط (١-٩).

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

– حل أسئلة نهاية الدرس.

– يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.

– تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.

– التجول بين المجموعات.

– يعرض مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.

– يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.

– تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.

– تقويم الطلبة للأداء في نهاية الوحدة.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسم التوضيحية
١٩	انظف الشعر كما في الشكل (٩) شطفًا جيدًا.	 الشكل (٩)
٢٠	جفف الشعر الملقوف بالشفرة كما في الشكل (١٠) لامتناس الماء الزائد؛ لأن الماء الزائد على الشعر يخفف من قوة تركيز المحلول المثلث للتمويج.	 الشكل (١٠)
٢١	ضع المحلول الثلث في وعاء بلاستيكي مع إسفحة خاصة كما في الشكل (١١) نغسس بالمحلول وتوضع على الشعر، مع ضغط الإسفحة حتى يسل المحلول داخل كل لفافة.	 الشكل (١١)
٢٢	ترك المحلول المثبت على الشعر (١٠) دقائق باستخدام ساعة التوقيت كما في الشكل (١٢) أو حسب تعليمات الشركة الصانعة لإعادة تشكيل الأربطة الكبريتية ونهيتها على الوضع الجديد.	 الشكل (١٢)

٥٢

تعايير ممارسة

تعد التمارين العملية الآتية لتوضيح الشعر بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك وحسب الأشكال المبينة:



الأسئلة

حلل ما يأتي:

- ١- تؤخذ خصلة من خلف الرأس للفحص الوجة عليها.
- ٢- عدم شد خصلة الشعر عند فك اللقافة.
- ٣- تغطية الشعر بقفحة بلاستيكية بعد وضع المحلول.
- ٤- وضع قطعة قطن حول محيط فروة رأس الزبون عند وضع محلول التمويج.
- ٥- تسجيل البيانات المتعلقة بعملية التمويج (الوقت، نوع المحلول، تركيز المحلول وغيرها) على بطاقة خدمة الشعر الخاصة بكل زبون.

٥٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- يكلف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- النبر، أنيس إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، عمان، ١٩٩١م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحكمة	الرسوم التوضيحية
٢٣	فكّ المغلفات بعناية فائقة دون شد أو مسط كما في الشكل (١٣)، واستعمل المحلول المثلث مرّة أخرى على أطراف الشعر لمدة (٥) دقائق للتأكد من تشبع الشعر بالمحلول.	 (الشكل ١٣)
٢٤	انطفئ الشعر كما في الشكل (١٤)، بالاء الدافئ وبلطف مع تجنب الضغط والشد.	 (الشكل ١٤)
٢٥	حفف الشعر بالشفقة بطريقة الضغط.	
٢٦	أزل اللب الوافي عن كتف الزبون.	
٢٧	حفف الشعر بجهاز الأشعة تحت الحمراء لأن هذا الجهاز يمنع تطاير الشعر.	
٢٨	عجن بطاقة الزبون باليوانات الحامضة بعملية التمويج.	
٢٩	نظف الأدوات وعقمها ورتب مكان العمل بعد غسل يديك وتعليقها.	

للمناقشة

- ١- ناقش مع زملائك بإشراف المعلم بالأضراس التي تحدث للشعر في كل حالة من الحالات الآتية:
 - أ - عدم نظف الشعر جيداً بالاء الدافئ من محلول التمويج وقبل وضع محلول التثبيت.
 - ب- وضع محلول تمويج قوي على شعر مصبوغ.
 - ج- تعريض الشعر للحرارة الشديدة بعد إجراء عملية التمويج مباشرة.
- ٢- ناقش إيجابيات كل من الآتي:
 - أ - تسجيل نتائج عملية التمويج في بطاقة الزبون.
 - ب- وضع كريم واقٍ حول منابت الشعر قبل استعمال المحاليل الكيميائية.
 - ج- العناية بالشعر قبل إجراء عملية التمويج بمدة زمنية.
 - د - لزج الزبون العدسات اللاصقة في أثناء تمويج الشعر.

نشاط (١-٩): جمع الصور

اجمع أنت وزملائك صوراً توضح الآثار السلبية التي تظهر على الشعر نتيجة استعمال محلول تمويج قوي، شد الشعر على المغفّة، زوال التمويجة بعد غسل الشعر، وعلقها في المشغل، وناقشها مع زملائك والمعلم.

حضرت زبونة إلى الصالون (بن) بموعده مسبق لعمل تجميع دائم وصباغ في آن واحد، فاستلقتها العاملة (أمل)، وجهّزتها لعملية الصباغ، فوضعت لها الصباغ لتغطية الشعر الأبيض وبعدها بدأت تجهيزها لعملية اللّف مُهيّئاً لعملية التجميع الدائم، فلشمت شعرها إلى ستة أقسام مبتدئة بعملية لفّ الشعر من المنطقة الخلفية للرأس، وبعدها انتهت، من عملية اللّف وحضرت المحلول للشعر الناعم، ووُزعت مادة التجميع بواسطة فرشاة الصباغ مبتدئة من المنطقة الأمامية للرأس، ثم وضعت القطن لحماية بشرة الزبونة، وبعدها مرور (١٠) دقائق قامت لمحض الزبونة من المنطقة الأمامية (القرنة)، ثم انتظرت (١٥) دقيقة أخرى، وبعدها شطفت شعر الزبونة بالماء الفاتر، ثم ووُزعت المحلول المثلث بواسطة الفرشاة الخاصة لمدة (٥) دقائق وبعدها فكّلت الشعر من لفافات التجميع، ووُزعت المحلول المثلث مرّة أخرى، وانتظرت (٥) دقائق أخرى، ثم غسلت الشعر، وضعت الكريم المرطّب، وجعلت شعر الزبونة بواسطة المخلّف اليدوي بعد أن وضعت المثلث الرغوي (الموس) وبعدها ظهر تباين في لون الشعر.

بعد اطلاعك على هذه المعلومات، ناقش الآتي:

- هل كان البدء بعملية الصباغ أولاً اختياراً موقفاً؟ لماذا؟
- ما شملت شعر الزبونة بناءً على تقسيم الشعر؟
- كم ووُزعت العاملة محلول التجميع الدائم؟
- هل توزيع محلول التجميع الدائم من المنطقة الأمامية كان صحيحاً؟ ولماذا؟
- هل ترك المحلول المثلث على الشعر (٥) دقائق في المرة الأولى و(٥) دقائق في المرة الثانية صحيحاً أم لا؟
- لماذا يغسل الشعر بعد عملية التجميع الدائم؟
- هل كانت عملية تخفيف الشعر بعد عملية التجميع صحيحة؟
- كيف تجرى عملية التجميع الدائم والصباغ في آن واحد ويتناح بالطريقة الصحيحة؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الموضوع

النتائج الخاصة

- يتعرف لف الشعر الناعم والخفيف باللفافات.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / العمل في الكتاب المدرسي

- تكليف الطلبة قراءة دراسة الحالة (لف الشعر الناعم والخفيف باللفافات)، والإجابة عن الأسئلة التي تلي دراسة الحالة بالبحث وإجراء العمليات اللازمة.
- تكليف مجموعة من الطلبة إعداد عرض تقديمي، وعرضه ومناقشته بإشراف المعلم.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تكليف الطلبة حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعتين حل أسئلة الموضوع.
- تعيين مقرر للمجموعتين وتحديد الزمن.
- متابعة الطلبة وتوجيههم.
- يعرض مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- تقويم الطلبة للأداء في نهاية الوحدة.

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد جدول يبين النتائج السلبية في عملية التمويج وأسبابها وطرق تصحيحها، وعرضها على الزملاء.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- القيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.

للطالب

- ١- وضح المقصود بكل مما يأتي:
 - أ - زمن التمويج الدائم
 - ب - التمويج بالإصبع
 - ج - ورق الأطراف
- ٢- حضر إيثان زبون أجريت له عملية تمويج دائم ، وظهرت عليه أعراض التقصف.
 - أ - حدّد ثلاثة أسباب أدت إلى حدوث التقصف.
 - ب- قدّم له ثلاثة إرشادات يُبْعَثُها لحلّ مشكلة التقصف.
 - ٣- فُتِر الآلة التي كتّم بها عملية التمويج الدائم للشعر عند وضع كلٍّ من:
 - أ - محللول التمويج الدائم ب- المحلول الثلث
 - ٤- اذكر أربعاً من خصائص الشعر التي يتم اختيارها قبل إجراء عملية التمويج الدائم.
 - ٥- صف الأشكال الثلاثة للفّ الشعر المراد تمويجه، ثمّ حدّد أكثرها استعمالاً.
 - ٦- حدّد علاقة كثافة الشعر بالتمويج الدائم من حيث:
 - أ - عدد الفقاقت.
 - ب - حجم الفقاقت.
 - ج - كمية مادة التمويج.
 - ٧- فُتِر ما يأتي:
 - أ - استعمال ورق الطرف عند لفّ خصلة الشعر على لفافة التمويج الدائم.
 - ب - رفع الخصلة بلوحة أكثر من (٣٩٠) أثناء لفّ الشعر.
 - ج - تقسيم الشعر الكثيف إلى تسعة أقسام والشعر الخفيف إلى ستة أقسام.
 - د - أهتية لفّ خصلة الشعر بالتساوي و بانتظام على لفافة التمويج الدائم.
 - هـ - وجوب فحص موجة الشعر في أثناء عملية التمويج.

النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم تمليس الشعر.
- يحدد طرائق تمليس الشعر تمليساً مؤقتاً.
- يوضح أسس التمليس الدائم للشعر.
- يبين آلية التمليس الدائم للشعر.
- يحدد المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم للشعر.

المفاهيم والمصطلحات

تمليس الشعر مؤقتاً، التمليس الدائم، درجة الحموضة.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بالتمليس؟
 - ماذا يعني مفهوم التمليس المؤقت و الدائم؟ ما طرائقه؟
 - ما تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم للشعر؟
- مناقشة إجابات الطلبة، وتلخيص المعلومات الأساسية للتوصل إلى مفهوم تمليس الشعر.

التدريس المباشر / المحاضرة

- يحدد المعلم الشروط الواجب مراعاتها عند استعمال المكواة الحرارية عند تمليس الشعر تمليساً مؤقتاً.
- يشرح المعلم مفهوم التمليس الدائم.
- يبين المعلم آلية التمليس الدائم.
- يشرح المعلم تأثير المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم للشعر.
- يكلف المعلم الطلبة بتلخيص مكونات المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم للشعر؛ للتعرف إلى آلية عمل كل منها وتركيزها وتأثيرها.
- تكليف الطلبة بالنشرة الإرشادية.

لناتنا

تمليس الشعر



الشكل (١-٢٢): الشعر الأملس.

تطلبت الأشخاص في أشكال شعرهم، فمنهم من يمتلك شعراً مسترسلاً ومنهم يمتلك شعر مموجاً وآخرون يمتلكون شعراً لثدياً (أحادي). ومع تقدم العلم أصبح من الممكن تغيير شكل الشعر من موج إلى أملس والعكس صحيح باستعمال المستحضرات الخاصة الشواعة؛ للحصول على شعر أملس أو مموج، سواء كان بطرائق مؤقتة أو دائمة كما في الشكل (١-٢٢) فما التمليس؟ وما طرائقه؟ ولماذا يلجأ بعض الأشخاص لعملية التمليس؟

١ التمليس المؤقت

يتم التمليس المؤقت بالطرائق الآتية:



أ - التمليس بالمشط الحراري: يفضل التمليس بالمشط الحراري في حالة الشعر الناعم والمخيف، ويتم استعمال المشط الحراري العادي أو الكهربائي كما في الشكل (١-٢٣)، حيث تصنع هذه الأمشاط عادة من الفولاذ أو النحاس الخشن حتى لا يلتصق بالشعر، ولها مقبض من الخشب حتى لا يوصل الحرارة إلى اليد، وتختلف المسافات بين أسنانه حسب حجم المشط، إذ تسخن هذه الأمشاط على موقد من الغاز، وقد تكون دائمة الشكل (١-٢٣) المشط الحراري. تسخن تعمل على الكهرباء، وينبغي عند تسخين المشط أن توجه أسنانه إلى الأعلى، وأن يكون المقبض بعيداً عن مصدر الحرارة، ومن الضروري فحص حرارة المشط على قضاية من الورق كما درست سابقاً في موضوع اللقط الحراري؛ للتأكد من عدم ارتفاع درجة حرارته إلى الحد الذي يضر بالشعر. تأمنا أمشاط التمليس الكهربائي فيها منظم للحرارة للتحكم في درجة حرارتها.

٥٨

ب- الخلف اليدوي (المسواقي): يستعمل الخلف اليدوي بمساعدة الفرشاة في التمليس المؤقت للشعر وتكون الفرشاة إما مستديرة أو مسطحة باختلاف الحجم، وتعمل حسب طول الشعر كما مرر معك سابقاً في وحدة لف الشعر وتحفيفه.

٢ التمليس الدائم

يعرف التمليس الدائم (Hair straightening) بأنه عملية كيميائية تجرى على الشعر؛ لتغير شكل جذع الشعر من موج إلى أملس بشكل دائم لسبب تحلل بروتين الشعر الجديد مجدداً، باستعمال المستحضرات الكيميائية التي تتغلغل داخل ساق الشعرة، بحيث تغير في تركيب الشعر الأساسي ليصبح الشعر أملس يختلف كلياً عن طبيعته السابقة عن طريق تفكيك الروابط الكبريتية، فيصبح الشعر مسترسلاً، ويتم تثبيت الشكل الجديد، للشعرة بواسطة المحلول المثبت الذي يعمل على تثبيت الروابط الكبريتية على الشكل الجديد، وبعدها تصاف إلى الشعر كبرومات مثبته، وبذلك يوفر الشخص الوقت والجهد والمال للعناية بشعره.

أ - مراحل التمليس الدائم للشعر: تمر عملية التمليس الدائم بثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: وضع مادة التمليس على الشعر.

المرحلة الثانية: وضع المثبت.

المرحلة الثالثة: وضع مادة التثبيت (البروتين) على الشعر.

يجب على المترين تعريف ملامح الشعر ومسامته ومرونته، حتى يتسكن من تمليس الشعر بشكل صحيح، ويتطلب ذلك فحص قوة الشعرة وأصلها للمادة الكيميائية، وخلق طروة الرأس من الجروح والحندوش منعاً لتتجهها والتهايبها، وقد يضطر المترين إلى تأجيل عملية التمليس، إذ تنطبق الحالات التي تستدعي تأجيل عملية التمليس على عملية التمليس، ويجب أيضاً الاهتمام بتقسيم الشعر إلى أربعة أقسام وتجزئة الأقسام على أن لا يزيد سمك الحصلة الواحدة المراد تمليسها عن (١-٥، ٥ سم).

ب- آلية التمليس الدائم: في عملية التمليس الدائم يتم استعمال مواد كيميائية تعمل على تطرية الطبقة الخارجية للشعرة، وعليه، تعمل على تفكيك الروابط الكبريتية فيصبح الشعر مسترسلاً عكس طبيعته، ويتم تثبيت الشكل الجديد للشعرة بواسطة المادة المثبتة التي تعمل على تثبيت الروابط الكبريتية على الشكل الجديد، وبعدها تصاف إلى الشعر كبرومات مثبته.

٥٩

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد جدول يضم المواد الكيميائية المستعملة في عملية التلميس الدائم للشعر.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية معرفة المزيّن لخصائص الشعر قبل عملية التلميس.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– القيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٢م.

للطالب



ب- التلميس باللكوة الحرارية: ويتسم باللكوة الحرارية (الغبر) كما في التلميس المؤقت (Temporary Straightening) ولكن باختلاف الآلية، إذ يسحب الشعر ويفرد ابتداءً من منابته وحتى أطرافه ليصبح الشعر أملس، وتختلف أشكال اللكوة الحرارية فمنها أسطوانية الشكل كما في عملية التلميس ومنها المنبسطة، ويعرف حديثاً بالسترايتنر (straightener)، الذي أصبح الأكثر شيوعاً واستعمالاً. كما في الشكل (١-٢٤).

ومن الشروط الواجب مراعاتها عند استعمال اللكوة الحرارية والمشط الحراري في تلميس الشعر بالطريقة اللزجة ما يأتي:

١. يجب استعمال المشط الحراري على الشعر الجاف تماماً.
٢. فحص حرارة المشط واللكوة الحرارية قبل الاستعمال، بحيث تكون الحرارة معتدلة والابتعاد عند استعمالها عند منطقة الأذن.
٣. الاحتفاظ دائماً بالمشط الحراري واللكوة الحرارية نظيفين من مادة الكربون وبقياتها الاحتراق عند تسخينهما.
٤. عند استعمال المشط الحراري أو الغبر على الشعر المصبوغ أو الأشيب، يجب الضغط برفق؛ لأن الشعر في هذه الحالة يحتاج إلى عناية خاصة.
٥. الحرص على عمل حقنات زيت بصورة مستمرة للأشخاص الذين يستعملون اللكوة الحرارية بشكل دائم.
٦. تجنّب الحرارة أو الضغط الزائد على الشعر وفروة الرأس عند استعمال المشط الحراري أو الغبر.
٧. عدم الإكثار من وضع الكريمات الكثيفة للشعر وخاصة المعطرة منها؛ لأن بعض الناس قد يتحسّسون منها.

ج- المواد الكيميائية المستعملة في عملية التلميس الدائم: تشمل المواد المستعملة في عملية تلميس الشعر الدائم مادة كيميائية عسّلة للشعر، ومادة مثبّطة وكريم واقٍ لفروة الرأس، وكريم ملطّف بعد عملية التلميس.

١. مواد التلميس الكيميائية: تستعمل إحدى المادتين الآتيتين في عملية تلميس الشعر الدائم:

أ. هيدروكسيد الصوديوم: يعدّ هيدروكسيد الصوديوم (Sodium hydroxide) (تلميس الشعر القلوي)، تصنع هذه المادة على شكل معجون لسبة تركيزه (٥-١٠%) ودرجة حموضته pH (١٠)، وكلّما زادت درجة الحموضة زادت درجة القلوية والفعالية، وعليه، فإن الضرر المحتمل وقوّعه على الشعر يكون أكبر، ويفضل عند استعمال هذه المادة أن يكون الشعر نظيفاً وغير رطب؛ لأن الماء يقطع تركيز المادة على الشعر، وهي المادة الأناسية في تركيب مادة التلميس، والتي تعمل على تليين الطبقة الخارجية، مما يسهّل نفاذ المادة إلى لحاء الشعرة.

ب. ثيوغلايكوليت الأمونيوم: تعمل هذه المادة كمادة عسّلة للشعر، كما استعملت للتلميس، وفي حالة التلميس يضاف إلى محلول الثيوغلايكوليت الأمونيوم (Ammonian Thioglycolate) مادة أخرى (كزبرج أو يودرة) لتعطي هذه المادة القوام اللازم لبقائها على الشعر، ويمكن استعمالها للشعر الخفيف التلميس أو الشوط، وحتى تستطيع لتحديد قوة المادة المستعملة قامت الشركات الصانعة بطرح مواد التلميس في الأسواق حسب حالة الشعر، وفي ما يأتي تركيز مادة التلميس المستعملة حسب حالة الشعر:

– التركيز القوي: تستعمل للشعر القوي مادة قوة التركيز، وعمادة ما يكتب على العبوة (strong).

– التركيز العادي: يستعمل للشعر متوسط التلميس.

– التركيز الخفيف: يستعمل للشعر الضعيف وخفيف التلميس.

ويمكن تخفيف مادة التلميس (بالكريم اللزج) في حالة عدم وجود تركيز مناسب للشعر.

النتائج الخاصة

- يوضح عناصر المادة المثبتة والكريم الواقي والملطف.
- يستنتج أهم عيوب التمليس الدائم.

المفاهيم والمصطلحات

المادة المثبتة، الكريم الواقي، الكريم الملطف.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة.

- التمهيد للدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات السابقة حول موضوع التمليس الدائم للشعر.
- توجيه أسئلة سايرة، من مثل:
 - ما المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم للشعر؟
 - ما المقصود بالمادة المثبتة؟
 - ما أهم عيوب التمليس الدائم؟
 - ما أسباب عيوب التمليس الدائم وكيفية معالجتها؟
 - بين الأمور المتعلقة بالسلامة المهنية في عملية تمليس الشعر الدائم.
 - اذكر أسس العناية بالشعر بعد عملية التمليس أو التمويج.
- يتلقى المعلم الإجابات ويكلف الطلبة بتنظيمها على شكل جدول على السبورة، وتتم المناقشة مع الطلبة، وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- توزيع الطلبة مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- تنفيذ المجموعات قضية للمناقشة مادة الكراتين (السشوار الدائم)، وتوزيع ورقة العمل الخاصة بالتمليس الدائم.
- تحديد الزمن لتنفيذ قضية المناقشة.
- عرض النتائج التي توصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة التقويم المناسبة.

شعر

ضرورة إجراء التمليس في مكان بعيد التهوية.



الشكل (٢٥-١): إجراء فحص الحساسية

٢. المادة المثبتة (Neutralizer): تتكوّن من الماء الأكسجيني (H₂O₂) أو بروميد الصوديوم مضافاً إليها مواد معلقة سائلة أو على شكل كريم، حيث تستعمل على الشعر بعد التهاد المدة الزمنية لعملية التمليس، وبعد إزالة مادة التمليس عن الشعر التي عملت على تفكيك الروابط الكبريتية في الشعر، وعليه، فإنّ المادة المثبتة تعيد الروابط الكبريتية وتنظمها على شكل الشعر الجديد الأملس.

من الجدير ذكره، أنّ ما ينطبق من محالير على استعمال مادة التمويج للشعر ينطبق كذلك على عملية التمليس، فعند إجراء عمليتي التمليس والتمويج للزيتون لأول مرّة، يجب إجراء فحص الحساسية بوضع مادة التمليس أو التمويج على الجلد. كما في الشكل (٢٥-١).



الشكل (٢٦-١): وضع الكريم الواقي على جلوز شعر الناس

٣. الكريم الواقي: يستعمل الكريم الواقي لحماية فروة الرأس في أثناء عملية التمليس، حيث يسوّغ على فروة الرأس كما في الشكل (٢٦-١)، ومن مبرراته أنه يمنع وفقاً لدرجة حرارة الجسم، مما يسهّل تغطية فروة الرأس بطبقة رقيقة؛ لينتج تهيّج الجلد، أضف إلى ذلك أنه يزول بسهولة أثناء غسل الشعر بعد عملية التمليس.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تحليل الجدول (عيوب التلميس الدائم، وطرق تديره وأسبابه).

إثراء

– تكليف الطلبة البحث عن معلومات عن مادة الكيراتين، وكتابة تقرير، وعرض ذلك أمام الطلبة، والاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

للطالب

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

نشاط (١٠-١١) جمع عمادات مستحضرات التلميس

اجمع أنت وزملائك عموات التلميس، وقرأ تعليمات الشركات الصانعة من حيث التركيز المستعملة وتركيب المادة، وحدّد وجه التشابه والاختلاف بينها، وناقش ذلك مع زملائك ومعلمك.

٤. الكريم اللطيف: يوضع على الشعر بعد غسله من الحلو اللين، أما إذا كانت مادة التلميس كريهة فلا ضرورة لوضع الملمّن، ويمزج الكريم اللطيف مع مادة التلميس عند تحليها حسب الحاجة.

فكر

أراد زبون أن يلمس شعره ويصفه في آن واحد، فماذا تبدأ ولماذا؟

يتم الحصول على نتائج مرضية لعملية التلميس الدائم إذا اتبعت الطريقة الصحيحة في تنفيذ عملية التلميس كاملة، إلا أنه في بعض الحالات تكون النتائج غير مرضية لعملية التلميس الدائم على الشعر كما هو مبين في الجدول (١-٢).

الجدول (١-٢): بعض عيوب التلميس الدائم: أسبابها وطرق تديرها.

النتيجة	السبب	التصحيح
زوال التلميس بعد غسل الشعر	استعمال مستحضر ذي تركيز خفيف.	إعادة العملية باستعمال مادة تلميس مركّزة بعد أسبوع عدّة.
تلميس يسوّدي إلى حفاف الشعر وتلفه	– استعمال مستحضر عالي التركيز – بقاء المادة مدّة طويلة على الشعر	وضع كمّيات ملبّنة على الشعر
تقلّع الشعر وتكثّره	التشّد الزائد على الشعر في أثناء عملية فرد الشعر	– استعمال كمّيات ملبّنة على الشعر – عمل حقنات الزيت باستعمال زيوت الطّبيعية

النتائج الخاصة

- يحدد أسباب عيوب التمليس الدائم وكيفية معالجتها.
- يذكر أسس العناية بالشعر بعد عملية التمليس أو التمويج.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التعلم من خلال المشاريع

- التكليف المسبق للطلبة بجمع المعلومات المطلوبة في الأنشطة (١-١٠) (عبوات مستحضرات التمليس الدائم)، والنشاط (١-١١) تصميم نشرة إرشادية (توعية المجتمع المحلي).
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد زمن النشاط.

- المجموعة الأولى: تبوب المعلومات وتنسقها.
- المجموعة الثانية: تصمم المطوية.
- المجموعة الثالثة: تطبع المعلومات في المطوية.
- توزيع المطوية على المجتمع المحلي.

التدريس المباشر / المحاضرة

- شرح تفصيلي عن أهم عيوب التمليس الدائم، وأسبابه، وطرق تديره من خلال عرض الجدول (١-٢) على الطلبة.
- توضيح أسس العناية بالشعر بعد عملية التمليس أو التمويج.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة الى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (١-١٢) اتباع الطرق الحديثة في تمليس الشعر الدائم.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي توصل إليها المجموعات ومناقشتها.

الملاحق

نشاط (١-١١) توعية المجتمع المحلي

لقد أنت وزملائك بإشراف المعلم ورشة عمل، واستنصف طيب جلدية لتوضيح الأضرار الناتجة من الاستعمال الخاطئ لسادة التمويج الدائم والتمليس، وتأثيرها في فروة الرأس والشعر، ثم دُونَ ملحوظاتك، ونالقتها مع زملائك والمعلم.

٥ - أسس العناية بالشعر بعد عملية التمليس.

للعناية بالشعر التمليس يجب مراعاة الأمور الآتية:

١. استعمال شامبو مائل وذي درجة حموضة متوازنة.
٢. استعمال اللؤلؤ الحيد للحفاظ على مرونة الشعر ولعائنه.
٣. عدم تعريض الشعر الملمس للرطوبة الزائدة.
٤. استعمال حمامات الزيت للعناية بصورة مستمرة.
٥. قس أطراف الشعر كلما لزم الأمر للمحافظة على صحة الشعر.

المناقشة

ظهرت في الآونة الأخيرة مستحضرات جديدة في الأسواق تحمل عبارات تمليس الشعر الدائم عادة الحرير والكيراتين (السلوار الدائم).

ابحث من خلال مجموعات عن الآتي:

- ١ - تركيب المادة المستعملة.
 - ٢ - كيفية استعمالها.
 - ٣ - تأثيرها في الشعر.
 - ٤ - مدى سلامة استعمالها.
- ناقش ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف معلمك.

نشاط (١-١٢) اتباع الطرق الحديثة في تمليس الشعر الدائم

من مصادر المعرفة المتوفرة لديك، اجعل بحثاً عن الطرق الحديثة للتعلم في تمليس الشعر الدائم من حيث التكلفة، وطريقة العمل المتبعة، والمواد المستعملة، ولعلمات الشركة الصانعة للمادة، وطريقة توزيع المادة على الشعر، والمدة الزمنية، ثم دُونَ ملحوظاتك، ونالقتها مع زملائك والمعلم.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج
- تكليف الطلبة تلخيص أسس العناية بالشعر بعد إجراء عملية التلميس الدائم مع الزملاء.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم
- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

للطالب

النتائج الخاصة

- يحضر التحضيرات الأولية اللازمة للتمرين.
- يختار خصلة من الشعر لفحصها.
- يفحص خصلة من الشعر باستخدام مادة التلميس المناسبة قبل عملية التلميس.

المفاهيم والمصطلحات

مسامية الشعر

السلامة المهنية

- الحذر عند استعمال المواد الكيميائية.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تكليف طالب قراءة نتائج التمرين (١-٦) (فحص خصلة من الشعر قبل تلميسه باستخدام مادة التلميس المناسبة)، ويثبته على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- يوزع المعلم العمل على الطلبة مع مراعاة التسلسل في الخطوات، وشروط الصحة والسلامة المهنية.
- تدوير العمل بين الطلبة.
- الإجابة عن الأسئلة نهاية التمرين.
- تقييم عمل الطلبة.

فحص خصلة من الشعر قبل عملية التلميس

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تفتق التحضيرات الأولية اللازمة للمهارة.

- تختار خصلة من الشعر لفحصها.

- تفحص خصلة من الشعر باستخدام مادة التلميس قبل إجراء عملية التلميس

الدائم على الشعر.

المعلومات الأساسية

يتم فحص خصلة من الشعر قبل إجراء عملية التلميس لتحديد قدرة تحمل الشعر للمواد

الكيميائية المستعملة وتحديد الوقت اللازم حسب مسامية الشعر.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- شوب واق، مشط ذو مقبض عريض، ملاقط، قفازات، وعاء بلاستيكي أو زجاجي، إسفنج، ورق قصدير عسرس (٥) سم، قفازات واقية، ملاقط، مرسول عمل.	- منظف سائل (شامبو) مناسب للشعر - مكثف (مليّن) للشعر - مادة التلميس - محلول مثبت (Neutralizer).

الرقم	مخطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهّز نفسك بارتداء مرسول العمل و تجهيز الأدوات اللازمة و مكان العمل.	
٢	حضر الزبون كما مرّ معك سابقاً.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة الرجوع لمصادر الإنترنت، والبحث عن مواد التلميس الجديدة،
وأثرها في الشعر والجلد.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: القلم والورقة.
- أداة التقويم: اختبار (١-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٣	قص قطعة من ورق القصدير بعرض (٥) سم وطول يتناسب مع طول شعر الزبون، وانحها فتحة بعرض (٣) سم تقريباً، كما في الشكل (١).	 الشكل (١)
٤	أخرج خصلة من الشعر من القسم الخلفي للرأس حتى يسهل اختفائها تحت بقية الشعر.	 الشكل (٢)
٥	أخرج خصلة الشعر من فتحة الورقة كما في الشكل (٢)، بحيث تكون ملاصقة قدر الإمكان لفروة الرأس.	 الشكل (٣)
٦	ضع مادة التلميس الدائم على خصلة الشعر فوق ورقة القصدير متبعداً عن الجذور كما في الشكل (٣)، ومثّلها قليلاً للأسفل.	 الشكل (٤)
٧	المحص الحصلة كل (٥) دقائق، واكتب ملحوظاتك عن الزمن وقوة تحمل الشعر.	
٨	المحص أثر مادة التلميس في الشعر بسحب الخصلة للأسفل، كما في الشكل (٤)، ولاخط إذا ما بقيت الخصلة مسترسلة أم أنها تعود لوضعها	

٦٦

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٩	الأفضل، فربما بقيت مسترسلة، فهذا يعني أن الوقت كان كافياً، ولا فيجب الانتظار لإتمام العملية.	 الشكل (٥)
١٠	اشطف خصلة الشعر من مادة التلميس، وجفّفها بالنشفة، ثم ضع عليها مهلول التثبيت بواسطة الإسفنج، كما في الشكل (٥) لمدة (٣) دقائق ثم اشطفها.	
١١	سجل ملحوظاتك على النتيجة في بطاقة الخدمة الخاصة بالزبون، وبناء عليه تقرر عمل التلميس أم لا.	
١٢	عقم الأدوات، وأعدّها إلى مكانها، ورتّب المكان.	
١٣	المسل يديك وعقمهما بالطريقة الصحيحة.	

الأسئلة

علل ما يأتي:

- ١- أهمية اختيار خصلة من خلف الرأس لإجراء اختبار أثر مادة التلميس فيها.
- ٢- يجب مراعاة عدم وصول مادة التلميس إلى جذور الشعر عند وضعها.
- ٣- أهمية استعمال ورق القصدير للشعر عند اختبار تأثير مادة التلميس.

٦٧

النتائج الخاصة

- يحضر المواد اللازمة للتمرين.
- يلمس الشعر باستعمال مادة التمليس الكيميائية.
- ينفذ التحضيرات الأولية اللازمة للتمرين.
- يختار مادة التمليس المناسبة للشعر.
- يضع مادة التمليس على الشعر بالطريقة الصحيحة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تكليف أحد الطلبة قراءة نتائج تمرين (٧-١) (تمليس الشعر باستعمال مادة التمليس الكيميائية)، ويثبتها على السبورة.
- تكليف طالب آخر قراءة المعلومات الأساسية ومناقشتها مع الطلبة.
- تكليف طالب ثالث قراءة خطوات العمل والنقاط الحاكمة ثم يوضحها بالتعاون مع الطلبة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع مجموعة من الطلبة.
- تكليف الطلبة تنفيذ التمرين مع مراعاة شروط الأمان والسلامة المهنية وتسلسل الخطوات.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتوجيههم.
- الإجابة عن أسئلة التمرين.
- تقييم الطلبة.

تمارين

٧-١



- يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
- تقرأ التحضيرات الأولية اللازمة للمهارة.
- تختار مادة التمليس المناسبة للشعر.
- تضع مادة التمليس على الشعر بالطريقة الصحيحة.
- تلمس الشعر بمادة التمليس الكيميائية.

المعلومات الأساسية

يتم اختيار مادة التمليس تبعاً لحالة الشعر وحسب تعليمات الشركة الصانعة، وتوزع بعيداً عن الجذور (١-٥) سم باستعمال الفرشاة الخاصة بالطريقة الصحيحة.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والمجهيزات	المواد اللازمة
- شوب واق، مشط ذو مكبص حريض، ملاقط، قفازات، وعاء بلاستيكي أو زجاجي، إسفنج، ورق قصدير، قفازات واقية، مناشف، سلاقط، مريول عمل.	- منقّط سائل (شامبو) مناسب للشعر - مكبّص (ملّين) للشعر - مادة التمليس - كترنج واقٍ لفروة الرأس.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهّز نفسك بارتداء مريول العمل ولتحضير الأدوات اللازمة ومكان العمل.	
٢	جهّز الزبون بوضع الشوب الواقى وتزج الحلى من الأذنين والرقبة والعنق	

٧-١

الرسوم التوضيحية

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٢	الحصل، بالطريقة نفسها. النظر مدة (٥-٧) دقائق لإراحة الحبال لمادة التمليس للتغلغل داخل ساق الشعرة أو حسب تعليمات الشركة الصانعة.	الشكل (٥)
١٣	أبدأ بتمشيط خصل الشعر كما في الشكل (٥)، من حيث بدأت أول مرة مراعياً أحد كل خصلة على حدة، ومشطها بمشط حريض مع تجنب الضغط الزائد.	الشكل (٦)
١٤	امسك كل خصلة على حدة، وانحنيها إلى الأسفل بواسطة ظهر المشط، كما في الشكل (٦).	
١٥	كترز العملية على بقية خصل الشعر و بالطريقة نفسها، ثم انتظر (٧-١٠) دقائق.	
١٦	افحص خصلة الشعر بشدها إلى الأسفل، كما في الشكل (٧). فإذا كان وضوحها مسترسلاً، فهذا يعني أنّ الوقت والمادة كانا كافيين، أذا إذا عادت إلى وضع التموج، فهذا يعني أنّ تركها وقتاً إضافياً.	الشكل (٧)
١٧	اسطف الشعر جيداً من مادة التمليس بواسطة الماء البارد، فقسط مرارياً عدم	

٧-١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة كتابة خطوات إجراء عملية التلميس باستعمال المواد الكيميائية.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

للطالب

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسوم التوضيحية
٣	اللاصقة إن وجدت. افحص فروة الرأس؛ للتأكد من خلوها من الخدوش والحجروج والالتهابات كما في تمرين تمويج الشعر.	
٤	افحص خصلة من الشعر كما في التمرين السابق.	الشكل (١)
٥	اغسل الشعر دون تهبج فروة الرأس باستعمال شامبو مناسب وحققه بالششفة جيّداً.	
٦	قسم الشعر إلى أربعة أقسام، كما في الشكل (١).	الشكل (٢)
٧	ضع الكريم اللفظي كما في الشكل (٢) على فروة الرأس منعاً للتحسس.	
٨	اليس الغباريات الواقية منعاً للتحسس.	
٩	افرع مادة التلميس في وعاء بلاستيكي أو زجاجي؛ منعاً للتأكسد كما في الشكل (٣).	الشكل (٣)
١٠	خذ خصلة من المنطقة الخلفية للرأس بسمك (١) سم تقريباً، ووزّع مادة التلميس على وجهي الخصلة منعاً عن الجذور ما يقارب (١-١,٥) سم تقريباً كما في الشكل (٤).	
١١	أكمل وطمع سادة التلميس على بقية	الشكل (٤)

٦٩

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسوم التوضيحية
١٨	تشابك الشعر في أثناء التلميس.	
١٩	جفّف الشعر جيّداً بوساطة الششفة لإزالة الماء الزائد حتى لا يؤثر في فعالية مادة التلميس.	
٢٠	وزّع مادة التلميس بوساطة الإسفنج الخاص أو فرشاة التوزيع على أن يصل المحلول إلى أنحاء الشعر جميعها، والركنه (٧-١٠) دقائق أو حسب تعليمات الشركة الصانعة كما في الشكل (٨).	
٢١	اشطف الشعر جيّداً من مادة التلميس باستعمال ماء الدافئ، حتى تتأكد من إزالة محلول التلميس.	الشكل (٨)
٢٢	ضع الكريم الملمّف على أطراف الشعر، ثم اشطفه بماء الدافئ.	
٢٣	سّرح الشعر حسب رغبة الزبون وبفضل لفه بالمفاتيح أسطوانية كما تعلمت سابقاً في وحدة التمويج.	
٢٤	نظف الأدوات وعقمها بوضعها إلى أماكنها.	
	اغسل يديك وعقمهما بالطريقة الصحيحة.	

٧١

النتائج الخاصة

- يحل أسئلة الدرس.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية التمرين.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- توزيع الطلبة مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- التجول بين المجموعات .
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.
- تكليف المجموعات حل قضية للبحث.
- تحديد الزمن للتنفيذ.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها؛ لاستخلاص النتائج التي يحصل عليها في الحالات المدونة في الكتاب المدرسي.
- تقويم عمل الطلبة بأداة التقويم المناسبة.

الأسئلة

- ١- لماذا يفضل عدم فرك فروة رأس الزبون قبل التلميس عند غسله؟
- ٢- علل ما يأتي!
 - أ - أهمية تجنب الضغط والشدة الزائدة على الشعر.
 - ب- بوضع الكريم اللطيف على الشعر الملمس سابقاً عند الشعر الناعم الجديد عند إعادة تلميسه.
 - ج- لا بوضع الكريم الوافي على فروة الرأس عند استعمال محلول التلميس خفيف التركيز.
 - د - أهمية شطف الشعر من مادة التلميس.
 - هـ - استعمال الماء الدافئ في عملية شطف الشعر من مادة التلميس.
 - و - استعمال مادة التلميس المخففة بالكريم عند تلميس الشعر المصبوغ.
- ٣- ما أهمية تجفيف الشعر من الرطوبة قبل البدء بوضع مادة التلميس عليه؟
- ٤- ما الإجراءات المتبعة عند فحص الشعر وملاحظة جفافه؟

تأنيق للبحث

- ابحث في شكل نتيجة عملية تلميس الشعر التي تحصل عليها في كل حالة من الحالات الآتية:
- عدم وضع محلول التثبيت على الشعر بعد استعمال مادة التلميس.
 - تعرض الشعر لحرارة الزائدة في أثناء عملية التلميس الدائم.
 - عدم تشبع الشعر بمادة التلميس.
 - عدم شطف الشعر جيداً من مادة التلميس قبل وضع المحلول اللين.
 - زيادة الزمن المحدد أو نقصانه في وضع مادة التلميس الدائم على الشعر.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد نشره توعوية تتضمن:
 - طرائق التلميس الدائم.
 - آلية التلميس الدائم للشعر.
 - المواد الكيميائية المستعملة في عملية التلميس الدائم للشعر.
 - أهم عيوب التلميس الدائم للشعر.
 - طرق العناية بالشعر بعد عملية التلميس.
- عرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

- ١- وضح أسس التلميس الدائم.
- ٢- اذكر المراحل الثلاث لعملية التلميس الدائم للشعر.
- ٣- قدم ثلاث نصائح تتبع عند غسل ومشط الشعر الذي تم تلميسه علميًا دائمًا.
- ٤- فتر ما يأتي:
 - أ - أهمية شطف الشعر من مادة التلميس قبل وضع المادة المثبتة.
 - ب - إجراء فحص الحساسية قبل عملية التلميس الدائم.
 - ج - توزيع الكريم التوقفي خلال عملية التلميس.
 - د - التلميس أحد طرائق تزيين الشعر.
- ٥ - وضح مفهومه:
 - أ - اذكر ثلاثًا من طرائق التلميس المؤقت.
 - ب - سمّ نوعين من مواد التلميس.

النتائج الخاصة

- ينفذ التحضيرات الأولية اللازمة للتمرين.
- يشغل الجهاز.
- يمسك مكواة الشعر (السيراميك) بالطريقة الصحيحة.
- يلمس الشعر باستعمال مكواة الشعر (السيراميك).

المفاهيم والمصطلحات

السيراميك

السلامة المهنية

- الحذر في أثناء استعمال مكواة الشعر (السيراميك).

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم من خلال الأنشطة / التدريب

- يكلف المعلم أحد الطلبة قراءة نتائج تمرين (1-8) تمليس الشعر باستعمال مكواة الشعر (السيراميك)، ويثبتها على السبورة.
- يكلف المعلم طالبًا آخر قراءة المعلومات الأساسية ومناقشتها مع الطلبة.
- يكلف المعلم طالبًا ثالثًا قراءة خطوات العمل والنقاط الحاكمة ثم يوضحها بالتعاون مع الطلبة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع مجموعة من الطلبة.
- يكلف الطلبة بتنفيذ التمرين مع مراعاة شروط الأمان والسلامة المهنية وتسلسل الخطوات.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتوجيههم.
- تقييم الطلبة.

التدريس المباشر / التدريبات والتمارين

- تكليف الطلبة الإجابة عن أسئلة التمرين.
- مناقشة الإجابات في غرفة الصف وتدوين على السبورة.

تمارين

تمليس الشعر باستعمال مكواة الشعر (السيراميك)

يقوم منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تلخّذ التحضيرات الأولية اللازمة للمهارة.
- تملك مكواة الشعر السيراميك بالطريقة الصحيحة.
- تلمس الشعر باستعمال مكواة الشعر السيراميك.

المعلومات الأساسية

الشعر الناعم المترسل لا يزال موحدة ومقلوب دائمًا وللحصول على شعر مفرد وأمسك يفضل استخدام مكواة الشعر (السيراميك)، حيث أحسنت من الطرق البديعة للحصول على شعر ناعم ومترسل.

مستزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- مواد غسل الشعر.	- مشط عمادي، ملاقط شعر،
- كريم مرطب للشعر.	- فرشاة شعر، مجفف شعر
- سروم (سيلكون) للشعر.	- بلوي، قير السيراميك.
- مثبت ردادي للشعر (سراي).	

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
١	جهاز نفسك بالطريقة الصحيحة.	
٢	جهاز الزبون وألبسه الثوب الواقي، كما في حالة إكساء الشعر الرطب.	
٣	اغسل شعر الزبون بالطريقة الصحيحة.	

٧٤

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
٧	خذ خصلة كبيرة من القسم الأول وحققها مستعملًا الفرشاة العريضة والمجفف اليدوي، كما في الشكل (٥).	 الشكل (٥)
٨	بعد الانتهاء من الحصول جميعها، ضع القليل من السروم (السيلكون) في راحة يديك (مقدار نقطة واحدة) وافركها بين يديك، ثم مررها من خلال الشعر، كما في الشكل (٦) للحصول على لمعان براق.	 الشكل (٦)
٩	امسك مكواة الشعر (السيراميك) بالطريقة الصحيحة، ثم خذ خصلة شعر من الخلف بحيث تضعها بعيدًا عن فروة الرأس، ثم اسحب المكواة مع قليل من الضغط حتى تنتهي إلى أطراف خصلة الشعر.	 الشكل (٧)
١٠	أكمل فرد خصلة الشعر جميعها بالطريقة نفسها.	 الشكل (٨)
١١	رشي المثبت الرفادي (السراي) على الشعر، كما في الشكل (٨)، لتثبته.	

٧٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة البحث عن أشكال مختلفة لمكواة الشعر (السيراميك)، وعرضه على الزملاء.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحكمة	الرسوم التوضيحية
	تم سلكه مستعملاً المشط العادي، ثم وضع كمية من الكريم المرطب على الشعر كما في الشكل (١) لينحه الرطوبة والمعان.	 الشكل (١)
٤	وزع الكريم المرطب على الشعر كالمثل كما في الشكل (٢).	 الشكل (٢)
٥	جفف الشعر بواسطة المجفف اليدوي، وتأكد من تجفيفه من الأعلى إلى الأسفل، كما في الشكل (٣) حتى لا يتطاير الشعر وينفش.	 الشكل (٣)
٦	قسم الشعر إلى أربعة أقسام، كما في الشكل (٤)، أو حسب كثافة الشعر، مستعملاً ملاقط الشعر تثبيت كل قسم.	 الشكل (٤)

٧٥

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحكمة	الرسوم التوضيحية
١٢	اعرض على الزبون الشكل النهائي، كما في الشكل (٩).	 الشكل (٩)
١٣	نظف الأدوات، وطهرها، ثم ضعها في مكانها الصحيح، ثم رتب مكان العمل.	
١٤	اغسل يديك وعممهما بالطريقة الصحيحة.	

الإستدلة

- على كلاً مما يأتي:
- ١- وضع كمية من الكريم المرطب على الشعر كله قبل تجفيفه.
 - ٢- لجفيف الشعر من الأعلى إلى الأسفل.
 - ٣- وضع القليل من السيلكون (السيروم) على الشعر قبل تلمسه بالسيراميك.
 - ٤- رش السيراميك على الشعر بعد تلمسه.

٧٧

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / التدريبات والتمارين

- تكليف الطلبة دراسة الحالة.
- مناقشة الإجابات في غرفة الصف وتدوين على السبورة.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة الوحدة الأولى.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الوحدة.
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

دراسة حالة: قليس الشعر الخفيف باستعمال مادة التلميس الكيميائية

حضرت الزبونة (مساء) إلى صالون (م) لتلميس شعرها، فقامت الزبونة (محمد) بإجراء عملية التلميس الدائم لشعر الزبونة الذي لم يسبق وأن أحريت له أي عملية تلميس من قبل (شعر بكر)، واستعملت مادة خاصة بالتلميس متباعدة عن فروة الرأس ما لا يقل عن (١) سم، ومنتظت الشعر باستعمال مشط رفيع متقارب الأسنان، وبعد مرور (٣٠) دقيقة شطقت الشعر بالماء الفاتر، ووضعت المادة المتباعدة لمدة (١٠) دقائق، وبعدها شطقت الشعر، إلا أنها فوجئت بأن شكل الشعر لم يتغير.

بعد الاطلاع على هذه المعلومات، ناقش الآتي:

- تركيز مادة التلميس التي استعملتها العاملة (محمد) على شعر الزبونة.
- الطريقة التي اتبعتها الزبونة (محمد) لتلميس شعر الزبونة.
- لو كنت عاملاً في الصالون، ما تركيز مادة التلميس التي تستعملها؟
- ما الطريقة الصحيحة لتمشيط الشعر في عملية التلميس؟
- ما الإجراءات الصحيحة التي يجب اتباعها عند غسل التلميس للشعر (البكر) القوي؟

٧٨

- ٢- صف ثلاثة تأثيرات تحدث لشعر ضعيف نتيجة استعمال محلول قوي التركيز في عملية التمويج الدائم.
- ٣- قدم خمس نصائح للمحافظة على الشعر بعد إجراء عملية التلميس الدائم.
- ٤- قدم ثلاثة حلول لحالة تمويج شعر استعمل فيها محلول ضعيف التركيز.
- ٥- وضح الإجراء العملي الشيع قبل إجراء عملية التمويج الدائم للشعر بهدف التعرف صفات الشعر الآتية:

أ - قابلية التمويج

ب - مساميته

- ٦- يمثل الصندوق أدناه خطوات قامت بها الزبونة (سعاد) في أثناء تلميسها لشعر زبونة (محمد) مستعملة مادة (هيدروكسيد الصوديوم).

قسمت الشعر إلى ثلاثة أقسام، ورزعت المادة على الشعر باستعمال المشط، غسلت الشعر بالشامبو قبل إجراء العملية، فحسنت الشعرة بخصت فروة الرأس، حددت سمك الخصلة عند وضع المادة بأكثر من (٦) سم في كل مرة، وضعت المادة على إحدى الحصل لمدة دقيقتين.

- ١ - حدد الإجراءات الصحيحة وغير الصحيحة التي قامت بها الزبونة في عملية التلميس مستعملة ما جاء في الصندوق أعلاه.
- ب- أكمل خطوات ما بدأت به سعاد لإتمام عملية التلميس.
- ٧- قامت مزينة بعمل تلميس دائم لزبونة، وكانت النتيجة سلبية أدت إلى جفاف الشعر وتكثره بعد غسله، اقرأ المعلومات الآتية، واختر ثلاثة أسباب أدت إلى هذه النتيجة:
- أ - عدم وضع المشط على الشعر ب- استعمال مستحضر ذي تركيز خفيف
- ج- شد الرأس على الشعر د- بقاء المادة مدة طويلة على الشعر
- هـ - عدم شطف الشعر جيداً من محلول التلميس و- استعمال لفافات صغيرة الحجم
- ٨- حدد أربعة من العوامل التي تؤثر في مسامية الشعر.

٨٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

أسئلة الوحدة الأولى

- ١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:
- (١) تستعمل الكوكبة الحرارية (الفنر) في تجميع الشعر:
- أ - الأجدد الجفاف ب - الأملس الجفاف
ج - الأجدد الرطب د - المنصف الرطب
- (٢) درجة حموضة محلول التويج المستعمل pH في عملية التويج الدائم للشعر الضعيف المتعب:
- أ - (٢-٣) ب - (٤,٥-٦,٥)
ج - (٧) د - (٧,٩)
- (٣) أحد الاختبارات الآتية يجب إجرائه على الشعر قبل القيام بعملية التلميس الدائم:
- أ - التفتت على خصلة من الشعر ب - مادة التلميس على خصلة من الشعر
ج - مادة قصر اللون د - مزيج مادة التلميس مع التفتت
- (٤) العامل الذي يتحكم في زمن عملية التلميس الدائم، هو:
- أ - مادة التفتت ب - مسامية الشعر
ج - طول الشعر د - لون الشعر
- (٥) الأداة المستعملة في عملية التويج المؤقت للشعر بحيث يتم تحفيفه وتصفيفه في آن واحد:
- أ - المشط الحراري ب - الكوكبة الحرارية
ج - المحفّف الكهربائي اليدوي والفرشاة د - المحفّف الحراري الإشعاعي.
- (٦) تنصل الشعرة بخاصية المرونة بسبب وجود:
- أ - الميلانين ب - اللانولين
ج - الكيراتين د - الأكسجين

٧٩

- ٩ - أعط مثالاً واحداً على كل مما يأتي:
- أ - أمشاط التلميس التي يتم التحكم في درجة حرارتها.
ب - مركّب يستعمل في حالة تلميس الشعر بعد غسله بالشامبو.
ج - محلول يستعمل لإيقاف مفعول محلول التويج الكيميائي.
- ١٠ - قارن بين أشكال لفّ الشعر الطويل براوية أكثر من (٣٩٠) باستعمال كلٍّ من المقامات القفّرة والمستقيمة من حيث بُعد التويجة عن فروه الرأس:

٨١

الوحدة الثانية

صبغ الشعر



النتائج الخاصة

- يتعرف أهمية اللون وخصائصه.
- يوضح أقسام اللون (الضوء الطبيعي، والألوان الصناعية).
- يحدد صفات اللون (الكنه، والقيمة، وشدة اللون).

المفاهيم والمصطلحات

اللون، الضوء الطبيعي، الألوان الصناعية، الكنه، القيمة، شدة اللون.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ بطاقات خاطفة

- التمهيد للدرس من خلال توزيع صور عديدة ومتنوعة للألوان الطبيعية والصناعية على الطلبة، وكتابة أسماء صفات اللون: الكنه، والشدة، والقيمة على السبورة، ثم إعادة جمع الصور من الطلبة.

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - متى اهتم الإنسان بالألوان؟
 - لماذا اقتصر استعمال الألوان الرئيسية عن غيرها من الألوان؟
 - اذكر الألوان الباردة والألوان الدافئة.
 - حلل دائرة الألوان من حيث قدرة امتصاص الأشعة.
- تلقي الإجابات المختلفة ومناقشتها مع الطلبة، واستخلاص المعلومة الصحيحة عن الألوان، وأنواعها، وصفاتها، وتدوينها على السبورة.



عرف الإنسان صبغ الشعر منذ آلاف السنين ، إلا استخراج الأصباغ من النباتات المحرطة بها، كما استعمل الأصباغ المعدنية التي استخرجها من الرصاص والحديد، أما الأصباغ الصناعية فقد استعملت لأول مرة في فرنسا عام 1858م، وتطورت صناعتها، وأصبحت الأكثر انتشاراً بين مستحضرات التجميل.

يختلف الناس في لون شعرهم، حيث يظهر اللون الطبيعي للشعر بسبب وجود صبغات الميلانين اللؤلؤنة في منطقة جذع الشعرة ، ويمكن تغير اللون الطبيعي للشعر بإزائه أو بإضافة لون جديد إليه أو لتغطية الشعر الأبيض (الشيب)، من خلال عملية تعرف بعملية صبغ الشعر التي تعد من أهم وأكثر العمليّات التجميلية التي تجرى على الشعر في العائلات.

ما مفهوم اللون للشعر؟ وما خصائصه؟ وما مصادر مواد صبغ الشعر؟ ما أسس اختيار لون صباغ الشعر؟ ما المواد والأدوات المستخدمة في عملية صبغ الشعر الكلي والجزئي؟ وما أساليب صبغ الشعر الكلي والجزئي؟

يقوم منك بعد دراسة هذه الوحدة بأن:

- توضح أقسام اللون وصفاته.
- توضح مصادر مواد صبغ الشعر.
- توضح أسس اختيار لون صباغ الشعر وكميائه اللون.
- توضح أساليب صبغ الشعر الكلي والجزئي .
- توضح مفهوم لتفتح لون الشعر والغرض منه .
- تبيّن مواد تفتح لون الشعر وتأثيراتها في الشعر والمخفد.
- توضح مراحل تفتح لون الشعر.
- تبيّن أنواع التفتح الجزئي للون الشعر.
- توضح أهمية العناية بالشعر المصوغ.
- تخصص حساسة الجهد مواد الصباغ باتباع الطرائق المناسبة.
- تصبغ الشعر بحالاته المختلفة.
- تراعي أمور السلامة العامة عند التعامل مع الأجهزة والأدوات.

ب- الألوان الصناعية: تنطوي معرفة الألوان الأولية الصناعية على مبدأ يختلف عن الألوان الطبيعية، حيث تعد معرفة المبادئ الأساسية للألوان وأسس مزجها أهم مقومات النجاح في عملية الصباغ، وهذا يحتاج إلى دليل ومرشد لمعرفة المبادئ الأساسية للألوان وهو ما يسمى بدائرة الألوان كما في الشكل (3-2)، والذي يوضح أنّ هناك ألواناً باردة وأخرى دافئة والواناً رئيسة وأخرى ثانوية وثالثة هيئتها، فيجب تحديد هذه المفاهيم لتصبح لدينا القدرة على تصوّر نتائج الصبغات المختلفة فيما بعد.

إنّ الخبيئات اللؤلؤنة للأجسام لها لون خاص بهاء، ولديها القدرة على امتصاص بعض



الشكل (3-2): دائرة الألوان.

الأشعة العنيفة وعكس أخرى، حيث إنّ الأشعة المنعكسة من الضوء هي المسؤولة عن تحديد لون الخبيئات اللؤلؤنة، فاللون الأحمر مثلاً يمتصّ ألوان الأشعة كظنها باستثناء الأحمر منها، أمّا اللون الأسود فيأخذ سبقت الضوء عليه، فإنّ هذا اللون يمتصّ الألوان جميعها، ولا يعكس أي لون، فلا نشاهد لوناً ما وإنما نحدهد عما يحيط به من الألوان.

فكر

كيف يرى اللون الأبيض عند تحنّله إلى سبعة ألوان؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور للألوان الطبيعية والصناعية، وتعليقها في المشغل.

إثراء

- تكليف الطلبة البحث في مصادر المعرفة المتاحة عن:

- كيف يمكن تحليل الضوء الطبيعي.
- المواد التي تنتج منها الألوان الصناعية.
- عرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

- الرسم والتصميم، م ٢، دائرة الألوان، الألوان الأساسية والثانوية.

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

١ مفهوم اللون وخصائصه

يحتلّ اللون مكانة مهمّة في نواحي حياتنا الجمالية والفيولوجية والنفسية، فاللون يعطي الجاذبية للأشياء، ويشدّ الانتباه حيث يضفي صفات معيَّنة للأشياء، وتعدّ معرفة المبادئ الأساسية في الألوان وأسس مرجحها من مقومات النجاح في عملية الصّاع.

٢ أقسام اللون

يمكن تقسيم الألوان إلى نوعين، هما:

١ - الضوء الطبيعي (اللون الطيف الشمسي): ضوء أبيض وهو في الحقيقة مزيج من ألوان متعدّدة الألوان، فكيف يمكن تحليل الضوء؟ نرى في الشكل (٢-١) حرمة من الضوء الأبيض سلطت على منشور زجاجي أمامه منارة بيضاء، وقد حثّل هذا المنشور الضوء الأبيض إلى ما يسمى (بالطيف الضوئي)، وهو مزوّج من آلاف الألوان المتدرّجة فلبلة التباين، والتي تتدرج في سبعة لقطاعات لونية تسمى (قوس قزح) وهي الأحمر، والبرتقالي، والأصفر، والأخضر، والأزرق، والبنفسجي، وليس بالضرورة استخدام هذه الألوان كلّها لتكون الضوء الأبيض، إذ تكفي ثلاثة منها لهذا الغرض لكن حسب عمقته والتي تسمى الألوان الرئيسة للضوء، وهي الأحمر، والأخضر، والأزرق.



الشكل (٢-١): تحليل الضوء الأبيض.

٨٥

٣ صفات اللون

يتحدد اللون بصفات ثلاثة، هي:

- ١ - الكثرة (Hue): وهي الصفة التي تميّز بها أي لون عن الآخر، والذي يسمّى باسمه، مثل اللون الأزرق، الأخضر، الأحمر، الأصفر..... إلخ.
 - ويتميّز بتغير كونه اللون بمرجه بلون آخر، فمثلاً مزج الأحمر + الأصفر يعطي اللون البرتقالي، وهذا يعدّ تغيّراً في كونه اللون.
 - ٢ - القيمة (Value): وهي الدرجة التي يتّصف بها اللون سواء كان غامقاً أم فاتحاً، فقيمة اللون هي التي تفرّق بين اللون الأحمر الفاتح والأحمر الغامق، ويمكن تغيير قيمة اللون بإضافة اللون الأبيض له.
 - ٣ - شدّة اللون (Intensity): هي الصفة التي تميّز قوة اللون أو زهاده وغماده، أي درجة تشبع اللون، فإذا قلنا هذا الشيء قوي في لونه، فإننا نشير إلى أنه نقي غامقاً، يمكن تغيير شدّة اللون بإضافة اللون الرمادي له.
- وعند الرجوع إلى دائرة الألوان نجد أنّ الألوان تنقسم إلى الآتي:
١. الألوان الرئيسة: الأحمر، الأصفر، الأزرق.
 ٢. الألوان الثانوية: مزج الألوان الأساسية، وينتج منها لون ثانوي أو مشتق، وهي على النحو الآتي:

الألوان الأساسية	الألوان المشتقة
أحمر + أصفر	برتقالي
أصفر + أزرق	أخضر
أحمر + أزرق	بنفسجي

١. الألوان الدافئة والباردة: سُمّيت الألوان الدافئة بهذا الاسم لوضوح المادة الملونة الحمر، فيها، وهذه المجموعة من الألوان الحمر، القوية (قوة لوان الشمس) هي الأحمر، والبرتقالي، والذهبي، والأصفر الحمر، أما الألوان الباردة التي لا توجد فيها المادة الملونة الحمر، فهي: الأزرق، والبنفسجي، والسبكي، والأخضر (الطيفي).

٨٧

النتائج الخاصة

- يتعرف تحييد الألوان.
- يوضح أهمية مزج الألوان الرئيسية والمشتقة معاً.

المفاهيم والمصطلحات

تحييد اللون.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- مراجعة للدرس السابق أهمية اللون وخصائصه، وربطه بالدرس الحالي، وهو تحييد الألوان مثل: مزج الألوان الرئيسية والألوان الثانوية.
- الشرح والتوضيح حول تحييد اللون: تعريفه، وأهميته.
- التمييز بين الألوان الرئيسية والمشتقة (الثانوية).
- كيفية مزج الألوان المشتقة الثلاثة وبنسب متساوية.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض توضيحي لمزج الألوان الرئيسية الثلاثة، مع مراقبة تدرج اللون في التحويل من لون إلى لون وكتابة الألوان الناتجة من المزج.
- عرض توضيحي لمزج الألوان الثانوية بنسب متساوية، وتدوين الملحوظات كيف يحدد كل لون الآخر.
- توجيه أسئلة حول دمج الألوان الرئيسية والثانوية، وأهمية كل منهما للآخر، من مثل:
- ما اللون الناتج من دمج الأحمر + الأصفر؟ لتوصل إلى البرتقالي.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- توزيع الطلبة ثلاث مجموعات متجانسة، لحل النشاط (١-٢).
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الوقت للمجموعات.
- تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه، وبإشراف المعلم يتم استخلاص النتائج الصحيحة، ومن ثم تدوينها.
- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.

- ب. تحييد الألوان: وهو إلغاء أو تخفيف التأثير من شدة اللون الناتجة من الألوان الاصطناعية (الصباغ)، ويجب معرفة مبادئ تحييد الألوان:
- عند مزج الألوان الرئيسية الثلاثة بنسب متساوية ينتج لون محايد أو متدرج في العمق من اللون الرمادي إلى اللون البني حسب كثافة تركيز المواد الملونة.
 - مزج الألوان الثانوية (البرتقالي والأخضر والبنفسجي) بنسب متساوية معاً يحدد بعضها بعضاً.
 - مزج الألوان الرئيسية والثانوية معاً بنسب متساوية يحدد بعضها بعضاً، ويتدرج اللون المحيد في العمق من الرمادي إلى البني الغامق.
 - مزج أي لولين متقابلين في دائرة الألوان يحدد كل منهما الآخر، وتسمى الألوان (المحيّدة) كما في الشكل (٢-٣).



الشكل (٢-٣): الألوان المحيطة.

تعتمد نسبة مزج الألوان الرئيسية مع الألوان المحيطة في دائرة الألوان على حدة اللون المراد تحييده، فمثلاً عند تحييد اللون الأحمر نصفه بالأخضر من سلسلة الأخضر المحيد له، والعكس صحيح.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة مزج أي لونين متقابلين من دائرة الألوان، ثم مناقشة زملائهم بما يتوصلون إليه.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-١).

التكامل الأفقي

- الرسم والتصميم، م ٢، دائرة الألوان، الألوان الأساسية والثانوية.

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- النبر، أنيس، إسكندر، أصول وقواعد فن التجميل، الطبعة الأولى، عمان، ١٩٩١ م.

للطالب

صمم أنت وزملائك وبإشراف المعلم لوحة لونية بالألوان الرئيسة مستعملًا الألوان المائية،
بهدف إنتاج:
١- الألوان المشتقة.
٢- الألوان المهيّدة عن طريق:
أ - مزج الألوان الرئيسة الثلاث بنسب مختلفة.
ب- مزج الألوان الثانوية بنسب متساوية.
ج- مزج الألوان الرئيسة والثانوية معًا.
د - مزج الألوان الرئيسة.
٣- اكتب ملحوظاتك في دفترك، ثم ناقش معلمك وزملائك بكل ما سبق.

الأسئلة

- ١- ما المقصود بكل مما يأتي:
أ- الكبر. ب- القيمة. ج- شدة اللون. د- تحديد اللون.
- ٢- ما الألوان الأساسية وما الألوان الثانوية؟
- ٣- حدد ماذا ينتج عند مزج الألوان الآتية:
أ - أحمر + أصفر =
ب- أصفر + أزرق =
ج- أحمر + أزرق =

النتائج الخاصة

- يتعرف مواد صبغ الشعر.
- يميز بين أنواع الأصباغ النباتية والمعدنية.
- يتعرف أنواع الأصباغ الصناعية العضوية.

المفاهيم والمصطلحات

الأصباغ النباتية، الأصباغ المعدنية، الأصباغ الصناعية العضوية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال تعريف الطلبة بالأصباغ النباتية والمعدنية بشكل عام.
- توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بمواد صبغ الشعر؟
 - ما الفرق بين الأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية؟
 - وضح أنواع الأصباغ الصناعية العضوية.
- مناقشة الإجابات المختلفة من الطلبة حول استخلاص مفهوم صبغ الشعر وأهميته، والفرق بين الأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية، وتحديد أنواع الأصباغ الصناعية العضوية، من ثم تلخيص الإجابات وتدوينها على السبورة.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يوضح المعلم للطلبة مواد صبغ الشعر.
- يعرض المعلم صورة توضيحية للأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية.
- يعرض المعلم طريقة التعامل مع الأصباغ العضوية والمؤقتة والنصف دائمة، والدائمة كما في الأشكال (٢-٦) و (٢-٧) و (٢-٨)، وأهمية كل منها.
- عرض صورة توضيحية لأنواع الأصباغ العضوية، وطريقة استعمالها.

ثالثاً مواد صبغ الشعر

عرف الإنسان صبغ الشعر قبل آلاف السنين، إذ استخرج الأصباغ من النباتات المحيطة به، والتي لها صبغة اللونين، فاستعملتها شعوب ما بين النهرين والرومان واليونان ومن قبلهم الفراعنة، وقد استمر ذلك حتى وقتنا الحاضر، واستعملت الأصباغ المعدنية المحتوية على أملاح معدنية كالرصاص والنحاس، ثم تطوّر استعمال الأصباغ فاستعملت الأصباغ الصناعية، وأصبحت أكثر انتشاراً بين مستحضرات التجميل، وتعدّ أكثر عمليات التجميل التي تجرى على الشعر في الصالونات، فهي فن تستخدم فيه الأساليب المختلفة لإضافة اللون، أو إزالة لون الشعر أو لتغطية الشعر الأبيض.

١ الأصباغ

تقسم مصادر موادّ الصباغ إلى موادّ نباتية ومعدنية وأصباغ صناعية عضوية، ومستأول أهمية كل منها على الشعر:

١ - الأصباغ النباتية: تستخرج الأصباغ النباتية (Vegetable Dyes) من أنواع مختلفة من النباتات، وهي عدّة الألوان، ويأخذ بعضها وقتاً طويلاً، حيث يجب تكرار استعمالها أكثر من مرّة لتعطي لوناً للشعر، وهي في الغالب تغطي الشعر من الخارج، باستثناء الحناء الذي يعدّ من الأصباغ الدائمة؛ لأنه يدخل إلى نواة الشعرة ولا يزول بسهولة، ومن أنواع الأصباغ النباتية ما يأتي:

١. الحناء: يستخرج الحناء من أوراق شجر الحناء، كما في الشكل (٢-٤)، ويعدّ من الأصباغ الدائمة؛ لأنه يتغلغل في أجزاء الشعر جميعها فيعطيهما اللون الأحمر، إذ إن درجات هذا اللون تختلف من شخص لآخر حسب درجة لون شعره الأصلي، فوضع على الشعر الأحمر الفاتح أو الشعر الأشيب يعطي اللون البرتقالي النحاسي، أمّا ألوان الشعر الغامقة فيكون تأثيره ضعيفاً فيها.



الشكل (٢-٤): شجر الحناء.

٩٠

ب- الأصباغ المعدنية: تحضّر الأصباغ المعدنية من أملاح غير عضوية كأملاح الرصاص والفضة، وتعمل تدريجياً على تعميق لون الشعر بتفاعلها مع كبريتيد الهيدروجين الموجود بالهواء فتضيف لوناً للشعر، وتزداد فعاليتها بإضافة أيونات الصوديوم إلى الأملاح.

ومن أهمّ العمليات في الأصباغ المعدنية أنّ بعض أنواعها سام كأملاح الرصاص والنحاس، كما أنها تعطي الشعر مظهرًا باهتًا، فضلاً عن عدم القدرة على إجراء عملية تلميح الشعر أو تلمسه بعد استعمالها؛ لأنّ المواد الكيميائية المستعملة مع محلول الصبوغ والتلميح تعمل ضدّها، فنسب تكثر الشعر إذا، يجب إجراء فحص الشعر قبل وضع الصبغة المعدنية عليه باتّباع الآتي:

١. النظر إذا كان لون الشعر باهتاً فافقاً لحيوته.
٢. فحص الشعر باللمس، فيكون ملمسه قاسياً.
٣. فحص الشعر بإجراء تجربة على الشعر بقصّ خصلة صغيرة منه، وغمسها في محلول ماء الألكسجين ٦٪ فتظهر فقاعات تولّد بعض الحرارة إذا كان الشعر معاملاً بصبغة معدنية.

ج- الأصباغ الصناعية العضوية: تعدّ الأصباغ الصناعية العضوية (Synthetic organic Dyes) أكثر أنواع الأصباغ انتشاراً واستعمالاً وتعدّ في ألوانها، وتقسّم إلى ثلاثة أنواع حسب نقاء ألوانها في الشعر، وهي المؤقتة ونصف الدائمة والدائمة، وفي ما يأتي توضيح لكل منها:

١. الأصباغ المؤقتة: تكون على شكل مولا مذابة غير مؤكسدة في الماء، ذات جزيئات كبيرة نسبياً غير قادرة على دخول الطبقة الوسطى من الشعرة (اللحاء)، فهي تغطي الطبقة الخارجية فقط؛ لذلك، تزول بسهولة في أثناء غسل الشعر، ويكون تأثيرها ضعيفاً في الشعرة، ولا تعمل على تفتيح اللون أو تغييره بل تكسبه اللون الخفيف، وتستعمل للشعر المصبوغ بعد مرور فترة بسيطة لتثبيت اللون وإعطائه لمعاناً إذا بهت اللون نتيجة تعرّض الشعر لأشعة الشمس أو تكرار غسله، كما في الشكل (٢-٦) وهناك ثلاثة أشكال للصباغ المؤقتة:

١. السائل الملون (Colour Rinse): متوافر بألوان عدّة، يوضع على الشعر بعد غسله فيلتصق بالشعرة ويغلفها من الخارج عند تجفيفها، ويستعمل كمكثف للشعر عند لقه.

٩١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- لا يعطي اللون ولا يستجيب الشعر بوجود الحناء السوداء للكركدية.
- الكركدية.

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور للأصباغ النباتية .

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن الفرق بين الأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية، ومناقشتها بإشراف المعلم .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل .
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

وإذا جمع الحناء قبل تصويجه فيسمى الحناء الأخضر، ويعطى لوناً أحمر زاهياً أكثر من الحناء العادي، وبإضافة الأملاح المعدنية للحناء الأحمر، فإنه يعطى لوناً أسود، ويسمى الحناء الأسود، وفي هذه الحالة يصعب التعامل معه في عمليات الفتح والتلوين والتطيس.

فكر

ماذا يحدث عند استعمال المواد الكيميائية التحيلية على الشعر بوجود الحناء الأسود عليه.



الشكل (٥-٢): أزهار البابونج

٢. البابونج (Camomile): يحضر من أزهار البابونج كما في الشكل (٥-٢) الجافة، حيث يستعمل للشعر الفاتح نسبياً فيعطيه لمعاناً، ولا يحدث تغير في لون الشعر، فهو يغلف الشعرة من الخارج؛ لأن فوائده كثيرة، فلا يستطيع الدخول لجذع الشعرة من خلال الخراشيف وطبقة اللحاء للشعر، ويستطيع منقوع البابونج إعطاء الشعر الغامق لوناً فاتحاً إذا استعمل باستمرار.

٣. الخبز: يستخرج من غلاف الخبز غير الناضج بفرش زيادة اللون البني للشعر.

٤. البقلة: تستخرج من أزهار نبتة البقلة بفرش إزالة الأصفرار من لون الشعر وإعطاء اللون الرمادي.

فكر

نباتات أخرى تعطي ألواناً مختلفة للشعر.

٩١

ب. اللون الرمادي (Colour Spray): يستعمل بفرش على الشعر بعد تصفيفه، أو برش على مجموعة من خصل الشعر كعمل نيش أو بلياج مؤقت للشعر.



الشكل (٦-٢): الأصباغ المؤقتة في الشعرة

ج. اللون الرغوي (Foam hair coloring): يجمع الشعر الباهت والأشيب لوناً ولمعاناً وحيوية، فهو لا يحدث أي تغيرات واضحة في اللون.

٢. الأصباغ نصف الدائمة: أصباغ غير مؤكسدة، حيث تتأكسد بالهواء المحيط، وتكون في عوات توضع على الشعر بعد غسله لمدة (١٥-١٠) دقيقة دون ماء أكسجيني، ثم تشطف بالماء وليس بالشمبو حتى لا يأخذ جزءاً من درجة اللون.



الشكل (٧-٢): الأصباغ نصف الدائمة في الشعرة

والأصباغ نصف الدائمة جزئيات أصغر من الأصباغ المؤقتة، حيث تخترق الطبقة الخارجية لتستقر بأجزاء من لحاء الشعرة لتعطي لوناً أكثر عمقاً من الصباغ المؤقت، فهي تبقى في الشعرة لفترة أطول عند غسل الشعر من (٤-٦) مرات كما في الشكل (٧-٢). بحيث لا يختلف الشعر النامي الجديد في اللون عن الشعر الذي تم صبغه بهذه الأصباغ، أي أنّ الشعر للصبوغ يعود إلى لونه الطبيعي.

٣. الأصباغ الدائمة: وهي من الأصباغ المؤكسدة التي تفرج مع الماء الأكسجيني، وتتوفر موادها على شكل سائل أو معجون، تتكون من مادة كيميائية ذات جزئيات دقيقة جداً قادرة على اختراق طبقة اللحاء، وتحتد بعد ذلك بينها فتتجزأ جزئياتها، وتثبت داخل أجزاء الشعرة كما في الشكل (٨-٢) ولا تخرج منها.



الشكل (٨-٢): الأصباغ الدائمة في الشعرة

٩٣

النتائج الخاصة

- يتعرف خصائص استخدامات فوق أكسيد الهيدروجين.
- يوضح خصائص الماء الأكسجيني.
- يحدد تركيز الماء الأكسجيني.

المفاهيم والمصطلحات

فوق أكسيد الهيدروجين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق.
- يشرح المعلم حول أهمية الماء الأكسجيني في الصالون، إذ إن الهدف من هذه المعرفة يجنب العامل ارتكاب أخطاء في استعمال هذا النوع من المواد الكيميائية.
- شرح المصطلحات الواردة خلال الدرس، وبيان أهميتها في الحصول على أفضل النتائج مثل (فوق أكسيد الهيدروجين).
- يشرح المعلم خصائص الماء الأكسجيني.

التدريس المباشر / العمل في الكتاب المدرسي

- عرض للجدول (١-٢)، ثم المناقشة واستخلاص النتائج، وتدوينها من قبل الطلبة.
- الشرح والتوضيح حول تركيز الماء الأكسجيني؛ إذ يوجد منه عدة نسب منها: الوحدة الحجمية، والنسبة المئوية، ولكل نسبة من هذه النسب استعمالات خاصة، يتم شرحها وتوضيحها، وتلخيص ما تم ذكره وتدوينه.

ويدخل في تركيب مستحضرات الأصباغ الدائمة عناصر أخرى منها:
 أ . هيدروكسيد الأمونيوم: وهو عنصر قلوي يعمل على رفع حراشف الشعرة
 ليسهل تغلغل جزيئات الصباغ داخلها، كذلك يساعد تحلل ذرات الأوكسجين
 وإطلاقها من الماء الأكسجيني.
 ب. سلفات الصوديوم: تخفف سرعة أكسدة المواد الملونة مع الماء الأكسجيني قبل
 الأوان، فباخذ المربع وقته الكافي للوصول داخل الشعرة قبل أن يتأكسد، وتكثر
 جزيئاته خارج الشعرة.
 ج. الملينات: نوع من الكرمات، مثل اللانولين تعطي الشعر اللبونة.

د . العنصر الرغوي: يسهل إزالة الصبغة الزائدة عند غسل الشعر بوضع ماء دافئ على
 الشعر وقراءة الرأس ويترك جيّداً، ثم يشطف ويغسل بماء فاتر وشابون صلب.

نشاط (٢-٢) أنواع الأصباغ الدائمة

تعاون مع زملائك على جمع عدد من عوات الأصباغ والنتائج الرقفة فيها بأنواع وعلامات
 تجارية مختلفة، ثم اقرأ البيانات الملونة على كل منها من حيث: المكونات، وتعليمات الاستعمال
 ومعاييرها، وإرشاداتها، وسعة العبوة، وشكل مادة الصبغة في العبوة، والسعر، والبلد المنتج، ثم
 نظم البيانات في جدول خاص، وتلقب زملائك فيها بإحدى مملكتك.

٢ فوق أكسيد الهيدروجين



فوق أكسيد الهيدروجين (Hydrogen Peroxide): هو محلول
 سائل شفاف أو مستحلب مكون من الماء H₂O مضافاً إليه ذرة
 أوكسجين، ويسمى بيروكسيد الهيدروجين واسمه التجاري
 المعروف (الماء الأكسجيني) ورمزه الكيميائي H₂O₂، وكلما
 زادت عدد ذرات الأوكسجين زاد تركيز المحلول، وللماء
 الأكسجيني أشكال عدة متوافرة في الأسواق بعوات مختلفة،
 منها على شكل سائل شفاف مستحلب كريمي وعلى شكل
 أقراص تضاف للماء بمقدار معين، انظر الشكل (٢-٢)، الشكل (٢-١): الشكل للماء
 الأكسجيني.

٩٤

٧. يجب عدم ربح قارورة الماء الأكسجيني أو غيرها؛ لأن هذه العملية تسمى كيميائياً
 التبيح، فبهذه العملية يتم تحليل الماء الأكسجيني لتفصل ذرة الأوكسجين عن الماء،
 وبذلك يفقد مفعوله.

٨. يجب إغلاق قارورة الماء الأكسجيني فور الاستعمال؛ لأنه سهل التأكسد والتحلل،
 وهذا سيفقده مفعوله.

فكر

وجد أجهزة تستعمل في الصالونات لتسريع التحلل مزيج الصبغة على الشعر.
 متى يستعمل المصدر الحراري في عملية الصباغ.

ب- تركيز الماء الأكسجيني: لقياس كثية الماء الأكسجيني يستعمل المخبر المترج،
 بالسنتيمتر المكعب (سم^٣)، ويختصر C.C، وهي ناتجة من (Cubic centimeter).
 ذكراً أن الماء الأكسجيني مكون من ماء (H₂O) مطبقاً إليه ذرة أوكسجين المتحددة مع
 جزيء الماء، فكلما زادت ذرات الأوكسجين في الماء زادت قوة تركيز المحلول، ويوجد
 الماء الأكسجيني بنوعين من التركيز هما: الوحدة الحجمية (Volume)، وتختصر V،
 والنسبة المئوية %.

١. الوحدة الحجمية (Volume): قوة التركيز بالوحدة الحجمية أو (V) هي عدد الذرات
 من غاز الأوكسجين الحر التي يطلقها جزء واحد من محلول الماء الأكسجيني، فلنأخذ
 مجموعة من الجزيئات، فإذا أكسدنا (أي أضفنا لكل جزيء ماء ذرة أوكسجين)
 أصبحت كثية الماء كلها ماء أكسجيني، أي نسبة الجزيئات المؤكسدة من الماء هي
 ١٠٠%، فإذا قمت أكسدة نصف كمية الماء حيث أن تركيز الماء الأكسجيني
 (Vol. 50)، وبهذا فالرمز الكيميائي للمحلول يبقى H₂O، لكن كثيات جميعها
 بالاختلاف قوة التركيز.

٩٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- عندما نستخدم نسبة مئوية قليلة من الماء الأكسجيني.

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأنواع الماء الأكسجيني، وعرضها على الطلبة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

١ - خصائص الماء الأكسجيني:

من خصائص الماء الأكسجيني ما يأتي:

١. ذرات الأكسجين الحرّة نشطة، وتتحد مع أي عنصر يصادفها.
٢. كلما كانت قوّة تركيز الماء الأكسجيني أعلى زادت فعالية المحلول، وقّلت الوقت اللازم للتفاعل، أما الماء الأكسجيني الأقل تركيزاً، فإنّ فاعليته أقلّ ويحتاج إلى وقت أطول.
- مثال: عند استعمال الصبغة في درجة الحرارة ذاتها في الوقت نفسه، فإنّ وقت الماء الأكسجيني الأقل تركيزاً على الشعر لن يفتح الشعر بلدرجة الطّيح نفسها عند استعمال الماء الأكسجيني ذي التركيز الأعلى؛ لأنّ كمّية ذرات الأكسجين التي يحمّلها الماء الأكسجيني قليل التركيز سوف تنفذ بسرعة ولا يبقى سوى الماء.
٣. الماء الأكسجيني عامل مؤكسد يؤكسد المواد الدهنية الموجودة على الشعر والمواد الصلبة الموجودة فيها، فيسهل دخول الأصباغ وتثبيتها في خاء الشعرة، ويستعمل كمادة مريلة (فاصرة) للون، فهي تعمل على تفتح لون الشعر.
٤. يستعمل الماء الأكسجيني ذو التركيز الخفيف عند استعمال ألوان الصبغة الداكنة والتركيز الأعلى للالوان الفاتحة.
٥. الماء الأكسجيني سهل التحلل إلى ماء وأكسجين كما في المعادلة الآتية:



٦. يمكن تعجيل التفاعل مع مواد الصباغ بالحرارة المنخفضة من الجسم أو حرارة الجو أو استعمال مصادر حرارية (أجهزة)، فتعمل على تسريع التفاعل لتنتج ذرة الأكسجين من مركب محلول الماء الأكسجيني، فتؤكسد الشعر وتمهّده لاستقبال اللون، وعند انتهاء مدّة الصباغ، فإنّ ما يبقى على الشعرة هو ماء وبقايا مادة الصباغ.
٦. يتأثر الماء الأكسجيني بالحرارة، فهو يساعد على الانتعاش، لذلك يجب حفظه بعيداً عن مصادر الحرارة، وعدم حفظه بحال السوائل القابلة للاشتعال، لذا يجب حفظه في مكان بارد ومعتم؛ لأنه يتأثر بالشمس.

٩٥

٢. النسبة المئوية (%): قوّة التركيز القوية هي عدد الغرامات من بيروكسيد الهيدروجين النقي (H₂O₂) التي يحتويها (١٠٠) غ من المحلول، فالتركيز المكتوب على علبة قارورة محلول الماء الأكسجيني النقي المضاف إليه (٧٠) غ من الماء ليصبح المحلول الكلي

$$30 \text{ غ} + 70 \text{ غ} = 100 \text{ غ}$$

وبناء عليه، فإنّ تركيز المحلول الأكسجيني = $\frac{\text{عدد الغرامات من } H_2O_2 \text{ النقي}}{\text{عدد الغرامات الكلية للمحلول}} \times 100\%$

$$\text{أي أن } \frac{30}{100} \times 100\% = 30\% \text{ من } H_2O_2$$

وقد وجد أنّ (١٠٠) غ من محلول الماء الأكسجيني الذي تركيزه ٣٠% يطلق (١٠٠) مل (حجم) من غاز الأكسجين، وقد سُمّي هذا التركيز بالفوليوم (Volume)، أي أنّ محلول الماء الأكسجيني الذي تركيزه ٣٠% يعادل (١٠٠) فوليوم، انظر الجدول (١-٢).

الجدول (١-٢): تركيز الماء الأكسجيني بالنسبة المئوية يساوي ٣٠% من تركيزه بالفوليوم.

محلّول الماء الأكسجيني ذو التركيز بالفوليوم	محلّول الماء الأكسجيني ذو التركيز بالنسبة المئوية
١٠٠	٣٠
٩٠	٢٧
٨٠	٢٤
٧٠	٢١
٦٠	١٨
٥٠	١٥
٤٠	١٢
٣٠	٩
٢٠	٦
١٠	٣

٩٧

النتائج الخاصة

- يتعرف تخفيف الماء الأكسجيني.
- يوضح الأمور الواجب مراعاتها عند تخفيف تركيز الماء الأكسجيني.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- مراجعة للدرس السابق خصائص وتركيز الماء الأكسجيني، وربطه بالدرس الحالي، وهو تخفيف الماء الأكسجيني مثل: تخفيف الماء الأكسجيني بالماء المقطر.
- اصطحاب الطلبة إلى مختبر المدرسة و عرض آلية تخفيف الماء الأكسجيني أمام الطلبة في دورق زجاجي.
- تدريب الطلبة على طريقة تخفيف الماء الأكسجيني للوصول للتركيز المطلوب.
- إعطاء الطلبة مسائل مختلفة لتخفيف ماء أكسجيني من ٦٠ فوليوم إلى (٣٠ - ٢٠ - ١٠).
- إعطاء الطلبة مجالاً للتحضير، ومراقبة الطلبة وتقويمهم.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض مزج الماء الأكسجيني أمام الطلبة بالماء المقطر، كما في الشكل (٢-١٠)، ومناقشة الموضوع، وتدوين الملحوظات .
- توجيه أسئلة حول تخفيف الماء الأكسجيني بالماء المقطر، وهل يمكن تخفيف الماء الأكسجيني بالماء العادي .
- تلقي الإجابات من الطلبة ومناقشتها.
- تكليف الطلبة حل النشاطين (٢-٣)، (٢-٤) كواجب بيتي.

نشاط (٢-٣): تركيز الماء الأكسجيني

نقدًا ما يأتي على جهاز الحاسوب باستخدام برمجية العروض التقديمية:

- ١- ارسم مع زملائك جزيء ماء في قارورة وكترزه، لتفترض (١٠٠) جزيء بحسب بعضها بعضًا.
- ٢- لوّن (١٠) من هذه الجزيئات بلون معيّن، ثم ارسم قارورة أخرى، ولوّن (٦) بلون آخر، وبالطريقة السابقة نفسها لوّن بأكوان مختلفة (٩) جزيئات من الماء (١٢، ١٨، ٣٠) على قاعدة تركيز محلول الماء الأكسجيني، ثم احسب كم أصبح تركيز محلول الماء الأكسجيني بهذا الرسم.
- ٣- اكتب ما تنتسجحه، وناقشه مع زملائك بإتراءف المعلم.

- تحويل النسبة الثبوتية للماء الأكسجيني إلى الوحدة المئوية (الفوليوم) يتم بهذه القاعدة:

$$\frac{\text{نسبة الفوليوم} \times 3}{100}$$

مثال: لإيجاد النسبة الثبوتية الفوليوم (٦٠).

$$\frac{60 \times 3}{100}$$

النسبة الثبوتية = ١.٨

- تحويل الوحدة المئوية للنسبة الثبوتية يتم بالقاعدة الآتية:

$$\frac{\text{نسبة الفوليوم} \times 100}{3}$$

مثال: لإيجاد نسبة الفوليوم للنسبة الثبوتية ١.٨

$$\frac{1.8 \times 100}{3}$$

نسبة الفوليوم = (٧٠)

٩٨

الملاحظات

ناقش مع معلمك وزملائك احتياطات السلامة العامة عند استعمال الماء الأكسجيني.

- ١- عدم ترك قارورة ماء الأكسجين مفتوحة بعد الاستعمال .
- ٢- عدم وضع ماء الأكسجين في وعاء معدني .
- ٣- عدم ترك ماء الأكسجين في مكان درجة حرارته عالية .
- ٤- عدم رج العبوة قبل الاستعمال .
- ٥- عدم ترك الماء الأكسجيني في متناول الأطفال .

وللحصول على التركيز المطلوب من الماء الأكسجيني يمكن تقسيم المطلوب على الموجود، فنكون النتيجة هي نسبة خلط الماء الأكسجيني إلى الماء المقطر، وهنا يجب أن نراعي الدقة في نسبة الخلط حتى لا تؤثر في نتيجة اللون المطلوب، وذلك حسب المعادلة الآتية:

$$\frac{\text{المطلوب}}{\text{الموجود}}$$

مثال: إذا أردنا الحصول على مقدار معيّن ولكن

(٦٠) سم^٣ من الماء الأكسجيني بتركيز

(Vol. ١٠) من الماء الأكسجيني المتوافر

وتركيته (Vol. ٤٠).

(الشكل (٢-١٠): خلط الماء الأكسجيني بالماء المقطر.

الحل: نسبة الخلط = $\frac{\text{المطلوب}}{\text{الموجود}} = \frac{1}{4} = \frac{10}{40}$ الكمية من الماء الأكسجيني العالي التركيز (Vol. ٤٠)

والباقي $\frac{3}{4}$ من الماء المقطر حتى تصل للكمية المطلوبة من الماء الأكسجيني.

$$\frac{1}{4} \times 60 \text{ سم}^3 = (15) \text{ سم}^3 \text{ من الماء الأكسجيني ذي التركيز العالي.}$$

$$\frac{3}{4} \times 60 \text{ سم}^3 = (45) \text{ سم}^3 \text{ من الماء المقطر نظر الشكل (٢-١٠).$$

٩٩

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن تخفيف الماء الأكسجيني بالماء المقطر وليس بالماء العادي ، ناقش ذلك بإشراف معلمك .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

– الرسم والتصميم ، م ٢ ، دائرة الألوان.

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

– فيما يأتي بعض تراكيز الماء الأكسجيني المختلفة وقواعد استعمال كل منها :

- ٢٣ = ١٠ (Volume): يعمل لمعالجة ضعيفة على تفتح الشعر، إلا أنه يضيف لوناً للشعر بشكل فعال.
- ٦ = ٢٠ (Volume): الماء الأكسجيني التقليدي الأكثر استعمالاً، ويعمل على تفتح لون الشعر، وفي الوقت نفسه يعطي للشعر لوناً عند مزجه بالصباغ، ويغطي الشعر الأبيض.
- ٩ = ٣٠ (Volume): يمكن استعماله ملامساً لفروة الرأس، مع الأصباغ وبودرة مزيل اللون، كما يستعمل لتفتح الشعر بشكل فعال عند مزجه بالأصباغ، لكنه أحياناً ضعيف الفعالية على إضافة لون للشعر، أي أنه إذا استعمل مع وجود الشعر الأبيض فقد لا يعطيه ثباتاً.
- ١٢ = ٤٠ (Volume): يمكن استعماله مع الأصباغ أو بودرة مزيل اللون، ويستعمل لتفتح لون الشعر بشكل جيد وفعال جداً، لكنه لا يساعد على إضافة لون للشعر، أي أنه لا يغطي الشعر الأبيض إن وجد، ولا يعشق لون الشعر.
- ١٨ = ٦٠ (Volume): وهو الماء الأكسجيني الأعلى تركيزاً في صالونات التحميل، ويجب عدم استعماله لأنه يتسبب في تلف الشعر وجفافه، وإذا استعمل فيجب الابتعاد عن فروة الرأس، كما يجب مراقبته باستمرار، ويمكن تغطيته بالماء المقطر.

جر- تخفيف الماء الأكسجيني: قد يضطر المرء لتخفيف تركيز الماء الأكسجيني، وهناك أمور يجب مراعاتها عند القيام بهذا الإجراء:

١. يكون التخفيف من التركيز العالي إلى التركيز الأقل.
٢. يستعمل تخفيف الماء الأكسجيني الماء المقطر (الغلي)؛ لأن الماء العادي يحتوي على مواد مختلفة قد تتفاعل مع الماء الأكسجيني؛ لأنه عنصر نشط يفتح من ذلك إطلاق ذرة الأكسجين من الماء الأكسجيني فتقل قوة الماء الأكسجيني، وبالتالي خسارة في مفعوله.

٩٤

النشاط (٢-٤): تخفيف تركيز الماء الأكسجيني

في الصورة لثلاثة عابرين ملزجة:

- ١- أجر عملية حسابية لتخفيف ماء أكسجين من (٦٠) فوليوم إلى:
أ - (٣٠) فوليوم.
ب - (٢٠) فوليوم.
ج - (١٠) فوليوم.
علماً بأن الكمية المطلوبة (٦٠) سم^٣.
- ٢- حدّد على الرسم كمية الماء الأكسجيني إلى الماء المقطر في العابرين الملزجة حسب نتائج ما سبق.
- ٣- لون الماء الأكسجيني بالأحمر وبقي الكمية من الماء بالأبيض.
- ٤- ملّق هذا النشاط في مجلّك المدرسي.

وفي حال كانت الكمية المطلوبة (١٢٠) سم^٣ من الماء الأكسجيني للحفّظ للمعادلة السابقة نقسها كما يأتي:

إذا كانت كمية الماء الأكسجيني المطلوبة لمزجها مع الصبغة (١٢٠) سم^٣، فإن كمية الماء الأكسجيني المركز (Vol. ٤٠) هي:

$$\frac{1}{4} \times 120 = 30 \text{ سم}^3 \text{ من الماء الأكسجيني.}$$

$$\text{كمية الماء المقطر} = \frac{3}{4} \times 120 = 90 \text{ سم}^3 \text{ من الماء المقطر}$$

بمجموع ٣٠ سم^٣ + ٩٠ سم^٣ = ١٢٠ سم^٣ وهي الكمية المطلوبة من المحلول الحفّظ، كما هو موضح بالشكل (٢-١١).

الشكل (٢-١١): تخفيف تركيز الماء الأكسجيني.

١٠٣

النتائج الخاصة

- يتعرف طرق خلط الماء الأكسجيني بالصبغة.
- يبين آلية عمل الصبغة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- مراجعة للدرس السابق تخفيف الماء الأكسجيني ، وربطه بالدرس الحالي ، وحل الواجب البيتي وهو خلط الماء الأكسجيني بالصبغة.
- الشرح والتوضيح حول خلط الماء الأكسجيني بالصبغة؛ تعريفه ، وأهميته.
- كيفية خلط الماء الأكسجيني بالصبغة وبنسب متساوية أو حسب تعليمات الشركة الصانعة ، لتعطي نتائج أفضل .

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض لشرائح الإيضاح لخلط الماء الأكسجيني بالصبغة وكيفية حدوث التفاعل ، كما في الشكل (٢-١٣) ، ومناقشة الموضوع ، وتدوين الملحوظات .
- توجيه أسئلة حول خلط الماء الأكسجيني بالصبغة .
- تلقي الإجابات من الطلبة ومناقشتها
- تكليف الطلبة حل النشاط (٢-٧) .

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين ، وتعيين مقرر المجموعة ، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعتين حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين الطلبة وتوجيههم .
- يعرض مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته .
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة .

نشاط (٦-٥) : عمليات حسانية لتخفيف تركيز الماء الأكسجيني

تبادل الأيونات مع زملائك لوضع مسائل حسانية للعمل على تخفيف كميات من الماء الأكسجيني H_2O_2 باستعمال الماء المطهر H_2O ، ودونها في دفترك .

د - خلط الماء الأكسجيني بالصبغة : هناك مقدار أو كمية معينة من الماء الأكسجيني تضاف إلى الصبغة قبل وضعها على الشعر لتعطي نتائج أفضل ، ويعتمد ذلك على ما يوجد على أنبوب الصبغة من تعليمات الشركات الصانعة للصبغة التي تحدد نسبة خلط مادة الصباغ إلى الماء الأكسجيني ، وتحدد التعليمات الواجب اتباعها عند إجراء عملية الصبغة .

مثال: لجدد على أنبوب الصبغة الرقم (٦٠) غ، وهذا يعني وزن الصبغة بالغمم . يكتب (١+١) وهذا يعني أن كمية من الصبغة تحتاج إلى كمية من الماء الأكسجيني تساوي وزنها ، فإذا كتب عليها (٢+١) ، فهذا يعني أن كمية من الصبغة تحتاج إلى ضعف وزنها من الماء الأكسجيني ، وإذا كتب عليها (٣+١) فهذا يعني أن كمية الصبغة تحتاج إلى ثلاثة أضعاف وزنها من الماء الأكسجيني .

فكر

ما الخلل الذي تلجأ إليها في حالة عدم وضوح نسبة خلط الماء الأكسجيني مع الصباغ؟

نشاط (٦-٤) : خلط الماء الأكسجيني بالصبغة

ابحث عن الأنواع المختلفة لصبغات الشعر المتوفرة في الأسواق ، وقارن بينها من حيث مقادير خلط الماء الأكسجيني بالصبغة ، وناقشها مع زملائك بالآراء معلّمة .

١٠٢

تختلف سرعة دخول المواد الملونة للذاتة في مادة الصباغ إلى الشعر وكميتها من شعرة لأخرى أو في أجزاء الشعرة الواحدة، نتيجة للاختلافات الطبيعية الأساسية في الشعر، مثل كثافة الشعر، وتوجيهه، وتركيب أنسجته، وإزالة لونه، ووجود بعض الأملاح المثابة في الماء المتعمل لغسل الشعر التي تبقى بعضها داخل الشعرة، واختلاف حالة الشعر القديم الموجود في أطراف الشعر، إذ تكون مساماته مفتوحة، أما الشعر الجديد فتكون مساماته أقل .

فكر

لوضع مزيج الصبغة على الشعر بعد خلطها مباشرة مع الماء الأكسجيني وبالسرعة الممكنة، ماذا يحصل لو تركت المزيج فترة ثم وضع على الشعر؟

نشاط (٦-٧) : تركيز الماء الأكسجيني ونسبة خلطه بالماء

١- انظر في الجدول التالي، وإمالاً الفروقات الموجودة في الحالة المخصصة بنسبة خلط الماء الأكسجيني إلى الماء .

نسبة خلط الماء الأكسجيني	تركيز الماء الأكسجيني	نسبة خلط الماء الأكسجيني	تركيز الماء الأكسجيني	نسبة خلط الماء الأكسجيني	تركيز الماء الأكسجيني
٥:١	٪٦	٣:١	٪١٨	٢:١	٪٣٠
٤:١	٪٨	٢:١	٪١٨	١:١	٪٣٠
٣:١	٪١٢	١:١	٪٣٠	١:١	٪٣٠

٢- احسب ما يأتي:

- كمية الحصول على (٩٠) مل من ماء أكسجيني تركيزه ٦٪ من الماء الأكسجيني المتوفر لديك والذي تركيزه ١٨٪ .
- كمية الحصول على (١٢٠) مل من ماء أكسجيني تركيزه (٢٠) وحدة حجمية من الماء الأكسجيني المتوفر لديك والذي تركيزه (٦٠) وحدة حجمية .

١٠٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق أدوات التقويم (٢-٢) .

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأشكال صباغ الشعر وألوانه.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

للطالب

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

كما توجد خطوط على أبواب الصبغة تقسمه إلى أربعة أجزاء، فعندما تكون الكمية التي نريد استعمالها $\frac{1}{4}$ أنبوب، ونحتاج إلى كمية نفسها من الماء الأكسجيني، كما في الشكل (٢-٢) فكيف يكون حساب ذلك؟

$$\frac{1}{4} \times 60 = 15 \text{ غ كمية الصبغة المطلوبة.}$$

$$\frac{1}{4} \times 90 = 22.5 \text{ سم}^3 \text{ من الماء الأكسجيني.}$$

نمزج المقادير فيصبح لدينا مستحضر جاهز لصباغة الشعر.

مثال: إذا أردنا استعمال نصف أنبوب صبغة وزنه

$$(90 \text{ غ}) \text{ ومكثوب عليها } (2+1) \text{ ، فإن كمية}$$

الماء الأكسجيني الذي نمزجه بكمية الصبغة،

هي:

$$\frac{1}{4} \times 90 = 22.5 \text{ غ من الصبغة المستعملة.}$$

أي أن كمية الماء الأكسجيني = (٤٥ × ٢) سم^٣ = ٩٠ سم^٣.

البدء بعمل الصبغة

نمزج الصبغة الدائمة بالماء الأكسجيني قبل وضعها

على الشعر مباشرة؛ لأنه يتحول إلى مركب كيميائي

أخر ثقيل في جزيئاته يستطيع اختراق حراشف الشعر

لتتغلغل بسهولة داخلها ولا يتدرب في الماء، وتتحد

جزيئاته بعد فترة قصيرة بعضها، فتأخذ ببطء داخل

الشعرة مكونة جزيئات كبيرة تتحشر داخل الفراغات

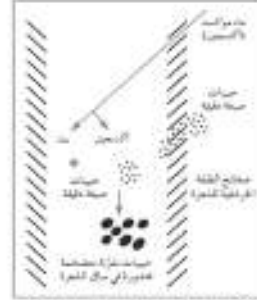
وشبكة الممرات الشعرية العنيدة الموجودة داخل لحاء

الشعرة، فتلتصق مادة الصباغ، وتبقى داخلها، ويصعب

بعد ذلك خروجها، كما في الشكل (٢-٢).



الشكل (٢-٢): أنبوب صبغة.



الشكل (٢-٢): أكسدة الجزيئات الدائمة للصبغة داخل الشعر.

الأسئلة

- ١- قارن بين الأصباغ النباتية والمعدنية من حيث الفاعلية وتأثيرها في الشعر.
- ٢- وضح المقصود بالأصباغ الدائمة، ونصف الدائمة، والوقتية.
- ٣- عطل ما يأتي:
 - أ - عدم مزج مادة الصباغ بالماء الأكسجيني قبل وضعها على الشعر بفترة.
 - ب - إغلاق الزجاجات المحتوية على الماء الأكسجيني جيداً بعد الاستعمال.
 - ج - لا يذوب الصباغ الموقّت على الشعر.
 - د - ما دور سققات الصدود الموجودة في مادة الصباغ الدائم في عملية الصبغ؟
 - هـ - حدّد أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند تخفيف الماء الأكسجيني.
 - ٦- احسب: إذا أردنا استعمال $\frac{3}{4}$ أنبوب صبغة وزنها (٦٠) غ، ولبنة خلط الصبغة مع الماء الأكسجيني (٣+١)، ما مقدار الماء الأكسجيني المستعمل الذي يمزج بكمية الصبغة؟
 - ٧- يقاس تركيز الماء الأكسجيني بمقاييسين. ما المقصود بكلّ منهما؟ وضح العلاقة بينهما؟

النتائج الخاصة

- يتعرف أهمية فحص فروة الشعر.
- يبين طرق فحص حساسية الجلد.
- يوضح عملية تحضير الشعر قبل عملية الصباغ.

المفاهيم والمصطلحات

فروة الرأس ، حساسية الجلد.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- مراجعة للدرس السابق خلط الماء الأكسجيني بالصبغة، وربطه بالدرس الحالي، وهو أساسيات صبغ الشعر.
- الشرح والتوضيح حول فحص فروة الرأس، من خلال التحقق بالملاحظة واللمس من عدم وجود التهابات وجروح على فروة الرأس.
- التوضيح أمام الطلبة لطريقة تفقد فروة الرأس وحساسية الجلد، وعدم وجود التهابات وجروح على فروة الرأس.
- تحديد الأمور الواجب مراعاتها عند اختيار المكان المناسب من الجلد لإجراء فحص اختبار التحسس مثل (باطن المرفق أو خلف الأذن).

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض عملية تحضير الشعر قبل عملية الصباغ، من خلال التحقق بالملاحظة واللمس من عدم وجود التهابات وجروح على فروة الرأس، وكذلك فحص حساسية الجلد.
- مناقشة الموضوع وتدوين الملحوظات.
- توجيه أسئلة حول تحضير الشعر للصبغ.
- تلقي الإجابات من الطلبة ومناقشتها.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- تنفيذ النشاط (٢-٨) لوحات أصباغ الشعر.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة في أثناء عمل المجموعات.

الملاحق

ثالثاً أساسيات صبغ الشعر

تنفيذ عملية صبغ الشعر بالطريقة الصحيحة، ويهدف الوصول إلى أفضل النتائج، والتنوع بشعر مصبوغ باللون المطلوب، توجد بعض الأمور الأساسية الواجب مراعاتها قبل إجراء عملية صبغ الشعر وفي أثناءها، ومن هذه الأمور:

١ فحص فروة الرأس، تشمل هذه العملية الإجراءات الآتية:

أ - التحقق بالملاحظة واللمس من عدم وجود التهابات وجروح على فروة الرأس أو تقرحات أو أمراض، وكذلك تناول بعض العقاقير وخاصة مركبات السلقات التي تدخل في تركيب بعض المضادات الحيوية أو بعض مضادات الملاريا، إذ إن هذه العقاقير تتشابه كيميائياً مع الصبغة لشيء لالتهاب، وحدوث التفاعل بأحدهما يؤدي تلقائياً إلى حدوث تفاعل الآخر، لذا يجب الاستفسار إذا كان الشخص يعاني حساسية للصبغة أو يهذه العلاجات، ويجب التأكد من عدم وجود الجروح والتقرحات على فروة الرأس.

ب- فحص حساسية الجلد (Allergy Test): يؤدي استعمال الأصباغ لحدوث تفاعل كيميائي على فروة الرأس، ومن الممكن ظهور الحساسية في منطقة المرفق والرقبة وخلف الأذن، ويتم التحقق من وجود الحساسية بوضع قليل من مادة الصباغ على منطقة



رفيعة من الجلد، مثل باطن المرفق (الكوع)، خلف الأذن قبل البدء بإجراء عملية الصبغة (٢٤-٤٨) ساعة تقريباً، ويتم هذه العملية أول مرة باستعمال الصبغة للزبون، وتسجل النتيجة في سجل للزبون، كما في الشكل (٢-١٤).

الشكل (٢-١٤): منطقة فحص الحساسية.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن فحص حساسية الجلد باستخدام الصباغ، ومناقشته مع زملائهم بإشراف معلمك في الغرفة الصفية.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- كولومبارا، وفيال، تقنيات تصنيف الشعر، ترجمة، لبنان، ٢٠٠٧م.

٢ تحضير الشعر قبل عملية الصباغ

من غير المألوف غسل الشعر مباشرة قبل صبغته الدائم أو لإزالة لونه، لكن من المستحسن غسله في حال كان شديد الاتساخ وعليه كمية زائدة من المواد المثبتة (سري، جل، ...). مع مراعاة عدم فرك فروة الرأس بشدة حتى لا تتفتح مسامات جلدة الرأس، مما يسبب تهيجاً لها، ويجب عدم استعمال شامبو يحتوي على مادة دهنية أو مواد زيتية أو كريمات مائية قبل عملية الصباغ بشكل عام.

نشاط (٢-٨): لوحات أصباغ الشعر:

تعاون مع زملائك على جمع عدد من اللوحات الخاصة بأصباغ الشعر مختلفة الأنواع والعلامات التجارية، ثم اقرأ البيانات المدونة عليها، واكتب ملحوظاتك عن درجات الألوان فيها، ومكونات الصباغ المحددة لكل منها، وتعليمات الاستعمال ومخاطره، والسعر في السوق. نظم بياناتك في جدول خاص، ثم ناقش زملائك فيها بإشراف المعلم.

النتائج الخاصة

- يختار المكان المناسب من الجلد لإجراء فحص اختبار التحسس.
- يفحص الجلد باستعمال مادة الصبغة للتحقق من عدم تحسسه .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- لبس القفازات .
- تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-١) ، فحص حساسية الجلد من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين ما أهمية إجراء فحص حساسية الجلد؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء فحص حساسية الجلد؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية عمل فحص حساسية الجلد، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ غسل مكان تجربة حساسية الجلد .
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير كمية قليلة من الصباغ .
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع المزيج على المكان المخصص للفحص .
- المجموعة الرابعة: تنفيذ تغطية الجزء الذي تم وضع الصباغ عليه .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-١): فحص حساسية الجلد.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتوجيههم.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

فحص حساسية الجلد

تمارين
١-٢

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تختار المكان المناسب من الجلد لإجراء فحص اختبار التحسس .

- تفحص الجلد باستعمال مادة الصبغة للتحقق من عدم تحسسه .



المعلومات الأساسية

يختلف الجلد في تحسسه للمواد المستعملة في صبغ الشعر من شخص لآخر، وعند إجراء الصبغة للشعر لأول مرة فلا بد من اختبار التحسس للجلد وذلك بوضع قليل من مادة الصبغة على منطقة رقيقة من الجلد، مثل باطن الرقبة (الكوع) أو خلف الأذن قبل البدء بإجراء عملية الصبغة ما بين (٢٤-٤٨) ساعة.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والمعدات	المواد اللازمة
- فرشاة صبغ، منشفة، لاصق طبي، قطن، الجوزة، قطن ملفوف على غود.	- كحول، مستحضر صباغ دائم، ماء أكسجيني (٦٪) ٢٠ فوليوم، شامبو، صابون.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والربون للقيام بعملية فحص حساسية الجلد.	<p>الشكل (١)</p>
٢	اختر مكاناً لجزية حساسية الجلد سواء أكان خلف الأذن أم باطن الساعد عند الكوع بالنساء والصابون، كما في الشكل (١، ٢، ٣).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة كتابة تلخيص الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء فحص حساسية الجلد .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٣).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– كولومبارا، وفيال، تقنيات تصفيف الشعر، ترجمة، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم الوضعية
٣	يجفف المنطقة التي تم غسلها، ومسحها بالكحول لتجيب وجود أي مواد توتر في تفاعل الصبغة.	 الشكل (٣)
٤	حفر كتبية قليلة جداً جداً بقدر (١) غ من مستحضر الصباغ الدائم في الوعاء الخاص بالصنع (الجونة)، ثم أضف إليها كتبية من الماء الأكسجيني تركيز (٢٠) فورليوم (٧,٦) حسب تعليمات الشركة الصانعة المدونة على عبوة الصبغة. وضع مزيج الصبغة بعد تحضيره مباشرة على المنطقة التي تم تنظيفها خلف الأذن، أو باطن الزرق، وأثرتها حتى تجف كماً في الشكل (٤).	 الشكل (٤)
٥	غط الجزء الذي تم وضع الصبغة عليه بشرط لاصق طبي طوي قطعاً من الشاش، والتركه لمدة (٢٤-٤٨) ساعة، كما في الشكلين (٥،٦).	 الشكل (٥)

١٠٨

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم الوضعية
٦	ارفع الغطاء عن منطقة الاختبار، فإذا كانت النتيجة إيجابية ولم تظهر أي أعراض، فقد عملية الصبغ على الشعر. لذا لا تظهر التهاب أو حكة شديدة على الجلد مكان التجربة، قبل نقل عدم صبغ الشعر في هذه الحالة .	 الشكل (٦)

الاستدلال

- ١- خلل ما يأتي :
 - أ - مسح المنطقة المراد إجراء الفحص لها بالكحول بعد غسلها.
 - ب- استعمال مادة الصبغة لاختبار تحسس الجلد.
 - ج- تغطية الجزء من الجلد الذي وضع مزيج الصبغة عليه.
 - د - ترك مزيج الصبغة والماء الأكسجيني على الجلد لفحص تحسسه مدة (٢٤-٤٨) ساعة.
- ٢- وضح تأثير كل من المستحضرات الآتية في تركيب مواد الصباغ: هيدروكسيد الأمونيوم ، سلفات الصوديوم.

١١٠

النتائج الخاصة

- يتعرف اختيار ألوان الصباغ ومزجها.
- يحدد ألوان الشعر الطبيعي .

المفاهيم والمصطلحات

ألوان الصباغ ، الشعر الطبيعي .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق.
- الشرح النظري الوافي حول أهمية اختيار ألوان الصباغ، وللحصول على الألوان المناسبة والجذابة، يجب المعرفة التامة بألوان الصبغات وأرقامها (الأساسية والثانوية)، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الألوان الظاهرة على كتالوج الصبغات قد نفذت على شعر طبيعي أبيض خالٍ تمامًا من الألوان.
- شرح المصطلحات الواردة خلال الدرس شرحًا نظريًا وافيًا، وبيان أهميتها في الحصول على أفضل النتائج مثل (ألوان الصباغ، والشعر الطبيعي).

التدريس المباشر / العمل في الكتاب المدرسي

- البدء بقضية المناقشة وإفساح المجال للطلبة بإعطاء ارائهم حول الموضوع، واستخلاص النتائج الصحيحة من الطلبة .
- عرض للجدولين (٢-٢) و (٣-٢)، ثم المناقشة واستخلاص النتائج وتدوينها من قبل الطلبة.
- مناقشة الأسئلة الواردة بعد الجدول، وتدوين الملحوظات.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- تنفيذ النشاط (٢-٩) اللوحات الخاصة بأصباغ الشعر.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.

٣ اختيار ألوان الصباغ ومزجها

يبدأ إنتاج المزين بإيجاد ألوان رائعة تناسب الزبون، وقتك حسب رايته ومفهومة للألوان وعزته بألوان الشعر الطبيعي وبالألوان التي يرغبها الزبون؛ لذلك، على المزين التعرف تكوين الألوان الطبيعية في الشعرة؛ ليعرف ما التفاعلات التي تجري داخلها؟ وما الألوان التي تنتج عن صباغها أو إزالة ألوانها.

ولتسهيل في عملية صباغ الشعر كإن عملة (كما درست سابقًا)، ونوجد في لوحات خاصة تسمى (كتالوج)، وتقدمها الشركات الصانعة مع الأصباغ التي تنتجها لتعريف المزين والزبون بالألوان التي تنتجها، ولتسهيل عملية اختيار اللون المرغوب فيه، من خلال نماذج ألوان الشعر المصنوع بألوان مختلفة ولتزيانها، وتكون هذه الألوان نتيجة صبغها على شعر أبيض ١٠٠٪، إذ يرمز لهذه الألوان أحيانًا برمز أو بأحرف أو أرقام ويكون ذلك خالصًا بكل حركة صانعة، ولكنها تتشابه في معظمها في أرقام الألوان ولوحة الصباغ، كما في الجدول (٢-٢)، وهي إحدى اللوحات المتعددة الموجودة في الأسواق.

الجدول (٢-٢): جزء من لوحة ألوان أصباغ الشعر.

للغني ٣	للغني الأصفر ٢	الرمادي ١	الألوان الأساسية
			١٠- أسود حريف
			١٢- أسود
			٢٠- بني فاتح
			٢١- بني متوسط
			٢٢- بني داغ
١٢- انظر غامق ذهبي	١٢- انظر غامق ذهبي	١٢- انظر غامق ذهبي	١٢- انظر غامق ذهبي
١٢- انظر متوسط ذهبي	١٢- انظر متوسط ذهبي	١٢- انظر متوسط ذهبي	١٢- انظر متوسط ذهبي
١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي
١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي	١٢- انظر فاتح ذهبي
١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي
١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي	١٠- انظر فاتح ذهبي

١١١

الجدول (٣-٢): جزء من إحدى لوحات ألوان صباغ الشعر.

الرقم	اللون	معناه	رمزه ورقمه	استخداماته
١	السكني	Ash cendre	A. أو ١ C.	لمعالجة ظهور الشعر بالألوان البرتقالية أو إكساب الشعر الغل الرمادي.
٢	الأخضر	Mat Green	M. أو ٢	لتحديد ظهور الشعر بألوان حمران، أو إكساب الشعر اللون الأخضر.
٣	البنفسجي	Violet	V.	لظهور الشعر بالألوان الصفراء، أو لإضفاء ظل أو لون بنفسي على الشعر.
٤	الذهبي	Gold	G.	لإضفاء اللون الذهبي.
٥	الأحمر	Red	R. أو ٥	لإضفاء اللون أو الظل الأحمر على الشعر.

تذكر

متناسق ملاحظ أن اللون البارز في دائرة الألوان يحدد اللون المقابل له.

اللون السكني هو أحد تدرجات اللون الأزرق.

فكر

- ما اللون الذي يحدد اللون الأصفر؟
- ما اللون الذي يحدد اللون الأحمر؟
- ما اللون الذي يحدد اللون البرتقالي؟

١١٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لألوان صبغات (طبيعية وصناعية).

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

- كولومبارا، وفيال، تقنيات تصفيف الشعر، ترجمة، لبنان، ٢٠٠٧م.

من خلال دراستك للجدول (٢-٣)، أجب عن الأسئلة الآتية:

- إلى ماذا ترمز الألوان الأساسية في كتالوج الصبغة للشعر؟
- لماذا نسمي اللون الذي يقابل الأشقر العاكس من الألوان الأساسية بالأشقر العاكس الرمادي؟
- ماذا نسمي هذه الألوان في كتالوج الصبغة؟
- ما أوران الخلط؟
- ثم اذكر حالة يتم فيها:
- استعمال اللون الذهبي.
- استعمال اللون الرمادي.
- استعمال اللون الطلي الأخضر.

لاحظ أنّ الألوان في هذه اللوحة قُسمت إلى ثلاثة أنواع:

- أ- الألوان الأساسية: وترمز لألوان الشعر الطبيعية، وتمايز هذه الألوان أنها تغطي الشعر الأبيض (الشيب)، وقد يرمز لها بـ (٠) أو (N).
- ب- ألوان الخلط (Mistion): وهي الألوان التي ترمز إلى أصل ألوان الطلال، إذ يستعملها المزيّن بنسب قليلة جداً للحصول على تجميد الألوان غير القوية والظاهرة على الشعر، أو التي يحمّل ظهورها على الشعر عند صبغة أو سحب لونه، أو عند احتياجه لتكوين ألوان مركبة أو تركيز اللون أو ابتكار لون جديد.
- ج- الألوان المركبة: وهي الألوان التي يجمع بين صبغة الألوان الأساسية وألوان الطلال المختلفة، تُعقدها الشركات الصانعة بشكل جاهز، وهي موجودة على لوحة الألوان، كما في الجدول (٢-٣).

١١٢

نشاط (٢-٤): اللوحات الخاصة بأصباغ الشعر

- ١- تعاون مع زملائك على جمع عدد من اللوحات الخاصة بأصباغ الشعر مختلفة الأنواع والعلامات التجارية.
 - أ- اقرأ البيانات المدوّنة عليها.
 - ب- دوّن ملحوظاتك عن درجات الألوان فيها.
 - ج- مكوّنات الأصباغ المحددة لكل منها.
 - د- تعليمات الاستعمال ومخاطرها.
 - هـ- سعرها في السوق.
 - و- نظم بياناتك في جدول خاص، واطرحه على زملائك بإتلاف معلّمك.
- ٢- زُر عددًا من الصالونات، واكتب تقريرًا عن سبب تميّز الصبغة التي يستعملها كل مزيّن في صالونه.

فكر



كيف يمكنك ابتكار ألوان جديدة من خلال ألوان الخلط؟
كما في الشكل.

ألوان الشعر الطبيعي

ألوان الشعر الطبيعي ناتجة من حبيبات دقيقة جدًا من المواد الملونة في منطقة جاذ الشعر تسمى الميلانين، وتنتج اللون الأسود، والبني، والأصفر، والأحمر، إذ يعتمد لون الشعر الطبيعي على نسبة وجود هذه الألوان في الشعر، ومن هذه الألوان:

- الشعر الأسود: يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الملونة السوداء، وبعض المواد البنية وقليل من المواد الحمراء والصفراء، وهذا يعتمد على شدة سواد الشعر.
- الشعر البني: يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الملونة البنية وبعض المواد السوداء والحمراء، وبعض المواد الصفراء.

١١٣

النتائج الخاصة

- يتعرف صباغ الشعر بالألوان الأساسية.
- يوضح صباغ الشعر بالألوان المركبة.

المفاهيم والمصطلحات

صباغ الشعر.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ الطاولة المستديرة

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق.
- توزيع الطلبة إلى مجموعتين متساويتين وباستخدام كتالوج الصباغ، مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- المجموعة الأولى: تستخرج الألوان الأساسية وطرائق مزجها.
- المجموعة الثانية: تستخرج الألوان المركبة.
- تبادل الأدوار بين المجموعتين.
- عرض النتائج لكل من المجموعتين.
- استخلاص النتائج الصحيحة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين.
- التدرب على طرائق مزج الصبغات حسب حالة الشعر وذلك بإعطاء أمثلة متنوعة.
- تنفيذ الحل أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية وبالتسلسل.
- إفساح المجال للطلبة حل الأسئلة على السبورة.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- تكليف الطلبة حل الواجب البيتي والذي يتعلق بالألوان الأساسية والألوان المركبة التي تنتج منها.

- الشعر الأحمر: يكون لون الشعر أحمر لوجود الحبيبات الحمراء بشكل أساسي وقليل من الحبيبات الصفراء والبنية وقليل جدًا من الحبيبات السوداء، وهذا يتوقف على درجة العمق في لون الشعر.
- الشعر الأنقر: أو الأصفر يحتوي على نسبة كبيرة من المواد الملونة الصفراء، وربما بعض الحبيبات البنية وقليل من الحمراء حسب درجة عمق اللون.
- الشعر الأبيض لا يحتوي هذا الشعر على أي مواد ملونة كما في الشكل (٢-١).



الشكل (٢-١): الشعر الأبيض.

١١٤

- الحل: ١- سحب اللون ٢- إعطاء اللون المطلوب ٣/٠ مع ماء أكسجيني ٩/٠
الأطراف ٣- إعطاء اللون مع أكسجين ٦/٠ للحدود.
- ١- صباغ الشعر يصبح الفتح من لونه بدرجة أو بدرجتين بوجود نسبة من الشعر الأبيض: مثال (٦): شعر لونه الأساس بني متوسط ٤/٠ ، يزيد صبغه بحيث يصبح لونه ٥/٠ نسبة الشعر الأبيض ٥٠٪
الحل: كما في المعادلة ٦/٠ - ٥/٠ - ٤/٠
- ١- تضع صبغة رقم (٦/٠) مزوجة بالماء الأكسجيني ٦/٠ منحصل على لون بني فاتح ٥/٠، ومنحصل على لون أنقر غامق ٦/٠ نتيجة صبغ الشعر الأبيض.
- ٢- نأخذ ألوان الشعر الناتجة، فنصنع الشعر كتة بالنبي الفاتح (٥/٠) مزوجًا بالماء الأكسجيني ٦/٠.
- ٣- صباغ الشعر بلون الفتح من لونه: (ماء أكسجيني ٦/٠ + ٥/٠) - ٥/٠ - ٦/٠ عند صبغ الشعر بلون الفتح من لونه الأساسي بوضع اللون المطلوب مباشرة، كذلك الحال بالنسبة للشعر المصبوغ وعند الرغبة بصبغه بلون الفتح من لونه الأساسي ومن اللون المصبوغ به، فنصنع باللون الغامق المطلوب مباشرة.
- حيث نصنع الحدود أولاً: ٥/٠ - ٦/٠
الأطراف (ماء أكسجيني ٦/٠ + ٥/٠) - ٦/٠

نشاط (٢-١): صبغ الشعر بلون الفتح بدرجة أو بدرجتين.

- جد الطريقة التي يصنع فيها الشعر في الحالة الآتية ليصبح الفتح من لونه بدرجتين .
شعر لونه الأساسي ٤/٠ (بني متوسط)، يزيد صبغه ٦/٠ (أنقر غامق) بوجود نسبة شبه ٢٥٪ في الشعر.
- ١- ما العمل في حالة عدم وجود الرقم المطلوب على الصبغة؟
٢- ما نسبة الماء الأكسجيني التي صمغ بها الصبغة في حالة وجود تعليمات على ألبوب الصبغة (٢-١)؟
٣- ما تركيز الماء الأكسجيني المستعمل لهذه الحالة؟ ولماذا؟

١١٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

بعد اختيار اللون نمزج الصبغة بالماء الأكسجيني بعد تحديد طريقة العمل حسب حالة الشعر، حيث تقسم حالات الصباغ كما يأتي:

أ - صباغ الشعر بالألوان الأساسية، ومن أشكالها ما يأتي:

١ - صباغ الشعر بلونه نفسه: يصنع الشعر بلونه الأساسي نفسه عندما يراد تغطية الشعر الأبيض إذا كان الشعر أشب ١٠٠٪، وهذه الحالة قليلة جداً؛ لذلك يجب الانتباه، لأنه لا بد من وجود ألوان طبيعية بين الشعر الأبيض؛ ولذلك إذا صبغنا اللون نفسه سيظهر لون طبيعي أكثر غمقاً من اللون المطلوب، وبالتالي ذلك، تأخذ رقماً أفتح حتى تعمل على تعادل اللون، فالشعر الأبيض بأخذ اللون المطلوب والشعر الغامق سيفتح قليلاً وبذلك نحصل على توازن.

٢ - صباغ الشعر بلون أفتح بدرجة أو بدرجتين من لونه الأساسي، مثال: شعر لونه الأساسي بني فاتح ٥/٠، تريد صبغة بحيث يصبح لونه أشقر غامقاً ٦/٠، فيصنع الشعر باللون الأشقر المتوسط ٧/٠.

انظر للمعادلة (اللون الذي يراد الصبغ فيه) ٧/٠ - ٦/٠ = ٥/٠
تضع اللون المطلوب في المنتصف، وتضع في الطرفين الأول لون الشعر الأساسي، الفرق بين اللون المطلوب واللون الأصلي نضيفه إلى اللون المطلوب، فينتج اللون الذي يجب الصبغ فيه، فلو أردنا تصبغه بدرجتين، فما هي المعادلة؟

٩/٠ - ٧/٠ = ٧/٠ - ٥/٠، ماذا لو لم يتوافق اللون المطلوب وضعه على الشعر ليعطي النتيجة كما في المثال السابق؟

الحل: نمزج اللون الذي قبله مع اللون الذي بعده بنسب متساوية، أي إذا لم يتوافق رقم ٩/٠ - ٧/٠ - ٥/٠ بنسب متساوية رقم ٨/٠ + رقم ١٠/٠.

٣ - صباغ الشعر بلون أفتح من لونه بأكثر من ثلاث درجات - في هذه الحالة ننظر إلى إجراء عملية إزالة اللون (القهوون) للشعر، وبعد ذلك تصبغه باللون المطلوب بعض النظر عن وجود صب أو عدمه.

مثال: زبون لون شعره ٣/٠، تريد صبغة بحيث يصبح لونه ٩/٠.

١١٦

ب - صباغ الشعر بالألوان المركبة: تختلف الألوان المركبة عن الألوان الأساسية في ثباتها على الشعر الأبيض، ولذلك، فإن صباغ الشعر بالألوان المركبة يحتاج إلى استعمال الألوان الأساسية بنسبة معينة عند وجود الشعر الأبيض، يوضحها بالأمثلة الآتية:

١ - صباغ الشعر بلونه نفسه مع إضافة لون الطلال في الألوان المركبة، ويصنع الشعر باللون المطلوب نفسه في حالة عدم وجود شعر أبيض.

مثال (١): شعر لونه الأساسي أشقر غامق (٦/٠)، تريد صبغة بحيث يصبح لونه أشقر غامقاً منقلاً (٦/٢).

الحل: يصنع الشعر مباشرة برقم (٦/٢)، وهو اللون المطلوب مباشرة مروراً بماء أكسجيني ٦٪.

٦/٢ - ٦/٢ = ٦/٠

مثال (٢): تريد صبغ الشعر بلونه نفسه شرط ألا يظهر في الشعر طلال أحمر اللون. الحل: حتى لا يظن ظهور اللون الأحمر في الشعر يجب تحميده باللون الطافي (الأخضر)، فنضع (٦/٢) مباشرة ليعطي اللون المطلوب.

٢ - صباغ الشعر بلونه نفسه بوجود نسب مختلفة من الشيب.
مثال (١): شعر لونه الأساسي أشقر متوسط (٧/٠)، تريد صبغة بحيث يصبح لونه أشقر متوسطاً ذهبياً (٧/٣)، ونسبة الشعر الأبيض ٢٥٪.

الحل: نمزج من كمية الصبغة ٢٥٪ من اللون الأساسي أي ما يعادل نسبة الشيب في الشعر ٧٥٪ من اللون المركب وتركيز الماء الأكسجيني ٦٪ حسب المعادلة الآتية:

$7/3 = 7/3 \times 75 + 7/0 \times 25$

١١٦

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأنواع الصبغات وألوانها، وعرضها على الطلبة.

إثراء

- تكليف الطلبة عمل مقارنة بين صباغ الألوان الأساسية والألوان المركبة، من حيث استخدامها على الشعر الأبيض، ومناقشتها مع الطلبة بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.

- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديميا إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

النتائج الخاصة

- يحدد طرائق صباغ الشعر بالألوان المركبة .
- يوضح وضع الصباغ على الشعر .
- يبين عملية إعادة صبغ الجذور .

المفاهيم والمصطلحات

تفتيح اللون ، الجذور ، الشيب .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- مناقشة الواجب البيتي مع الطلبة، والتمهيد للدرس من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
- ما المقصود بصباغ الشعر؟
- لماذا نصبغ الجذور؟
- ما الألوان المستعملة في صباغ الشعر الأشيب؟
- تلقي الإجابات المختلفة من الطلبة، وتعزيز الإجابة الصحيحة وتقويم الخطأ.
- تلخيص المفاهيم الأساسية على السبورة وتدوينها.

التعلم التعاوني/ المناقشة

- المناقشة والحوار مع الطلبة حول أهمية صباغ الشعر في حالاته جميعها إما للتزيين أو لإخفاء الشيب.
- تحديد طرائق صباغ الشعر ، وتوضيح المفاهيم خلال الشرح.
- التوصل إلى مفهوم صباغ الشعر الصحيح، وتدوينه على السبورة.

نشاط (٢-١١) صباغ الشعر بالألوان المركبة

في حالة صباغ الشعر بلون الشعر الأساسي، مضافة إليه ألوان مركبة، يوجد نسب شيب مختلفة، ناقش وزملائك بإشراف المعلم الحالة الآتية:

- ١- شعر لونه الأساسي أشقر متوسط، نريد صبغه بحيث يصبح لونه أشقر متوسطاً ذهبياً.
 - ٢- نسبة الشيب ١٠٪.
 - ٣- نسبة الشيب ٧٥٪.
 - ٤- نسبة الشيب ٥٠٪.
- أ - اكتب الخلل على شكل معادلات للحالات السابقة.
- ب- ما تركيز الماء الأكسجيني المستعمل لهذه الحالات ؟
- ج- ما العمل إذا لم يتوفر لديك اللون المطلوب الأساسي؟
- د - وما العمل إذا لم يتوفر لديك الألوان المركبة.

٣ . صباغ الشعر بحيث يصبح لون الشعر أفتح بدرجة أو بدرجتين من لونه الأساسي ودون وجود الشعر الأبيض (الشيب).

مثال(١): شعر لونه الأساسي أشقر غامق (٦/٠) ، نريد صبغه بحيث يصبح لونه أشقر متوسطاً رمادياً (٧/١) .

الحل: نصنع الشعر بلون أشقر فاتح رمادي (٨/١).

٨/١ → ٧/١ → ٦/٠

إذا أردنا أن نصنع هذا الشعر بحيث يصبح لونه أفتح بدرجتين من لونه الأساسي الأفتح الغامق (٦/٠) ، فإننا نصبغه باللون الأفتح الفاتح الشبي الهلالي الرمادي (١٠/١) .

١٠/١ → ٨/١ → ٦/٠

٤ . صباغ الشعر بلون أفتح من لونه الأساسي بأكثر من ثلاث درجات باستخدام الألوان المركبة. الحل: قصر اللون قبل صبغه باللون المطلوب.

١١٤

٥ وضع الصباغ على الشعر

هناك طرق وأسس لوضع الصباغ على الشعر تختلف تبعاً للحالة التي نرغب فيها، ومن هذه الحالات ما يأتي:

- ١ - صبغ الشعر كاملاً: في حالة صبغ الشعر كاملاً بلونه الطبيعي أو بلون أفتح منه فإننا نضع الصباغ على الشعر كاملاً من الجذور حتى أطرافه مرّة واحدة، كما في الشكل (٢-١٦)، أما إذا كانت أطراف الشعر مسامية جاهزة فيفضل وضع الصباغ على جلود الشعر حتى أطرافه الحافة، ثم على باقي الشعر تمكناً لاختلاف لونه، إذ تمتص الأجزاء الحافة المسامية من الشعر قدرًا أكبر من الصباغ فتكسبه لونًا أفتح نسبيًا.
- ب- تفتح اللون الطبيعي للشعر: يمكن تفتح اللون الطبيعي للشعر أي الشعر الذي لم يصبغ لونه لم يزل لونه (الشعر الكبر) باستخدام الأصباغ الدائمة فقط من درجة واحدة إلى ثلاث درجات عن لون الأساسي، وفي هذه الحالة يتم وضع الصباغ على طول خصل الشعر متبعين (٢) سم تقريباً عن فروة الرأس من جهة الرقبة، كما في الشكل (٢-١٧)، وعندما تبدأ أطراف الشعر بأخذ اللون الأفتح تكتمل وضع الصباغ على جذور الشعر؛ لأن حرارة فروة الرأس تساعد على سرعة تفاعل الصباغ وأخذ اللون في وقت أقل.



الشكل (٢-١٧): وضع الصباغ متبعاً من فروة الرأس.

الشكل (٢-١٦): صبغ الشعر كاملاً.

١٢١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

لا؛ لأن صباغ الشعر بالألوان المركبة يحتاج إلى استعمال الألوان الأساسية بنسبة معينة عند وجود الشعر الأبيض. مثال: شعر لونه الأساسي أشقر متوسط (٧/٠)، نريد صبغه بحيث يصبح لونه أشقر متوسط ذهبي (٧/٣)، ونسبة الشعر الأبيض (٢٥٪).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور لشعر يحتوي على نسب مختلفة من الشيب.

إثراء

– تكليف الطلبة حل مسائل لحالات صبغ الشعر في الحالات الآتية:

• نسبة الشيب ٥٠٪

• نسبة الشيب ٧٥٪

– مناقشة النتائج مع زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التواصل.

– أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

٥ - صباغ شعر بلون أفتح من لونه الأساسي بدرجة أو درجتين باستخدام ألوان مركبة بوجود نسبة من الشعر الأبيض.

مثال (١): شعر لونه الأساسي بني فاتح (٥/٠)، تزيد صبغة بحيث يصبح لونه أفتح متوسطاً ذهبياً (٧/٣) ونسبة الشعر الأبيض (٢٥٪).

الحل: نضع حسب نسبة الشيب (٢٥٪) الرقم الأساسي (٩/٠)، وباقي الكمية (٧٥٪) نضعها (٩/٣)، سيظهر الشعر بلونين الأفتح المتوسط الذهبي والأظفر الذهبي الفاتح جداً لتوحيد اللون تصبغ الشعر مرة أخرى باللون (٧/٣) أفتح متوسط ذهبي كما في المعادلة الآتية:

$$\frac{7}{3} + \frac{9}{3} = \frac{9}{0} + (\frac{25}{100}) \frac{9}{3}$$

ويتم توحيد اللون بالصبغة رقم ٧/٣ أفتح متوسط ذهبي.

٦ - صباغ الشعر المصبوغ بلون أفتح من لونه، عندها يجب إجراء عملية قصر اللون أو تقطيعه ثم تصبغه مباشرة باللون المطلوب.

كم نسبة تركيز الماء الأكسجيني للمستعمل لهذه الحالة؟

٧ - صباغ الشعر الطبيعي أو المصبوغ بلون من الألوان المركبة بلون أغمق من اللون الطبيعي أو أفتح من اللون المصبوغ به، عندها يمكن صبغ الشعر مباشرة باللون الأغمق المطلوب. وللتأكد من إيجاد اللون المطلوب حسب الحالات السابقة يمكن استخدام القاعدة الآتية:

اللون المطلوب = اللون الأساسي للشعر + اللون المقترح صبغ الشعر به

٢

فكر

هل يمكن استخدام هذه القاعدة للألوان المركبة؟ أعط مثالاً.

سؤال: إذا كان اللون الأساسي ٦/١ واللون المقترح صبغه ١٠/٠، فما هو اللون المطلوب صبغه لشعر الزبون؟

١٢١

ج- إضافة صبغ الجلور: لجب مراعاة وضع الصباغ على الجزء المراد صبغه فقط كما في الشكل (٢-١٨)، تتأدياً لظهور لون أغمق بين الشعر المصبوغ سابقاً ولون الجلور، كما في الشكل (٢-١٩)، وإذا نبت الشعر المصبوغ سابقاً نتيجة تكرار غسله، أو تعرضه لأشعة الشمس، فيمكن إضافة قليل من الماء إلى الكمية المتبقية من الصبغة في الوعاء بعد صبغ جلور الشعر، ووضعها على أطراف الشعر وتركه مدة خمس دقائق، ثم غسل الشعر بالشامبو وتقليبه بالشفطة ثم إضافة الصباغ نصف النائم إليه حسب درجة اللون المطلوب، وتركه مدة عشر دقائق تقريباً، يشطف الشعر بعدها بالماء الفاتر فقط، حيث يفقد ذلك في عدم تكرار صبغ الشعر بأصباغ مؤكسدة مما قد يزيد في جفافه.



الشكل (٢-١٩): ظهور اللون الأغمق على عصلة الشعر.



الشكل (٢-١٨): وضع الصباغ على الجزء المراد صبغه.

٥ - صبغ الشيب: عند وجود الشيب في الشعر يبدأ بوضع الصبغة على منطقة الشيب الكثيفة، ثم نضع الصبغة على بقية الجلور، وبعد مرور (١٥-٢٥) دقيقة نقوم بالتأكد من اكتساب الشعر اللون المطلوب، ثم نشطف الشعر، ثم نضع قليلاً من الماء ونترك الشعر كاملاً حتى يتوحد اللون.

١ - الشيب القابل للصبغ هو الشيب اللين ويصبغ باللون الأساسي.

٢ - الشيب القاسي هو النوع من الشيب الذي يصعب تقبله للمواد الكيميائية؛ لذلك يجب وضع ماء الأكسجيني عليه فقط بنسبة تركيز ٦٪ لمدة ١٥-١٠ دقيقة، حتى يعمل على فتح حرشف الشعر لاستقبال مزيج الصبغة بالألوان الأساسية.

١٢٢

النتائج الخاصة

- يتعرف أسباب فشل الصبغة .

المفاهيم والمصطلحات

فشل الصبغة .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق، ثم الشرح النظري الوافي حول مفهوم فشل صباغ الشعر .
- يعرض المعلم صوراً لنماذج من شعر تعرض للفشل في الصباغ .
- عرض الشكل (٢٠-٢) أشكال مختلفة لصبغات الشعر، ومناقشة الصور ثم تدوين النقاط على السبورة .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- يعين مقررًا لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

المرغوبة بعد تحضيرها، وهذه العملية تستنى النظرية أو التلميز، ولا ضرورة لغسل الشعر بعد انتهاء مدة التطرية.
٣ . الشب القاسي جدًا حيث تمر مادة الصباغ على الشعر دون وجود الماء الأكسجيني ويترك لمدة ١٠ دقائق بلون أساسي، وبعد ذلك يصبغ الشعر عريج الصبغة المطلوبة والمزوجة بالماء الأكسجيني.

٦ أسباب فشل الصبغة

تفشل الصبغة لأسباب عدة منها:

- أ - استعمال صبغة وماء أكسجيني بعد تعرضهما للأكسدة لفترة من الزمن نتيجة تركهما مفتوحين.
 - ب - عدم خلط المزيج جيدًا.
 - ج - عدم توزيع الصبغة على خصل الشعر بالتساوي.
 - د - عدم إعطاء الوقت الكافي للصبغة.
 - هـ - خلط الصبغة بالماء الأكسجيني وعدم وضعهما على الشعر مباشرة.
- بين الشكل (٢٠-٢) أشكالاً مختلفة من صبغات الشعر.



الشكل (٢٠-٢): أشكال مختلفة لصبغات الشعر.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور لأشكال مختلفة لصبغات شعر، ومناقشة الصور مع الزملاء.

إثراء

استراتيجيات التقييم وأدواته

- استراتيجية التقييم: الملاحظة.
- أداة التقييم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

- ١- علل ما يأتي:
 - أ- فحص حساسية الجلد قبل الصبغ.
 - ب- وضع الصباغ على الجزء المراد صبغه فقط عند إعادة صبغ جذور الشعر.
- ٢- فسر كيفية تآكل حبيبات الصبغة في سائل الشعرة بعد دخولها كحبيبات صغيرة مع الماء الأجنبي.
- ٣- وضح أهم الأساسيات التي يجب مراعاتها قبل صبغ الشعر بالصباغ الدائم.
- ٤- تقع بعض الأخطاء عند عمل الصبغة، حدّد أهم أسباب فشلها.

النتائج الخاصة

- يحدد صبغ اللون الطبيعي للشعر من الغامق إلى الفاتح بفرق درجتين.
- يطابق لون الصبغة المرغوب فيه مع الألوان الموجودة في لوحة الألوان.
- يحضر لون الصبغة لتعطي اللون النهائي المرغوب فيه للشعر.

المفاهيم والمصطلحات

فشل الصبغة.

السلامة المهنية

- الانتباه إلى وضع الكمامة في أثناء الصباغ، ولبس القفازات.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين قبل البدء به، وتحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة لتنفيذ التمرين، وتقسيم الطلبة لمجموعتي عمل:

- المجموعة الأولى: تطابق لون الصبغة مع لوحة الألوان.
- المجموعة الثانية: تحضير لون الصباغ المرغوب فيه.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، والتأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية، والتأكيد على النقاط الحاكمة، والإجابة عن أي تساؤلات من الطلبة في أثناء عرض التمرين.
- تطبيق التمرين من قبل المجموعات، وتبادل الأدوار بينها.
- يتابع المعلم عمل الطلبة، وتقديم الإرشادات والتغذية الراجعة لكل طالب،
- التأكيد على مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين، والتسلسل في الخطوات، والنقاط الحاكمة.

صبغ اللون الطبيعي للشعر من الغامق إلى الأفتح بفرق درجتين

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تطابق لون الصبغة المرغوب فيه مع الألوان الموجودة في لوحة الألوان.
- تحضر لون الصبغة لتعطي اللون النهائي المرغوب فيه للشعر.
- تصبغ الشعر بالطريقة الصحيحة .



المعلومات الأساسية

يحب أن نوافر لدى المزيّن قبل القيام بعملية الصباغ لوحة دليل الألوان (كالتالي) مفسمة إلى مجموعات بألوان وأرقام مختلفة، المرجح إليها عند اختيار اللون المطلوب، وعند الرغبة في تفتيح لون الشعر بدرجة أو درجتين أو ثلاث باستعمال الصبغة، فلا بدّ من معرفة اللون الأساسي (الطبيعي) للشعر ومعرفة اللون المطلوب ومعرفة اللون الذي سيوضع على الشعر لإعطاء النتيجة المطلوبة .

تنصّ القاعدة على أنه عند تفتيح لون الشعر بدرجة أو درجتين فإنّ اللون المطلوب يقع في الوسط بين اللون الأساسي (الطبيعي) وبين اللون المراد وضعه على الشعر .

كما يوجد السلم اللوني للشعر في الأسواق بتسبع أو عشر درجات لونية، يبدأ بالرقم (١) ويخصص للون الأسود، وتنتهي بالرقم (١٠) ويخصص للون الأفتح الفاتح جداً التفتيح أو البلاتيني.

مثال

بتطابق اللون الطبيعي لشعر شخص مع الرقم (٥) بني فاتح على السلم اللوني الموجود في الأسواق، ويرغب بصباغته بحيث يصبح لون الشعر كما في رقم (٦) أشقر غامقاً الوجود على السلم اللوني ذاته، فعلى المزيّن أن يختار رقم الصبغة (٧) أشقر متوسطاً، حتى يحصل على لون الرقم المطلوب (٦)، أمّا في حال رغبة الزبون ذاته (بتطابق اللون الطبيعي لشعره مع رقم (٥) على السلم اللوني) بصباغته أفتح بدرجتين (الرقم ٧) فعلى المزيّن اختيار الرقم (٩) على السلم اللوني لحصل على الرقم المطلوب رقم (٧). وكتطبيق عملي فإنّ تغير اللون

١٢٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تلخيص أسباب فشل الصبغة في جدول، وعرضها على زملاء.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

الأسود للشعر بدلاً إلى اللون البني المتوسط (الفتح بدرجتين) يتم اختيار اللون الأقصر العامل الذي يعاد درجتين عن اللون المطلوب، مع مراعاة خلط الصبغة بالماء الأكسجيني تركيز (٣٠) فوليوم (٧.٩)، وبشكل عام، عند تفتح اللون الطبيعي للشعر بدرجة واحدة أو درجتين على سلم الدرجات اللونية للصبغة، فإن اللون المرغوب فيه يقع في المنتصف بين اللون الطبيعي للشعر واللون الذي يجب اختياره من اللزتين لتحضير الصبغة.

علماً أن القدرة منح اللزتين القدرة على اختيار ألوان أخرى وبقدرة تركيز للماء الأكسجيني مناسبة للحصول على نتائج مماثلة.

مستلزمات تنفيذ العمليتين

المواد اللازمة	الأدوات والمجهيزات
– صبغات بألوان متعددة، ماء أكسجيني تركيز (٣٠) وحدة -حجمية فوليوم (٧.٩)، شامبو، ملين للشعر.	– لوحة الألوان (كتالوج)، مشقة، مشقة بلنتي، مشقة ذو أسنان واسعة، لوب، واقي للصباغ، جوند، فرشاة صبغة، قفازات، ملاقط بلاستيكية

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والربون للقيام بعملية الصبغ، وتأكد من عدم حساسية الجلد أو أي عوارض طبية.	
٢	سلّك الشعر جيداً، وقسمه إلى أقسام عدة حسب غزارته كما في الشكل (١).	الشكل (١)

النتائج الخاصة

– يصبغ الشعر بالطريقة الصحيحة مع مطابقة لون الصبغة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

• الانتباه إلى وضع الكمامة في أثناء عملية الصباغ، ولبس القفازات.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين قبل البدء به، وتحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة لتنفيذ التمرين، وتقسيم الطلبة لمجموعتي عمل، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن:
- المجموعة الأولى: تطابق لون الصبغة مع لوحة الألوان.
- المجموعة الثانية: تصبغ الشعر بالطريقة الصحيحة.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، والتأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية والتأكيد على النقاط الحاكمة، والإجابة عن أي تساؤلات من الطلبة في أثناء عرض التمرين.
- تطبيق التمرين من قبل المجموعات، وتبادل الأدوار بينها.
- يتابع المعلم عمل الطلبة، وتقديم الإرشادات والتغذية الراجعة لكل طالب.
- التأكيد على مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين، والتسلسل في الخطوات، والنقاط الحاكمة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة نهاية الدرس.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٣	لبس القفازات الواقية لحماية الأيدي من (تأثر) مواد الصبغ الكيميائية.	
٤	اختر الصبغة كما في الشكل (٤) ذات اللون الأفتح الغامق (٦٠) (الأفتح بدرجتين من اللون البني المتوسط)، ثم ضع الكمية الكافية منها حسب طول الشعر وغلظته، وفي حال رغبة الزبون في تجنب ظهور اللون الأحمر، فيتم اختيار اللون الأفتح الغامق المنقوي.	الشكل (٤)
٥	أضف كمية الماء الأكسجيني تركيز (٣٠) فوليوم وحدة حجمية (٢٩) أو حسب تعليمات الشركة الصانعة للصبغة المحددة، كان تكون نسبة الخلط (١-١)، فإن كانت كمية الصبغة (٦٠) غ، يضاف إليها (٦٠) مل ماء أكسجيني، وإذا كانت النسبة (١-١) (١٠٥) فإنه يضاف (٩٠) مل من الماء الأكسجيني إلى (٦٠) غ من الصبغة.	

١٢٧

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٩	اغسل الشعر بالشامبو المناسب (الحمضي أو المتعادل الحموضة) وبالطريقة الصحيحة.	
١٠	مشط الشعر بالمشط المطوية حسب رغبة الزبون، الشكل (٥).	الشكل (٥)
١١	اغسل الأدوات والشبوب الواسي وطهرهما، وأعدهما إلى مكانهما.	
١٢	نظف مكان العمل ورتبه، واغسل يديك.	

١٢٨

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة مطابقة ألوان صبغات مختلفة مع لوحة الألوان، ومناقشتها مع الزملاء.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والظواهر الخاصة	الرسم التي تصحح
٦	ضع مستحضر الصبغة على خصل الشعر، على أن لا يزيد سمك الخصلة عن (١) سم متعادلاً (٢) سم تقريباً عن فروة الرأس، كما في الشكل (٣) ومبتدئاً من خلف الرأس إلى مقدمته في حال عدم وجود الشيب، لئلا في حال وجود نسبة من الشيب في الشعر يبدأ بعملية الصبغ من المنطقة التي يكثر فيها الشيب وخاصة المنطقة الأمامية.	
٧	اترك الصبغة على الشعر مدة (٢٠) دقيقة تقريباً.	
٨	أكمل وضع الصبغة على جذور الشعر، ثم مشطه بالمشط ذي الأسنان الواسعة كما في الشكل (٤)، وأبعده عن بعضه، واتركه مدة (١٥) دقيقة تقريباً حتى يتوحد لون جذور الشعر وأطرافه، ولاختصار المدة الزمنية السابقة يمكن تعريض الشعر لأي مصادر حراري.	

١٢٨

تعاريف معارسة

- نقد الثمارين العملية الآلية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجهات معلّمك:
- اختر الصبغة واللّاء الأكسجيني المناسب للون الشعر .
 - ضع الصبغة على الشعر متعادلاً (٢) سم عن فروة الرأس.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - قيم تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل التي اتبعتها، وفق قائمة مخطّبة معدّدة واضحة.
 - احتفظ بتقويم أدائك الذاتي في ملفّك الخاص.

الاستلّة

- حدّد درجات اللون التي يختارها المرّين في الحالات الآتية مستعيناً بلوحة الصبغات لإحدى الشركات المنتجة:
 - أ - رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني الغامق ٣/٠ في تفتح لونه ليصبح بيّاً فاتحاً أفتح بدرجتين ٥/٠.
 - ب- رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي الأشقر الغامق ٦/٠ في تفتح لونه ليصبح أشقر متوسطاً ٧/٠ (أفتح بدرجة واحدة).
 - ج- رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني المتوسط ٤/٠ في تفتح لونه ليصبح أشقر غامقاً (أفتح بدرجتين) .
- ما الإجراء الذي يتّبعه المرّين عند رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني الغامق ٣/٠ في تفتح لونه ليصبح أشقر متوسطاً ٧/٠ .

١٣٠

النتائج الخاصة

- يحضر الصبغة بدرجة اللون المطلوب.
- يصبغ الشعر بالطريقة الصحيحة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتظيفها.
- لبس القفازات .
- تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٣)، صبغ الشعر من الفاتح إلى الغامق من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين.
- ما أهمية صبغ الشعر بلون غامق؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء صبغ الشعر من الفاتح إلى الغامق؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية صباغ الشعر باللون الغامق، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريس

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للصبغ.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير كمية قليلة من الصباغ.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع المزيج على الشعر.
- المجموعة الرابعة: تنفيذ تغطية الجزء الذي تم وضع الصباغ عليه.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٣): صبغ الشعر من الفاتح إلى الغامق.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

الملاحق

صبغ الشعر الطبيعي من الفاتح إلى الغامق

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تحضر الصبغة بدرجة اللون المطلوبة.

- تصبغ الشعر بالطريقة الصحيحة.

المعلومات الأساسية

عند تغير اللون الطبيعي للشعر من اللون الفاتح إلى الغامق يتم اختيار

درجة اللون المطلوب نفسها بمزوجة بالماء الأكسجيني حسب تعليمات

الشركة الصانعة، ويفضل استعمال الماء الأكسجيني من تركيز ٢٠

فوليوم (٦٪) أو ١٠ فوليوم (٣٪).

مستلزمات تنفيذ التمرين



الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- ثوب واقٍ، منشفة، فرشاة صباغ، ملاقط بلاستيكية، حوتة، أمشاط.	- ماء أكسجيني (٦٪) أو (٣٪)، صبغات بلون عدّة، شامبو ملوّن للشعر.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والزبون للقيام بعملية الصبغ، وتأكد من عدم حساسية الجلد أو أي عواقب طبية.	<p>الشكل (١)</p>
٢	سلّك الشعر جيّدًا، وفتّسه إلى أربعة أقسام كما في الشكل (١).	
٣	ضع فلان على الجلد المحيط بفروة الرأس بالقرب من منابت الشعر، مراعيًا عدم وصوله إلى الشعر.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور عن صبغات بألوان مختلفة.

إثراء

- تكليف الطلبة البحث في مصادر المعرفة المختلفة عن آخر الصيحات في فن صباغ الشعر .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء .

- أداة التقويم: سلم تقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	الس القفازات الواقية.	
٥	امزج مستحضر الصباغ الذي تم اختياره حسب درجة اللون المطلوب بناءً أكسجين تركيز (٢٠) فوليوم (٦٪) أو (١٠) فوليوم (٣٪) أو حسب تعليمات الشركة الصانعة.	
٦	اسحب خصلاً من الشعر بسلك (١) سم، وضع خيط الصباغ على طول خصلة الشعر مبتدئاً من قمة الرأس حتى العنق، ثم من قمة الرأس حتى مقدمته مرارياً كما في الشكل (٢).	
٧	وضع الصباغ على وجهي الخصلة كما في الشكل (٣)، بعد مرور ١٥ دقيقة من وضع الصبغة يمشط الشعر بتمشط عرضي الأسنان كما في الشكل (٤) لتصل الصبغة إلى الشعر جميعه.	
٨	الترك خيط الصباغ على الشعر مدة ثلاثين دقيقة (يمكن استعمال مصدر حراري لاختصار الوقت).	
٩	تأكد من أن الشعر أخذ اللون المطلوب بإزالة الصباغ عن إحدى خصله. ضع قليلاً من الماء الدافئ على الشعر،	

١٣٢

الرقم	خطوات العمل والقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٠	ودنّكه جيّداً كما لو أنك تقوم بعملية غسله لتنظيف فروة الرأس من الصبغة. اشطف الشعر جيّداً، واغسله بالعطربة الصحيحة.	
١١	مشط الشعر بالترسيمة المطلوبة.	
١٢	أعد المسوك والأدوات إلى أماكنها بعد تنظيفها.	
١٣	نظف مكان العمل، ورتّب الأدوات.	

الأسئلة

علل ما يأتي:

- ١- أهمية وضع الصبغة على وجهي خصلة الشعر.
- ٢- وضع الصبغة من قمة الرأس إلى العنق، ثم من القمة إلى المقامة.
- ٣- تعريض الشعر والصبغة عليه لمصدر حراري.
- ٤- وضع كترجم على الجلد المحيط بفروة الرأس بالقرب من منابت الشعر.

١٣٣

النتائج الخاصة

- يقسم الشعر إلى أربعة أقسام.
- يصبغ الجزء النامي من الشعر المصبوغ سابقاً.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- لبس القفازات ، ولبس الكمامة.
- تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٤)، صبغ أجزاء الشعر النامية من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين. ما أهمية صبغ الأجزاء النامية من الشعر؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء صبغ أجزاء الشعر النامية؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية صبغ الشعر باللون الغامق، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للصبغ.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير كمية قليلة من الصباغ.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع المزيج على الجزء النامي من الشعر.
- المجموعة الرابعة: تنفيذ تغطية الجزء الذي تم وضع الصباغ عليه.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٤): صبغ أجزاء الشعر النامية.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

الملاحق

صبغ أجزاء الشعر النامية

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تقسم الشعر إلى أربعة أقسام.
- تصبغ الجزء النامي من الشعر المصبوغ سابقاً.

المعلومات الأساسية

بعد فترة زمنية من صبغ الشعر يكون لون الشعر الذي ينمو من جديد هو اللون الأساسي (الطبيعي) للشعر نفسه، ويختلف عن لون الصباغ الموجود على الشعر المصبوغ سابقاً، وعند إعادة عملية الصبغة توضع المادة على الجزء النامي فقط، لأن وصول الصباغ إلى الشعر المصبوغ سابقاً يكسبه لوناً إضافياً يظهر اختلاف في لون الشعر بين الشعر النامي وبين بقية طوله.

مستزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- فرشاة صباغ، حوتق، مشط عريض، تورب، واق، ملاقط بلاستيكية، طاولة بلاستيكية، منشفة.	- شامبو، مالن للشعر، صباغ بألوان مختلفة، ماء أكسجيني ٦٪ أو ٣٪.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز لمسك والزبون للقيام بعملية الصباغ.	
٢	سلك الشعر حسباً، وضع كمية من الفازلين قريباً من منابت الشعر.	
٣	قسم الشعر لربعة أقسام، كما في الشكل (١).	

الشكل (١)

١٣٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

الرقم	خطوات العمل والمقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	حفر مزيج الصباغ باللون المطلوب وبالكمية الكافية ، حسب غزارة الشعر وطول الجذور المراد صبغها.	
٥	انسحب عصلة من الشعر بمقبض فرشاة الصبغة أو مقبض اللشط، بحيث يختلف سمكها باختلاف غزارة الشعر، ومنتدأً من خلف الرأس عند العنق، كما في الشكل (٦) مرّة من الجهة اليمنى ومرّة من الجهة اليسرى.	الشكل (٦)
٦	ضع مزيج الصباغ بعد تحضيره مباشرة كما في الشكل (٣)، على الجزء من الشعر الذي تمّ حديثاً بعد صبغه فقط بواسطة طرف الفرشاة، وذلك للمحافظة على إتمام عملية أكسدة جزيئات الصبغة بالماء الأكسجيني داخل الشعرة؛ لأنّ وصول الصباغ إلى الشعر المصبوغ سابقاً يكتسبه لوناً إضافياً يظهر اختلاف في لون الشعر.	
٧	فرّق عصل الشعر عن بعضها مستعملاً مقبض اللشط حتى تتوزع حرارة قروّة الرأس بانتظام في الشعر جميعه بعد إتمام وضع الصباغ عليه.	الشكل (٣)

١٣٥

الرقم	خطوات العمل والمقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٨	اترك الصباغ على الشعر مدة (٣٠) دقيقة تقريباً حتى يأخذ الشعر اللون المطلوب، ويمكن تعريض الشعر إلى مصدر حراري لتسريع تفاعل الصباغ كما في الشكل (٤).	
٩	ضع قليلاً من الماء الدافئ على الشعر، وذلك جيّداً كما في عملية غسل الشعر، حيث يساعد ذلك على إزالة الصباغ عن قروّة الرأس وجذور منابت الشعر.	الشكل (٤)
١٠	اغسل الشعر جيّداً، ونشفه بالمنشفة كما في الشكل (٥).	
١١	مُقط الشعر حسب الترتيب المطلوب.	الشكل (٥)
١٢	تُظف مكان الصبغ والمغسلة والأدوات وعقمها، وأعد السواد والأدوات إلى مكانها.	

المرحلة

- ١- كيف تتوزع حرارة قروّة الرأس في الشعر جميعه، كما في الخطوة (٧)؟
- ٢- لماذا نضع مادة الصباغ على الشعر النامي الجديد فقط دون الوصول إلى الشعر المصبوغ سابقاً؟
- ٣- ما أهمية تسجيل البيانات الكاملة عن عملية صبغ الشعر في كلّ مرّة في بطاقة خدمة الشعر الخاصة بالزبون؟

١٣٦

النتائج الخاصة

- يصبغ شعرًا طبيعيًا فيه نسبة من الشيب.
- يحدد المنطقة التي تبدأ فيها بعملية صبغ الشعر الأشيب.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- لبس القفازات، لبس الكمامة.
- تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٥)، صبغ شعر فيه نسبة من الشيب من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين. ما أهمية البدء بصبغ الشيب؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء صبغ شعر فيه نسبة من الشيب؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية صبغ شعر فيه نسبة من الشيب، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للصبغ.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير كمية قليلة من الصباغ.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع المزيج على الجزء الذي يحتوي على نسبة من الشيب.
- المجموعة الرابعة: تنفيذ تغطية الجزء الذي تم وضع الصباغ عليه.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٥): صبغ شعر طبيعي فيه نسبة من الشيب.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

صبغ شعر طبيعي فيه نسبة من الشيب

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تصبغ شعرًا طبيعيًا فيه نسبة من الشيب.
- تحدد المنطقة التي تبدأ فيها بعملية صبغ الشعر الأشيب.

المعلومات الأساسية

يستعمل ماء أكسجين بتركيز ٣٪ أو ٦٪ لضمان فاعلية الصبغة على الشعر الأشيب، وعند البدء بإجراء هذا العمل يجب البدء من الشعر عند مقدمة الرأس باتجاه الخلف أو من وجود المنطقة الأكثر شيبًا.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- أمشاط، مناشف، فرشاة صبغة، مشط عريض، الثوب الواقي، جولة جهاز حراري، ساعة توقيت، مشط ذو أسنان عريضة.	- كبريت الصباغ المطلوبة، ماء أكسجيني (٢٠) فوليوم (٦٪)، كريم مرطب للجلد، شامبو، ملين للشعر.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والزيوت للقيام بعملية الصباغ بالطريقة الصحيحة.	
٢	تفقد فروة الرأس، ثم تفقد فحص الحساسية، وفي حال عدم وجود التحسس أكمل خطوات عملية الصباغ	
٣	سك الشعر جيدًا، وقسمه إلى أربعة أقسام، كما مرّ معك سابقًا.	

١٣٧

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	بعد إتمام وضع الصباغ عليه، كما في الشكل (٤).	
٥	اترك الصباغ على الشعر لمدة (٣٠) دقيقة، ويمكن تعريض الشعر إلى مصادر حراري لتسريع تفاعل مستحضر الصباغ كما في الشكل (٥)، وبعد مرور الوقت المخصص، والتأكد من أن الشعر قد أخذ اللون المطلوب، تزيل الصباغ عن خصلة من الشعر.	
١٠	ضع قليلًا من الماء الدافئ على الشعر، وذلك كما لو أنك تقوم بعملية غسله، إذ يساعد ذلك على إزالة الصباغ عن فروة الرأس وحافات منابت الشعر حول الوجه والرقبة.	
١١	الطّف الشعر جيدًا، واحمله بالشامبو المناسب والطريقة الصحيحة، ويفضل أن تكون درجة حموضة الشامبو (pH) أقل من (٧).	
١٢	جفف الشعر جيدًا بالمنشفة الخاصة ومرّحه، حسب التوجيه المطلوبة.	
١٣	تطّف مكان صبغ الشعر والقسملة والأدوات، وأعدّها إلى مكانها.	

١٣٨

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة والمتعلقة بصباغ الشعر الأبيض.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول ظهور الشيب بعد الصبغة بلون برتقالي في بعض الأحيان.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم التوضيحية
٤	ضع كريمًا على الجلد المحيطة بالوجه والعنق بالقرب من خطوط منابت الشعر، مراعيًا عدم وصوله إلى الشعر، وذلك كتقوية عازلة كما في الشكل (١) للون مادة الصباغ.	 الشكل (١)
٥	ليس القفازات الواقية.	
٦	امزج الكمية المطلوبة من مستحضر الصباغ ولحاء الأكسجين بتركيز (٦٪) وباللون المطلوب مشتمًا قواعد خلط أكسوان الصباغ للحصول على اللون حسب رغبة الزبون، مراعيًا الكمية حسب طول الشعر، ومتبعًا تعليمات الشركة الصانعة.	 الشكل (٢)
٧	اسحب خصلًا من الشعر بسمك (١) سم، كما في الشكل (٢) مبتدئًا من منطقة الرأس الأكثر شيبًا ومراعيًا وضع الصباغ على وجهي خصلة الشعر من الجذور إلى الأطراف باستعمال الفرشاة الخاصة بذلك، كما في الشكل (٣).	 الشكل (٣)
٨	فرك خصل الشعر عن بعضها بتمشيط الشعر بمشط عريض حتى تبرز حرارة فروة الرأس بانتظام في الشعر جميعه	

١٣٨

تمارين ممارسة

- نفذ التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجهات معلمك:
- عملية صباغ شعر الأسيب.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - قم بتسجيلك لكل خطوة من خطوات العمل التي أتبعها، وفق قائمة شطب محددة واضحة.
 - احتفظ بتقويم أدائك الذاتي في منطقت الخاص.

الأسئلة

- علل ما يأتي:
 - ليس اللطافات الواقية في أثناء عملية الصباغ.
 - في أي مناطق الشعر يوضع الصباغ في حالة:
 - وجود الشيب.
 - عدم وجود الشيب؟ ولماذا؟

١٤٠

النتائج الخاصة

- يقسم الشعر إلى أربعة أقسام.
- يقصر لون الشعر الطبيعي أو المصبوغ.
- يصبغ الشعر باللون المطلوب.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- لبس القفازات، لبس الكمامة، تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٦)، صبغ لون شعر طبيعي من الغامق إلى الفاتح بأكثر من ثلاث درجات لونية من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين. لماذا يقصر لون الشعر؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء صبغ شعر طبيعي من الغامق إلى الفاتح بأكثر من ثلاث درجات لونية؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية صبغ الشعر من الغامق إلى الفاتح، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للصبغ.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير مستحضر مزيل للون.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع المزيج على الشعر.
- المجموعة الرابعة: تنفيذ تغطية الجزء الذي تم وضع المزيج عليه.
- المجموعة الخامسة: تنفيذ وضع مزيج الصباغ على الشعر.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٦): صبغ لون شعر طبيعي من الغامق إلى الفاتح بأكثر من ثلاث درجات لونية.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

صبغ لون شعر طبيعي من الغامق إلى الفاتح بأكثر من ثلاث درجات لونية.

يتوقع منك بعد الانتهاء من هذا التمرين أن تكون قادرًا على أن:

- تقسم الشعر إلى أربعة أقسام.
- يقصر لون الشعر الطبيعي أو المصبوغ.
- يصبغ الشعر باللون المرغوب.

المعلومات الأساسية

يعدّ قصر لون الشعر إزالة للونه الطبيعي أو اللون المصبوغ به باستعمال الماء الأكسجيني ومسحوق البودرة الخاصة بذلك، ليصبح لون الشعر فاتحًا جدًا وجاهزًا لعملية صبغه باللون المطلوب، وعند الرغبة في تفتح الشعر أكثر من ثلاث درجات أو تفتح الشعر المصبوغ درجة أو درجتين أو أكثر، فيجب إجراء هذه العملية قبل استعمال اللون المطلوب.

مسئوليات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- مشط عادي، ملاقط شعر بلاستيكية، فرشاة صباغ، ثوب واقي، جونة غير معدنية، منشفة.	- صبغات بألوان متعددة، ماء أكسجيني، بودرة خاصة، مستحضر مزيل للون، مواد غسل الشعر، مزيل للشعر، فالزون.
الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة
١	حُوز نفسك بالطريقة الصحيحة.
٢	حُوز التربون وألبنه الشوب الوافي الحامض بعملية الصبغ.
٣	لتفقد فروة الرأس للتأكد من عدم وجود خدوش أو جروح فيها.

١٤١

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والنقاط الحاکمة
	١١ كرر هذه العملية مرة من الجهة اليمنى والأخرى من الجهة اليسرى حتى تنهي غسل الشعر جميعها كما في الشكل (٤).
	١٢ اترك مزيل اللون على الشعر مدة (١٥) دقيقة تقريبًا، إذ تعتمد المدة الزمنية على درجة تفتح اللون المطلوب حسب حالة الشعر.
	١٣ حفّز كتية أخرى من مزيج تفتح اللون، كما سبق تحضيره تمامًا.
	١٤ ضع مادة قصير أو سحب اللون على جذور الشعر كما في الشكل (٥).
	١٥ انظف الشعر جيدًا بعد أن تم تفتيحه بالدرجة المطلوبة.
	١٦ حفّز الصبغة باللون المطلوب، وامزجها بالماء الأكسجيني تركيز (٦٪) ونسب خلط حسب تعليمات الشركة الصانعة.
	١٧ ضع الصبغة على الشعر جميعه من جذوره إلى أطرافه بسرعة بعد تحضيرها مسبقه، للتأكد من إتمام عملية أكسدة حبات الصبغة بالماء الأكسجيني داخل الشعرة.

١٤٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن أهم المشكلات التي تواجه المزين عند صبغ الشعر.
- تكليف الطلبة تصميم مطوية حول (طرق صبغ الشعر)، وعرضها على زملاء.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عمر، فايز، صباغ الشعر، عمان، الأردن، ٢٠٠٢م.

للطالب

الرقم	مخطوات العمل والمفاهيم الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	قسم الشعر إلى أربعة أقسام كما في الشكل (١).	
٥	ضع كرتماً على الجلد القريب من منابت الشعر حول حدود الوجه والرقبة.	
٦	امزج مستحضر مزيل اللون مع الماء الأكسجيني ليصبح قوام المزيج متجانساً، بحيث لا يسيل عن فرشاة الشعر بسرعة عند استعماله، مراعيًا استعمال وعاء بلاستيكي والكمية تكفي لربع الشعر الأول وخططة حنينة للربع الثاني والثالث والرابع.	
٧	الس القفازات الواقية.	
٨	اسحب خصل الشعر بالترتيب من منطقة خلف الرأس قرب العنق كما في الشكل (٢)، بحيث لا يزيد سمك كل منها على (١) سم أو حسب غزارة الشعر.	
٩	ضع مزيل اللون على خصلة الشعر اليمنى مبتعداً (٢) سم تقريباً عن فروة الرأس كما في الشكل (٣).	
١٠	ضع مزيل اللون على الخصلة التالية من الجهة اليسرى خلف العنق.	

١٤٢

الرقم	مخطوات العمل والمفاهيم الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٨	الترك الصغسبة على السرايس مدة (٢٠-٣٠) دقيقة.	
١٩	تفحص الشعر للتأكد من أنه أخذ اللون المطلوب، وذلك بإزالة الصبغة عن إحدى الخصل مسحها بالماء.	
٢٠	منشط الشعر بالمنشط ذي الأسنان الواسعة لإزالة الكمية الزائدة من الصبغة عنه.	
٢١	ضع قليلاً من الماء الدافئ على الشعر، وذلك جيداً كما في عملية غسل الشعر لتنظيف فروة الرأس من الصبغة.	
٢٢	اغسل الشعر بالشامبو المناسب بالطريقة الصحيحة.	
٢٣	ضع الكريم المبلين على الشعر، واسطفه جيداً.	
٢٤	منشط الشعر حسب التسريحة المطلوبة.	

١٤٤

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

تمارين ممارسة



- لقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل أو حسب توجيهات معلمك:
- طبق ألوان صبغات جديدة المبنية في الأشكال:
 - قسم تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل التي اتبعتها، وفق قائمة شطب محددة واضحة كما يأتي:

الرقم	خطوات العمل	تاريخ
١	لمسحت من تقسيم الشعر إلى أربعة أقسام .	
٢	تقعدت فروة الرأس من الجروح والخدوش والحساسية.	
٣	مزجت مزبل اللون حسب حالة الشعر وعلى مرحلتين.	
٤	راعت أن يكون قوام الدرع متجانساً حتى لا يسيل عن الفرشاة.	
٥	وضعت مزبل اللون على الشعر مبتعداً (٢) سم عن فروة الرأس من الخلف.	
٦	راعت المدة الزمنية اللازمة لتنفيذ عملية فسر اللون.	
٧	حطرت العربة حسب اللون المطلوب ووضعتها على الشعر.	
٨	راعت شروط الأمن والسلامة العامة في أثناء العمل.	
٩	حافظت على نظافة الأدوات وأعدت ترتيبها.	

- إذا كانت إجاباتك سلبية، تحدّد الأخطاء التي وقعت بها، وعلّل أسبابها.
- احتفظ بتقرير أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

٢٤٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

علل ما يأتي:

- ١- تحضير مزيج اللون في وعاء غير معدني .
- ٢- شد في وضع مزيل اللون على خصل الشعر من خلف الرأس عند العنق .
- ٣- يوضع مزيل اللون بعيداً (٢) سم تقريباً عن منابت الشعر في فروة الرأس .
- ٤- وضع مستحضر قصر اللون على الشعر مباشرة بعد التحضير .
- ٥- أحشية قصر لون الشعر الطبيعي عند الرقبة بتفصيله بأكثر من ثلاث درجات لونية .
- ٦- تمسيط الشعر والصبغة عليه بالمشط ذي الأسنان الواسعة .
- ٧- أحشية وضع قليل من الماء الدافئ على الشعر والصبغة عليه بعد انتهاء مدة الصبغة مباشرة .
- ٨- استعمال الشامبو بدرجة حموضة مناسبة للشعر المصبوغ .

النتائج الخاصة

- يحدّد مفهوم تفتيح لون الشعر والغرض منه.
- يوضّح تأثير مواد تفتيح اللون في الشعر والجلد.
- يعدّد أنواع مستحضرات مزيل اللون.
- يبيّن تأثير مواد تفتيح اللون في الشعر.
- يتتبع مراحل تفتيح لون الشعر.
- يراعي ترشيد الأستهلاك في المواد المستعملة.

المفاهيم والمصطلحات

تفتيح لون الشعر ، مزيل اللون .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- مناقشة الطلبة حل أسئلة التقويم قبل البدء بالدرس .
- التمهيد للدرس: تختلف درجات اللون من شخص لشخص ، ويتم تغيير لون الشعر وتفتيحه بصباغه، سواء بإعطائه درجة اللون نفسه أم قريبة منه، لذلك لا بد من أستعمال مواد خاصة تعمل على تفتيح الشعر للحصول على اللون المطلوب وحسب الرغبة.
- ما المقصود بتفتيح لون الشعر؟
- ما تأثير مواد تفتيح اللون في الشعر والجلد؟
- ما أنواع مستحضرات مزيل اللون؟
- تلقي الإجابات المختلفة من الطلبة حول استخلاص مفهوم تفتيح لون الشعر وأهميته، وتأثير مواد تفتيح اللون في الشعر والجلد، وتحديد أنواع مستحضرات مزيل اللون، و من ثم تلخيص الإجابات، وتدوينها على السبورة.
- يناقش المعلم الطلبة بقضية المناقشة، ويستخلص الإجابة الصحيحة.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض لأنواع مزيلات اللون (المسحوق، والمزيل الهلامي).
- توضيح طرق الاستعمال.
- عرض لصور مختلفة لشعر تالف .
- إعطاء المجال للطلبة للبحث عن أسباب تلف الشعر.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن للمناقشة، نشاط (٢-١٢) والذي يوضح تفتيح لون الشعر، وقضية للبحث.
- التجول بين المجموعات .
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الأنشطة في ملفات الطلبة.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- يوضح المعلم للطلبة مراحل تفتيح لون الشعر.
- يعرض المعلم صورة توضيحية لمراحل عملية سحب اللون.

رابعاً تفتيح لون الشعر

للشعر ألوان عدة ، وتختلف درجات كل لون من منطقة لأخرى ومن إنسان لآخر، ويتم تغيير لون الشعر وتفتيحه (Hair Bleaching) بصباغه سواء بإعطائه درجة اللون نفسه أو قريباً منه، أو درجات أغمق ، ومن الصعب إعطاء الشعر لوناً فاتحاً إذا كان مصبوغاً أو كان لونه غامقاً، ولإعطائه الشعر ألواناً فاتحة ، لا بد من استعمال مواد خاصة تعمل على تفتيحه للحصول على ألوان مختلفة حسب الرغبة.

١ مفهوم تفتيح لون الشعر والغرض منه

تعدّ عملية إزالة المواد الملونة من الشعر تمهيداً لتحضيره لعملية الصباغ وإعطائه اللون المطلوب تفتيحاً للونه ، كما تعدّ عملية تفتيح لون الشعر أحياناً صانعاً دائماً له، فعملية إزالة لون الشعر تعدّ تفاعلاً كيميائياً تعمل على تغيير طبيعة المواد الملونة للشعر وجعلها بلا لون، حيث تنهي هذه العملية الكيميائية بالأكسدة.

٢ مواد تفتيح لون الشعر وتأثيرها في الشعر والجلد

إنّ مواد تفتيح الشعر هي خليط مركّب خامل غير فعال، ولا يعمل إلا بإضافة الماء الأكسجيني للمستحضر للتكوّن من كربونات المغنسيوم ومركّب الأمونيوم لتوفير القلوية الضرورية، حيث تضاف بعض المواد الحافظة لتساعد على عدم تغيير درجة الحموضة للزيج، بالإضافة إلى بعض الأملاح كعامل محفّز لزيادة قوّة الأكسدة، انظر الشكل (٢-٢١).



الشكل (٢-٢١): مواد تفتيح لون الشعر.

٢٤٧

ب- مزيل لون الشعر الهلامي: يصنّف مزيل لون الشعر الهلامي (Gel bleaches) ليكون مادة لينة هلامية ، ويتكوّن من مستحلب قلوي من محتويات عدّة مزج بالماء المؤكسد قبل استعمالها مباشرة ، وإضافة عامل محفّز لإطلاق فرات الأكسجين. يُزج المستحضر بإضافة جرّين من الماء الأكسجيني مع جزء واحد من صابون الأمونيوم، وغالباً ما يستعمل مع الماء الأكسجيني بقوة ٦٪ حيث يخلط المزيج في وعاء غير معدني، ويضاف إليه المحفّز وهو بودرة أو بلورات تكون بأكياس صغيرة ضمن مجموعة المستحضر، ومن المهم مزج هذا الخليط جيّداً بالملقار المحددة كماثاً وتحريكها باستمرار حتى تصبح هلامية لزجة جاهزة للاستعمال ، كما يفضّل استعماله عند إزالة لون الشعر كاملاً أو تفتيح الجذور فقط، ولا يصحّ باستعماله في عمليات الميش ، لأنّه من الصعب السيطرة عليه، ويسهل نفاذه من خلال لفوف العنقبة فيسيل منها ، ممّا يزعج الزبون، ويترك أثراً في قواعد الحصل المشدّة.

فكر

هل يجوز سحب لون شعر ضيق مرّات عدّة ؟ ناقش هذا الموضوع مع معلمك وزملائك.

٣ تأثير مواد تفتيح اللون في الشعر

تعتمد عملية إزالة لون الشعر بواسطة مزيل اللون (Bleaching) على الماء الأكسجيني ، فهي لا تعمل فقط على زيادة مسامية الشعر، وإنما تعمل أيضاً على تغيير تركيبه الكيميائي ، إذ لا تتوقف هذه العملية عند الانتهاء من عملية إزالة اللون، ولكنها قد تستمرّ بعد كلّ عملية غسل للشعر؛ لذلك، يفضّل استعمال أنواع من الشامبو وملوّّن للشعر يحتوي على العناصر الحافظة التي تعمل على تحييد عمل الماء الأكسجيني في الشعر وإبطال مفعوله. -ملاحظة أي حساسية غير طبيعية في فروة الرأس قبل تحضير المستحضر وفي أثناء عملية وضعه، وفي حال الضرورة، يجب عدم فرك فروة الرأس وعدم استعمال الماء الساخن، وتحفيفه بالشفة ومحفّف الشعر بدرجة حرارة معتدلة.

١٤٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور لأنواع مزيلات اللون.

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير عن الإيجابيات والسلبيات لمواد تفتيح اللون على الشعر والجلد، ومناقشة الموضوع بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة رصد

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

أما أنواع المستحضرات المتعارف عليها، فهي نوعان :

١ – مسحوق مزيل اللون: يعدّ مسحوق مزيل اللون (Paste powder bleach) الأكثر شيوعاً واستعمالاً لسهولة تحضيره والسيطرة عليه، وخاصة في عملية اللمش وتفتيح لون الشعر بالدرجة المطلوبة، وإضافة الماء الأكسجيني إليها تدريجياً (إلى أن نحصل على المزوجة المطلوبة، حيث يُفضل أن تُحضر الكمية المطلوبة اللازمة فقط، ويمكن خلط مزيد من المزيج بدلاً من أن تضطر إلى هدر الكمية الرابدة.

كما أنّ هذا النوع من مزيل اللون يبدأ بالتفاعل فوراً بعد تحضيره، وفي مثل هذا الحالة يُفضل تحضير المزيج على دفعتين، فإذا استغرقت عملية إضافته إلى الشعر وقتاً طويلاً، فيكون المزيج معرضاً لفقدان بعض فاعليته.

مشاط (٢-١٢) تفتيح لون الشعر

يعتمد العنصر الأساسي النشط في مستحضر مزيل اللون على الماء الأكسجيني (H₂O₂) بقوة ٦٪ أو ٩٪، فإليهما نستعمل على فروة الرأس والجلد الحساس؟ يبحث في هذا الموضوع في مصادر البحث المتوفرة لديك، وناقش معلمك وزملائك فيه.

تفضّلة للبحث

هناك ألوان مختلفة من مسحوق مزيل اللون في الأسواق منها اللون الأزرق، والأبيض، والأحمر.

- هل توجد أهميّة لكل لون؟ اذكرها.
- هل يتطلّب استعمال كل منها أنواعاً معينة من الماء الأكسجيني؟
- ما الأضرار التي لحقتها؟
- ما الذي له فاعلية أكثر في عملية إزالة اللون؟
- سجل ملحوظاتك في دفترك، بعد مناقشتها مع زملائك أمام معلمك.

١٤٨

قد يتعرض الشعر للتلف نتيجة عملية إزالة لونه للأسباب الآتية:

- استعمال الماء الأكسجيني بتركيز عالٍ دون مراقبة مستمرة.
- زيادة مدّة إزالة اللون، ممّا يتسبّب في تدمير الأسجة الداخلية للشعر.
- وضع مزيل اللون على شعر سّحب لونه سابقاً، أو شعر جفاف مسامه مفتحة أو متسوّغ سابقاً مرّات عدّة، وفي هذه الحالة يجب عمل تجربة على خصلة صغيرة من الشعر؛ لمعرفة ما إذا كان قادراً على تحمل عملية إزالة اللون.

فكر

ظهور خطّ غامق يفصل بين الشعر المسحوب قديماً وحديثاً.

٤ مراحل تفتيح لون الشعر

يعتمد اللون الطبيعي للشعر غير المصبوغ بشكل رئيس على كمية المادة الملونة المتوفرة في لحاء الشعرة، حيث تسمى المادة الملونة السوداء والبنية الأيوميلانين، أما الحمراء والصفراء فتسمى الفيوميلانين، وتعدّ عملية إزالة لون الشعر تفاعلاً كيميائياً يعمل على تغيير طبيعة المواد الملونة وجعلها بلا لون، وتدعى هذه العملية الكيميائية "الأكسدة"، وتتفاوت عملية أكسدة المواد الملونة وبنائها في الشعر من لون لآخر، فالمواد الملونة السوداء والبنية تتأكسد بسهولة وتنفذ لونها بسرعة، بينما المواد الملونة الحمراء والصفراء تأخذ وقتاً أطول، وعند القيام بعملية إزالة اللون للشعر يترجى لون الشعر تراجل قبعطي تدريجياً بالألوان من الأسود إلى البني المحمر ثمّ الأحمر فالأحمر الفاتح ثمّ الأصفر، فيصبح الشعر بلا لون كما في الشكل (٢-٢٢)، أما المراحل التي يمرّ بها لون الشعر أثناء إزالته، فهي:

أ – الأولى: أكسدة المواد الملونة السوداء والبنية، إذ إن هذه المواد الملونة تتأكسد، وتنفذ لونها بسرعة، وتترك الشعر باللون الأحمر والأصفر.

ب – الثانية: أكسدة المواد الملونة الحمراء، تحتاج هذه المواد إلى وقت أطول لسحب لونها، وتترك الشعر بلون أصفر.

١٤٩

النتائج الخاصة

- يتعرف مزيل لون الشعر الهلامي .
- يوضح تأثير مواد التفتيح على الشعر .
- يبين طرائق وضع مزيل اللون على الشعر .
- يميز طرائق التفتيح الجزئي للشعر .

المفاهيم والمصطلحات

المزيل الهلامي ، مراحل تفتيح اللون .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق .
- الشرح النظري الوافي حول متى نستخدم مزيل اللون، وفي أي الحالات، إذ إن الهدف من معرفة الحالات المستخدم فيها مزيل اللون يجنبنا الكثير من الأخطاء .
- شرح المصطلحات الواردة خلال الدرس شرحاً نظرياً وافياً، وبيان أهميتها في الحصول على أفضل النتائج مثل (المزيل الهلامي، ومراحل تفتيح اللون) .
- الشرح النظري الوافي حول تأثير مواد مزيل اللون: تعتمد عملية إزالة اللون على الماء الأكسجيني، فهي تعمل على زيادة مسامية الشعر، وعلى تغيير التركيب الكيميائي، ولا تتوقف هذه العملية إلا عندما نقوم بإزالة مادة اللون عن الشعر .

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض مراحل تفتيح اللون الثلاث من خلال شكل (٢-٢٢)، وإفصاح المجال للطلبة بإعطاء آرائهم حول الموضوع، واستخلاص النتائج الصحيحة من الطلبة .
- العرض والتوضيح حول وضع مزيل اللون على الشعر للمرة الأولى، وهناك طريقتان لوضع مزيل اللون وتفتيح الشعر كاملاً، منها: طريقة المرحلتين المتتاليتين، والطريقة المزدوجة لإزالة لون الشعر، يتم شرحها وتوضيحها، وتلخيص ما تم ذكره على السبوره .
- مناقشة طرائق التفتيح الجزئي للشعر، وتستعمل أدوات مختلفة لعمل الميش والبلياج منها: ورق القصدير، كما في الشكل (٢-٢٣)، والطاقيّة المطاطية الجاهزة، والأكياس البلاستيكية الشفافة، كما في الشكل (٢-٢٤)، وإفصاح المجال للطلبة بإعطاء آرائهم حول الموضوع، واستخلاص النتائج الصحيحة من الطلبة .
- العرض والتوضيح للشكل (٢-٢٥) أشكال مختلفة من تفتيح اللون، يتم شرحها وتوضيحها، ومناقشة الطلبة، وتلخيص ما تم ذكره على السبوره .

الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٢-٤) .

جد- الثالثة - أكسدة المواد الملونة الصفراء، وهي الأكثر ثباتاً، ولتحاج إلى وقت أطول من سابقها لصبح الشعر باللون .

أسود	بنّي غامق (أسود)	الأحمر	الأصفر	البنّي	البنّي الفاتح	البنّي	البنّي
------	------------------	--------	--------	--------	---------------	--------	--------

الشكل (٢-٢٢): مراحل عملية سحب اللون .

وعند الرغبة في إزالة لون الشعر وإعطائه لوناً فاتحاً، فيجب إتمام عملية إزالة لونه كاملاً، حتى لو تم ذلك على مرحلتين، أي أنه إذا لم يكتمل المستحضر إتمام عملية تفتيح لون الشعر إلى الدرجة المطلوبة، فينظف الشعر بالماء جيداً ويحفظ بالمشفة، ثم يوضع مزيل اللون مرة ثانية على الشعر، حتى تتم عملية تفتيحه بالشكل المطلوب، لأن بقاء المواد الملونة الصفراء المحمّرة تقصد عملية منح الشعر اللون الفاتح المطلوب، بالذكر أن عملية إزالة لون الشعر بالأكسدة ليست خطيرة إذا استعمل الماء الأكسجيني بالتركيز المناسب لطبيعة الشعر ولونه، مع مراقبته جيداً في أثناء ذلك، وبالتقدير المحددة تماماً .

شعر

يمكن إيقاف عملية التفتيح عند وصول الشعر إلى اللون الأحمر، ما ألوان الأصباغ التي يمكن استعمالها لهذه الحالة؟ (ارجع لكتالوج الصبغة) .
متى يمكن استعمال الماء الأكسجيني ١٢٪ في عملية التفتيح؟ وما الأضرار الناتجة من استعماله على الشعر؟

١٤١

الجهة اليمنى واليسرى من الرأس حتى تصل للجهة، وعندما يصبح لون الشعر فاتحاً، أي تكون جلوره أفتح من طرفه يشطف بالماء، ثم يحفظ بالمشفة، ويحضر مزيج جديد، ثم يبدأ بوضعه عند التقاء اللونين على ساق الشعرة حتى أطرافها مع تركه وفقاً كالمثال حتى يتساوى اللونان .

نشاط (٢-١٣) إزالة اللون

ابحث في مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن :
١- الأضرار التي تصيب الشعر عند إزالة لونه .
٢- العوامل التي تساعد على زيادة الأضرار .
٣- كيفية العناية وطرق الوقاية قبل إزالة اللون وبعدها .
٤- صمم مطوية تتضمن طرق العناية في إزالة اللون بالدراف العلم، وناقشها مع زملائك ثم وزعها على الطلبة في مدرستك وأفراد المجتمع .

ب- إعادة تفتيح جلور الشعر: يقصد بذلك تفتيح الشعر النامي الجديد، فهي من المهمات الصعبة، لذا يجب أن تتم العملية بكل اهتمام ودقة مع الحرص على وضع مزيل اللون على الشعر النامي الجديد تماماً حتى لا يظهر خيال (خط غامق) بين الشعر المسحوب لونه سابقاً والشعر الجديد .

٩- التفتيح الجزئي للون الشعر

ويقصد به تفتيح حصيل من الشعر موزعة على الرأس كاملاً، إذ تعطي الشعر مظهراً فاتحاً بالإضافة إلى الناحية الجمالية دون تعريض الشعر إلى إزالة لونه كاملاً، وهناك أنواع مختلفة من التفتيح، أهمها:

١٤٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- حسب حالة الشعر، وترك لمراجعة الكتالوج الخاص بالصبغة .
- في حالة الشعر الخيلي .
- يؤدي إلى حرق الشعر .

هناك طرائق عدة لوضع مستحضرات مزيل اللون على الشعر، منها:
أ- وضع مزيل اللون على الشعر للمرة الأولى.

بعد تقسيم الشعر لأربعة أقسام، تبدأ بوضع مزيل اللون من مؤخرة العنق إلى قبة الرأس حتى الجبهة، كما مرّ معك في تمرين صبغ الشعر الطبيعي لأوّل مرّة، وهناك طريقتان لوضع مزيل اللون لتفتيح الشعر كاملاً.

١. طريقة الرجلين المتقابلتين: تعتمد هذه الطريقة على الحاجة والرغبة في تفتيح لون شعر الزبونة بدرجة كبيرة، فبدأ بأخذ خصلة الشعر من خلف العنق مبتعدين (٢) سم عن فروة الرأس، وتضع المزيل بالتناوب بين الجهة اليسرى واليمنى من الرأس حتى تصل إلى قمتها، ثم تخلط كتحبة جديدة من مزيج مزيل اللون، وتستمر بالوضع حتى تصل للجهة، وبالطريقة نفسها تحضر مزيجاً آخر، وتبدأ بجذور الشعر حتى تنتهي عملية الوضع بالتناوب بين الجهة اليسرى واليمنى من الرأس.

بعند وضع مزيل اللون على جذور الشعر وسرعة وضع المزيل على ساق الشعرة وعلى عمق لون الشعرة، فإنها كانت سرعة المزيل بظلمة، فوضع مزيل اللون مباشرة على جذور الشعرة بعد الانتهاء من وضعه على الشعر كاملاً، وعكس ذلك يترك الشعر يضع دقائق حتى يصبح لونه فاتحاً قليلاً، ثم يوضع مزيل اللون على جذوره على أن يحضر مزيج جديد لكل مرحلة.

٢. الطريقة المتدرجة لإزالة لثون الشعر: هذه الطريقة هي اختصار للوقت، وذلك بالاستفادة من حرارة الجسم عند جذور الشعر، فبدأ بتقسيم الشعر ووضع مزيج مزيل اللون على الخصلة كاملاً، بحيث تكون بالتناوب بين

السب في تأجيل وضع مزيل اللون على جذور الشعرة لأن درجة حرارة فروة الرأس القريبة من الجذور تساعد على سرعة التفاعل.

من الضروري متابعة عمليات إزالة اللون خطوة، خطوة، وغسل الشعر في الوقت المناسب.

- الميش (Mish): ويتم فيه تفتيح خصل الشعر بلون أفتح من لون الشعر بطارق كبير.
- البلياج (Bleach): ويتم فيه تفتيح خصل الشعر بلون أفتح من لونه بدرجات أو درجتين لونيّتين، وخاصة ألوان الشعر الداكنة (العامق).

طرائق التفتيح الجزئي للشعر: تستعمل أدوات مختلفة لعمل الميش والبلياج أهمها استعمال:

- ١- ورق القصدير (Aluminum): ويلصق بقطع من ورق القصدير المحطّرة مسبقاً بمقاسات تتناسب مع طول الشعر الشكل (٢-٢٣)، إذ تغلف الخصل بورق القصدير بعد وضع مواد التفتيح عليه، وتترك مدّة من الزمن تتراوح بين (١٥-٤٥) دقيقة حسب حالة الشعر وتركيز الماء الأكسجيني، وتحتاج هذه الطريقة إلى وقت طويل في تنفيذها لذا، يجب تحضير مزيج مزيل اللون على مرحلتين، خلف الرأس وقتاً الراس.
- كما يمكن زيادة تركيز الماء الأكسجيني في المراحل الأخيرة عند قمة الرأس، حتى يتم التوازن بين طول المدّة الزمنية للشعر الذي تم عمله خلف الرأس والجزء المتبقي من فروة الرأس، لذلك يجب لفرد خصل الشعر خلف الرأس مباشرة عند الانتهاء من آخر خصلة من مقدمة الرأس؛ للتأكد من أنها قد أخذت اللون المطلوب، وفي هذه الحالة يجب شطف الخصل جيّداً بالماء الدافئ.

- ومن أسباب فشل عملية التفتيح الجزئي للشعر:
- ١. عامل الوقت، إذ يؤدي إلى جعل اللون فاتحاً أو غامقاً.
- ٢. عدم اختيار الخصل بشكل مناسب والتركيز على منطقة دون الأخرى.
- ٣. عدم السحب التام للخصلة، بحيث يكون بعض منها متبقياً فيصبح لها لوان.
- ومن الحالات التي تمنع فيها عمل التفتيح الجزئي للشعر ما يأتي:
- ١. إذا كان الشعر مصبوغاً بمادة الحناء السوداء.
- ٢. إذا كان الشعر مصبوغاً بلون أسود مرزق.

ب- الطاقة القاطية الجاهزة: تتم هذه الطريقة باستعمال طاقة مطاطية مصتعة خصيصاً

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن مراحل عملية سحب اللون، ومناقشة الطلبة بحضور المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد الأداة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-٤).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

للطالب

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

النتائج الخاصة

- يوضح طرائق التفتيح الجزئي للشعر.
- يتعرف أهمية استخدام الشامبو للشعر المصبوغ.
- يحدد استعمالات المليينات العادية.
- يوضح أهمية حمام الزيت للشعر المصبوغ.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق.

- عرض طرائق التفتيح الجزئي للشعر.
- عرض للأدوات المختلفة المستعملة في الميش والبلياج منها: ورق القصدير، كما في الشكل (٢-٢٣)، والطاقيّة المطاوية الجاهزة، و الأكياس البلاستيكية الشفافة، كما في الشكل (٢-٢٤)، وإفصاح المجال للطلبة بإعطاء آرائهم حول الموضوع، واستخلاص النتائج الصحيحة من الطلبة.
- العرض والتوضيح حول الشكل (٢-٢٥) أشكال مختلفة من تفتيح اللون، ومناقشة الطلبة، وتلخيص ما تم ذكره على السبورة.

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- يتعرض الشعر للجفاف والتخريش بدرجات مختلفة نتيجة استعمال المواد الكيميائية؛ لذا تجب المحافظة على رطوبة الشعر، حيث توجد مواد مختلفة تستعمل لهذه الغاية، منها:

- توجيه أسئلة حول موضوع الدرس مثل:

- حدد مواصفات الشامبو المستعمل للشعر المصبوغ.
- ما أنواع المليينات التي تستعمل للشعر المصبوغ؟
- ما الفائدة من عمل حمام زيت للشعر بعد الصباغ؟

- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية العناية بالشعر المصبوغ، وتدوينها، وعرضها على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.

- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.

- التجول بين المجموعات.

- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.

- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.

- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.

لهذه الغاية تحتوي على ثقوب صغيرة منتشرة بالكامل، وتسحب حصيل الشعر من الثقوب الصغيرة.

للمناقشة

عند الاضطراب لاستعمال طاقيّة مطاوية لثوبها كثيرة بسبب كثرة الاستعمال وفيها ثقوب. ما الإجراءات الواجب مراعاتها عند استعمالها. ناقش مع زملائك هذه الإجراءات بإشراف معلمك.



ج- الأكياس البلاستيكية الشفافة: يتم بواسطة غسل طاقيّة من أكياس البلاستيك الشفافة، ويفضل استعمال كسرين معاً، حتى إذا ما تترّب حين من مزبل التون خلال الثقوب فإنه يترسب بين الطبقتين، ويتم تشكيل الأكياس وتثبيتها على الرأس بالمطاط الرفيع مع نسي أطراف الكبس حول الرأس وتثبيتها بشرط لاصق، حيث يسحب الشعر من خلال

استحداث ثقوب في الطاقيّة في الأماكن المرغوب فيها، بحيث تكون الفصل متساوية في الحجم وفي المسافات بين بعضها، مع مراعاة عدم إحداث ثقوب واسعة تسمح بدخول مزبل التون إلى فروة الرأس، وإذا حدث ذلك فيعطى الضب بورق اللاصق الشكل (٢-٢٤).

يتم عملين مسح اللون الجزئي باستعمال الطاقيّة والأكياس أكثر أمثلاً نظراً إلى وضع مزبل اللون على حصيل الشعر مرّة واحدة وفي مدّة قصيرة جداً، بالإضافة إلى أنه يمكن مراقبة العملية ومناعتها بسهولة والحصول على لون واحد.

ومن المشكلات التي تواجه المزيّن عند إزالة لون الشعر مقاومة اللون الأصفر المحمّر

١٥٥

تخصية للمبحث

ما الفرق بين الميش والبلياج من حيث درجات التفتيح، البحث في هذا الموضوع من خلال مصادر البحث المتوفرة لتبدأ، وناقش معلمك وزملائك.

٧ أهمية العناية بالشعر المصبوغ

يتعرض الشعر للجفاف والتخريش بدرجات مختلفة نتيجة استعمال المواد الكيميائية؛ لذا تجب المحافظة على رطوبة الشعر، حيث توجد مواد مختلفة تستعمل لهذه الغاية، منها:

أ- الشامبو: تتلّام أنواع مختلفة من الشامبو مع نوعية المواد الكيميائية وحالة الشعر، فعند تعرض الشعر لعملية تفتيح لونه، يفضل استعمال الشامبو الحمضي (pH أقل من ٧)، إذ تعمل بعكس المواد القلوية المستعملة في مواد تفتيح الشعر.

ب- المليينات العادية: تعتمد مكوّناتها غالباً على التركيز الحمضي الخفيف، وتترك على الشعر مدّة قصيرة لتزوّد بالرطوبة واللينة، وتعمل على تعبئة مسامه المفتحة نتيجة تعرضه للمواد القلوية الموجودة في المستحضرات الكيميائية أو نتيجة جفافه، ويفضل استعمال المليينات الحمضية للشعر بعد الصباغ والتفتيح؛ لإعادة العطاء الحمضي للشعر وكذلك بين العمليات الكيميائية الأخرى.

ج- حمام الزيت: وضع أنواع من الكريمات الخاصة أو الزيوت الأكثر فعالية من المليينات العادية، وتحتوي معظم هذه الكريمات على الشحنات الموجبة الحمضية التي تعمل أيضاً على منح الرطوبة واللينة للشعر، حيث توضع على الشعر بكتبة كافية، ويغطى الشعر جميعه بطاقيّة بلاستيكية للاستفادة من حرارة الجسم، وتترك على الشعر مدّة ١٥ دقيقة تقريباً، ويمكن تعرضها لمصدر حراري كجهاز البخار لعمل على سهولة دخول المستحضرات المغذية واللينة للشعر.

١٥٧

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع عبوات فارغة للشامبو المستخدم للشعر المصبوغ.

إثراء

- تكليف الطلبة البحث حول أهمية حمام الزيت بعد عملية الصباغ، ومناقشة الموضوع مع الطلبة بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

وثباته، خاصة إذا وصل الشعر إلى مرحلة أصبح فيها غير قادر على تحمّل مزيد من الوقت، وفي هذه الحالة يجب إزالة مزيل اللون عن الشعر فوراً، وقسقه بالشامبو بلطف، وبعد تجفيفه بالششفة تصبغ خصل الشعر الرقيقة والطائفة موجودة على الشعر باللون الفاتح المحذّر الممزوج بالماء الأكسجيني بتركيز ٩٪ (٣٠) وحدة حجمية، كما يعمل على زيادة تفتح الشعر وإزالة بقايا اللون الأصفر المحمّر، وإكسابه اللون المطلوب دون إبهائه عزيل اللون مرّة ثانية.

وتعلّق هذه الطريقة أيضاً عند إزالة لون الشعر كاملاً لإزالة بقايا اللون الأصفر المحمّر منه.

يحدث أحياناً أن يحرّبت مزيل اللون من بعض الثقوب ويترك بقعاً حمراء في فروة الرأس، وبذلك يتمّ صبغ القبع ذاتها بصبغة دائمة من لون الشعر الأساسي نفسه، ثم يغسل الشعر.

ويجب الحذر عند القيام بعملية الميش أو إزالة لون الشعر كاملاً في حالة الشعر الملتصّب بترافق تدوّلج عملية إزالة اللون باستمرار وبدقة متناهية لأن الشعر في هذه الحالات يكون أكثر مسامية، وسهل ولوح مزيل اللون إلى داخله بسرعة وإزالة لونه، وقد يؤدي ترك الشعر دون مراقبة في تلك الحالات إلى لثله إذا طالت مدّة مزيل اللون عليه، ويمكن تفنّيح خصل الشعر في عملية البلياج بواسطة الصباغ، إذا كان لون الشعر طبيعياً غير مصبوغ باستعمال الماء الأكسجيني ذي التركيز (٩٪) حسب طبيعة الشعر ولونه. وبين الشكل (٢-٢٥) أشكالاً مختلفة من تفتح الشعر.



الشكل (٢-٢٥): أشكال مختلفة من تفتح الشعر.

١٥٦

الأسئلة

- ١- عدد الأمور الواجب اتباعها قبل البدء بعملية تفتح اللون.
- ٢- اذكر أهمّ الأمور التي تمنع عملية التفتح الجزئي للشعر.
- ٣- قارن بين الميش و البلياج من حيث المدّة الزمنية و المواد المستهلكة ودرجة تفتح اللون.
- ٤- حدّد أهمّ الحالات التي لا يجوز فيها تفتح لون الشعر.
- ٥- لماذا بدأ بوضع مستحضرات مزيل اللون من خلف الرأس عند الصبغ في حالة الشعر العادي؟
- ٦- ما المكروبات التي تدخل في مواد تفتح الشعر؟
- ٧- ما المقصود بالتفتح الكلي والجزئي للون الشعر؟

١٥٨

النتائج الخاصة

- ينفذ التحضيرات الأولية اللازمة للتمرين .
- يحضر ورق القصدير المناسب لطول الشعر .
- يسحب خصل الشعر بأبعاد وكميات متساوية .
- يمش الشعر باستعمال ورق القصدير .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها .
- لبس القفازات، لبس الكمامة .
- تهوية المشغل التدريبي .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٧) ، الميش باستعمال ورق القصدير من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين . لماذا نستخدم ورق القصدير في عمل الميش ؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء عمل الميش باستخدام ورق القصدير ؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية عمل الميش بورق القصدير، وتدوينها، وعرضها على الطلبة .

التعلم من خلال النشاط / التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل :
- المجموعة الأولى : تنفيذ تجهيز الزبونة للميش .
- المجموعة الثانية : تنفيذ تحضير كمية قليلة من ورق القصدير .
- المجموعة الثالثة : تنفيذ سحب خصل الشعر .
- المجموعة الرابعة : تنفيذ وضع مزيج الميش على الشعر وتغطيته .
- تعيين مقرر لكل مجموعة ، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل .
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية .
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٧) : عمل الميش باستعمال ورق القصدير .
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات، وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم .
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم .
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

الملاحق

عمل الميش باستعمال ورق القصدير

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- نقد التحضيرات الأولية اللازمة للمهارة .
- تحضير ورق القصدير المناسب لطول الشعر .
- سحب خصل الشعر بأبعاد وكميات متساوية .
- ممش الشعر باستعمال ورق القصدير .

المعلومات الأساسية

بعد ممش الشعر من عمليات قصم اللون الخزني للشعر ، واستعمال ورق القصدير لتحديد العدد من الخصل المراد قصم كونها حسب رغبة الزبون مهما قل عددها .

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- مشط ذو مقبض رفيع، لوب واقٍ للصبغ ، منشفة، ححن صبغ، فرشاة صبغ .	- بودرة مزيل اللون، ماء أكسجيني (يختلف تركيزه باختلاف درجة لون الشعر وحالته)، ورق القصدير، مواد غسل الشعر، مكثف (مليّن) للشعر .

الرقم	خطوات العمل والخطوات الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والزبون لعملية الميش، واغسل الشعر دون فرك فروة الرأس .	 الشكل (١)
٢	مشط الشعر جيّداً، وقسمه إلى أربعة أقسام، كما في الشكل (١) ولتثبيتها .	
٣	حضر قطعاً من أوراق القصدير يتناسب	

١٥٩

الرقم	خطوات العمل والخطوات الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٠	حضر كمية أخرى من مزيل اللون عندما تصل إلى فئة الرأس مستعملاً ماء أكسجينيًا بتركيز أقوى قليلاً لتزيد من سرعة تفتح لون الشعر الجزء المتبقى منه، ولتناسب مع الوقت الذي استغرقه السحفر لتفتح لون الشعر عند الخصل وخلف الرأس .	
١١	راقب عملية تفتح لون الشعر بين مدة وأخرى للحصول على درجة التفتح المطلوبة؛ لأن المدة تزيد في حال الشعر الطبيعي، وتقل في حال الشعر الممزج أو المأسس، إذ يكون الشعر أضعف من الطبيعي وحرارته منخفضة أكثر لا استقبال مواد الصبغ، وتسريع عملية التفاعل يمكن تعريض الشعر إلى مصادر حرارية .	
١٢	فكّ ورق القصدير بعد الانتهاء من المدة الزمنية المحددة .	
١٣	اغسل خصل الشعر التي تأخذ درجة اللون المطلوب، ثم اغسل الشعر كاملاً عندما يتساوى في درجة التفتح فيه بعد	

١٦١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور لشعر ممش، وعرضها في المشغل.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والمفاهيم الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	طولها مع طول الشعر، والسن أحد طرفيها حتى يكون مستويًا، امزج كتيبه قليلة من مزبل لون الشعر كما في تمرين قصر اللون تكفي ربع أو نصف الشعر حسب مرعة المرزّن.	
٥	اسحب عصلة من الشعر بسمك (٢) سم تقريبًا من خلف الرأس عند العنق كما في الشكل (٢).	
٦	مرّر مقبض المشط أو فرشاة الصباغ بطريقة غسل المحصر، وحدّ خصلًا صغيرة متساوية الحجم والأبعاد.	
٧	ضع ورق القصدير تحت الحصل الربعية الماخوذة بواسطة مقبض المشط، كما في الشكل (٣) بعد وضع قليل من مزيج اللون عليها، لتساعد على التصاق حصل الشعر على ورق القصدير.	
٨	ضع مزبل اللون على حصل الشعر فوق ورق القصدير بكتيبة كافية، كما في الشكل (٤).	
٩	أسن ورق القصدير بمساعدة مقبض الفرشاة أو المشط من الجانبين والأسفل. كرر العملية من أسفل الشعر إلى الأعلى.	

١٦١

الرقم	خطوات العمل والمفاهيم الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٤	إزالة ورق القصدير. أضف لولًا على الشعر حسب الرغبة باستعمال الصبغات المباشرة، ثم اشطقه كما في الشكل (٥).	
١٥	ضع على الشعر أحد اللثبات، ثم اشطقه ومشطه بالمشط المطوية.	

الاستنارة

حلل ما يأتي:

- ١- أهمية الانتعاد (١) سم عن جلود الشعر عند إضافة مزبل اللون.
- ٢- يجب أن يكون تركيز مزبل اللون أعلى قليلاً عند استعماله في قمة الرأس من تركيزه عند استعماله خلف الرأس.
- ٣- غسل الشعر دون فرك فروة الرأس.
- ٤- مراقبة تفتح لون الشعر المتسوج أو المتسّس على فترات متقاربة أكثر منها في الشعر الطبيعي.
- ٥- يستعمل ماء الأكسجين بتركيز عالٍ ٩٪ في حال الشعر المتسوج ذي اللون الغامق.

١٦٢

النتائج الخاصة

- يسحب خصل الشعر من ثقب الطاقة المطاطية قريباً من فروة الرأس .
- يمشح خصل الشعر المسحوبة .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها .
- لبس القفازات .
- لبس الكمامة .
- تهوية المشغل التدريبي .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٨)، الميش باستعمال الطاقة المطاطية من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين .
- لماذا نستخدم الطاقة المطاطية في عمل الميش ؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء عمل الميش باستخدام ورق القصدير؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية عمل الميش بالطاقة المطاطية، وتدوينها، وعرضها على الطلبة .

التعلم من خلال النشاط / التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل :
- المجموعة الأولى : تنفيذ تجهيز الزبونة للميش .
- المجموعة الثانية : تنفيذ تحضير لبس الطاقة .
- المجموعة الثالثة : تنفيذ سحب خصل الشعر من الطاقة المطاطية .
- المجموعة الرابعة : تنفيذ وضع مزيج الميش على الشعر وتغطيته .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل .
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية .
- تنفيذ الطلبة التمرين (٢-٨) : عمل الميش باستعمال الطاقة المطاطية .
- متابعة المعلم للتنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم .
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم .
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

الملاحق

عمل الميش باستعمال الطاقة المطاطية

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تسحب خصل الشعر من ثقب الطاقة المطاطية قريباً من فروة الرأس .
- تمسح خصل الشعر المسحوبة .

العلامات الأساسية

لضمان عدم تسرب مادة قهر اللون إلى الشعر تستعمل الطاقة المطاطية الجاهزة ، ذات الثقب منتظمة التوزيع ، التي يسحب منها بسلك منتظم .
مستلزمات تنفيذ التمرين



الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
- فرشاة صباغ، جوت، منشفة، طاقة مطاطية، سارة، ثوب واق	- مواد غسل الشعر، مستحضر مزيل اللون، ماء أكسجيني براكز مختلفة، مكثف للشعر .

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	ضع منشفة خاصة على كتف الزبون .	
٢	سلك الشعر جيداً، ومنشفة إلى الخلف وبخاصة عند خطوط منابت الشعر حول الوجه .	
٣	ضع الطاقة المطاطية على الرأس مرعياً أن تغطي ثقب الطاقة منابت الشعر حول الوجه والعنق حتى يتسنى إخراج خصل الشعر الرفعة القريبة جداً من	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة المقارنة بين الميش بورق القصدير والميش بالطاقيّة من حيث:
- الوفر المالي
- الزمن
- ثم عرضه على زملاءه.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- قبيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣ م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والخطا الحاصلة	الرسم التوضيحية
٥	منادتها، وحتى لا يظهر غط غامق حول الوجه والرقبة. اسحب خصل الشعر الرقيقة من تقويم الطاقيّة، بواسطة سنارة رقيقة خاصة كما في الشكل (١)، مراعاة سحب الخصل قريباً من فروة الرأس، وفي حال سحب الشعر بالطريقة الصحيحة، يكون اتجاه خصلة الشعر عمودياً على الطاقيّة عند جذورها.	 الشكل (١)
٦	جهّز الريون للقيام بعملية الميش كما في التجهيز لعملية الصبغ. حطّر مزبل اللون كما في عمريين قصير لون الشعر باستعمال الماء الأكسجيني بتركيز مناسب.	 الشكل (٢)
٧	اليس القفازات الواقية.	 الشكل (٣)
٨	ضع مزبل اللون على خصل الشعر فوق الطاقيّة، كما في الشكل (٢)، مراعاة توزيعه بالتساوي كما في الشكل (٣).	 الشكل (٤)
٩	غطّ الرأس بورق القصدير أو طاقيّة من النايلون كما في الشكل (٤)، ويمكن استعمال مصدر حراري لتسريع التفاعل.	

١٦٤

الرقم	خطوات العمل والخطا الحاصلة	الرسم التوضيحية
١٠	تفقد الشعر بين الحين والآخر حتى يأخذ درجة التفتح المطلوبة كما في الشكل (٥).	 الشكل (٥)
١١	انظف الشعر بلطف واطاقيّة على الرأس.	
١٢	أصّف لوناً إلى الشعر في حال رغبة الزبون بذلك، ثمّ انظف الشعر جيّداً.	 الشكل (٦)
١٣	ضع إحدى اللقّات على الشعر، ثمّ ازع الطاقيّة عن الرأس، واغسله بالطريقة الصحيحة.	
١٤	جفّف الشعر جيّداً، ومثطّه حسب رغبة الزبون كما في الشكل (٦).	

الأسئلة

حل ما يأتي:

- ١- تمشيط الشعر إلى الخلف مهبّداً التمشيط، وخصوصاً عند منابت الشعر.
- ٢- التحكم في درجة تفتح لون الشعر، وانتظام توزيع خصلة باستعمال الطاقيّة الطاقيّة أكثر من استعمال ورق القصدير.
- ٣- وضع اللقّات على الشعر قبل إزالة الطاقيّة عن الرأس.

١٦٥

النتائج الخاصة

- يسحب خصل الشعر قريباً من فروة الرأس بعمل ثقوب في كيس البلاستيك
- وسحب خصل الشعر في آنٍ واحد .
- يمش خصل الشعر المسحوب .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها .
- لبس القفازات .
- لبس الكمامة .
- تهوية المشغل التدريبي .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢-٩) ، الميش بأكياس البلاستيك من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين. لماذا نستخدم الأكياس البلاستيكية في عمل الميش؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء عمل الميش باستخدام الأكياس البلاستيكية؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية عمل الميش بالأكياس البلاستيكية، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم من خلال النشاط /التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للميش .
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير لبس الأكياس على الرأس .
- المجموعة الثالثة: تنفيذ سحب خصل الشعر من الأكياس .
- المجموعة الرابعة: تنفيذ وضع مزيج الميش على الشعر وتغطيته.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية .
- تنفيذ الطلبة التمرين(٢-٩) : عمل الميش باستعمال الأكياس البلاستيكية .
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم .
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم .
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

الملاحق

عمل الميش بأكياس البلاستيك الشفافة

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تسحب خصل الشعر قريباً من فروة الرأس بعمل ثقوب في كيس البلاستيك
- و سحب خصل الشعر في آنٍ واحد .
- تمش خصل الشعر المسحوب .



المعلومات الأساسية

يساعد كيس البلاستيك الشفاف على رؤية منابت الشعر عند فروة الرأس، مما يسهل سحبها، حيث تؤخذ الحصل من منابت الشعر جميعها حسب رغبة الزبون ، ويتميز كيس البلاستيك بقله تكلفته وسهولة استعماله.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- مواد غسل الشعر، مستحضر مزيل اللون، ماء أكسجيني، ملين للشعر .	- شامبو وفرشاة صباغ، ستار، ثوب واق ، منشفة، أكياس بلاستيك قياس (٣٠-٥٠) سم تقريباً، شريط لاصق، مطاط .

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	كيس الزبون الثوب الواقى .	
٢	سلك الشعر جذاً، ومنشفه إلى الخلف بأفهام الرقبة .	
٣	أدخل كيسي البلاستيك ليكوّن أكياساً واحداً ذا طرفتين .	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة المقارنة بين الميش بالطاقيّة والميش بأكياس البلاستيك من حيث:
- سهولة الاستعمال
- الزمن
- ثم عرضه على زملاءه.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- قبيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣ م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسوم التوضيحية
٤	ضع الكيس المزدوج على رأس الزبون،	 <p>الشكل (١٧)</p>
٥	ضمّ الكيس حول الرأس، وثقه بشريط لاصق، كما في الشكل (١٨).	
٦	اصنع لفوفاً صغيرة في الكيس البلاستيكي المزدوج بواسطة المنارة الرفيعة، وأخرج في الوقت ذاته خصل الشعر الرفيعة من كلّ ثقب حسب كتية الشعر المطلوب بمبستها، مراعيًا أن تكون الخصل قريبة من فروة الرأس ومغطاة بالوجه، وفي حال اتساع الثقب فيمكن تشيقه باستعمال قطعة صغيرة من الشريط اللاصق أو من القطن.	
٧	كّرر الخطوات من (٥-١٤) كما في تجربتين حصل التيسر باستعمال الطاقيّة اللطيفة الناعمة.	

الإستشارة

على ما يأتي:

- ١- يدخل كيسا البلاستيك ببعضهما ليكوّلا كيسًا واحدًا ذا طبقتين.
- ٢- وضع شريط لاصق على حافة الكيس البلاستيكي حول الوجه.

النتائج الخاصة

- يجري عملية البلياج للشعر بورق القصدير.
- يجري عملية البلياج للشعر بالطاقة المطاطية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- لبس القفازات.
- لبس الكمامة.
- تهوية المشغل التدريبي.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٢- ١٠)، البلياج بورق القصدير أو الطاقة المطاطية من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين. ما البلياج؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء عمل البلياج بورق القصدير، أو الطاقة المطاطية؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية عمل الميش بالأكياس البلاستيكية، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم من خلال النشاط /التدريب

- تقسيم الطلبة أربع مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للبلياج.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحضير ورق القصدير.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ سحب خصل الشعر.
- المجموعة الرابعة: تنفيذ وضع مزيج البلياج على الشعر وتغطيته.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة للتمرين (٢-١٠): عمل البلياج بورق القصدير أو الطاقة المطاطية.
- متابعة المعلم للتنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

الملاحق

عمل البلياج بورق القصدير أو الطاقة المطاطية

يقوم منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تجري عملية البلياج للشعر بورق القصدير.

- تجري عملية البلياج للشعر بالطاقة المطاطية.

المعلومات الأساسية

البلياج: عملية قصر لون الشعر أو صبغه، وتلك بفتح خصل من الشعر بلون أفتح بدرجتين أو ثلاث درجات من اللون الأساسي، ولا يستغرق عمله وقتاً طويلاً، حيث يمكن استعمال ورق القصدير أو الطاقة المطاطية لتحديد عدد من الخصل المراد قصر لونها أو صبغها.

في حالة إجراء بلياج لشعر ذي لون طبيعي تستعمل الصبغة بدل مزيل اللون، أما في حالة الشعر المصبوغ فيستعمل مزيل اللون ثم الصبغة.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- ماء أكسجيني (٦٪ أو ٩٪)، أصباغ مختلفة الألوان، مزيل اللون (بودرة التشفير) مواد غسل الشعر، مزيل للشعر.	- فرشاة صباغ، مشكبر، جونه، ثوب واقي، مشط باندسب، ورق قصدير، طاولة مطاطية، سنارة.

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١٠٤	عمل البلياج بورق القصدير نقل الخطوات من (١-١١) كما في التمرين (٢-٧).	
١٢	راقب عملية الفتح بفترات متقاربة للحصول على اللون المطلوب؛ لأننا نكتسب في عملية البلياج بفتح لون	

١٦٨

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- قبيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣ م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والقاط الحياكة	الرسوم التوضيحية
١٣	الشعر بدرجه أو درجتين من لون الشعر الأصلي، فك ورق القصدير بعد الانتهاء من المدة الزمنية .	
١٤	اشطف خصل الشعر التي تأخذ درجة اللون المطلوب، ثم اغسل الشعر كاملاً عندما تتساوى درجة التفتح المطلوب فيه بعد إزالة ورق القصدير .	
١٥	ضع على الشعر أحد اللثبات، ثم اشطفه ومسّطه بالسريحة المطلوبة .	
١٦	نظّف الأدوات وطهرها، وأعدّها إلى مكانها، وكذلك نظّف مكان العمل.	
١٧	عمل اللهاج بالطاقيّة المطاوعة تقدّ الخطوات من (١-١٠) كما في تمرين (٤-٨) .	
١٨	اشطف الشعر بلطف والطاقي على الرأس.	
١٩	ضع أحد اللثبات على الشعر، واتّرع الطاقيّة عن الرأس، واملح الشعر ورتّحه حسب رغبة الزبون.	

١٦٤

تمارين ممارسة

- لقد التعاريف العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توحيات معلّمك كما هو مبين في الأمثلة:
- عملية اللهاج بالطاقيّة المطاوعة أو ورق القصدير .
 - عملية اللهاج و الميش في الوقت نفسه بورق القصدير .
 - عملية الصبغة و الميش في آن واحد بورق القصدير .
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كلّ تمرين عملي .
 - قم بتفليدك لكلّ خطوة من خطوات العمل التي أنتجها، وفق قائمة نظف عمدة واضحة .
 - احتفظ بتقويم أدائك الذاتي في ملفك الخاص .



الأسئلة

- ١- علل ما يأتي:
أ- مراقبة عملية تفتح اللون تعدد زمني متقاربة .
ب- فك ورق القصدير من الخصلة التي أحدثت اللون .
٢- هل يمكن استبدال مزيج لاصع اللون بلون صبغة عند عمل اللهاج؟
٣- لماذا لا تستعمل الصبغة أحياناً في عملية اللهاج؟

١٧٥

حضرت السيدة منال إلى الصالون ، وكانت قد أخذت موعدًا مع العاملة هناك لصبغ شعرها البني الفاتح (٥/٠) لتحوّله إلى أشقر متوسط (٧/٠) ، وعمل غسل ميش بلاتينية اللون (١٠/١) ، وعند فحص شعرها الطويل تبين للعاملة وجود الحنة الحمراء على أطرافه المشققة المتعبة.

بعد اطلائك على هذه المعلومات ناقش ما يأتي:

- ما الطريقة المثلى للتعامل مع كل من وجود الحناء على أطراف الشعر، والأطراف المشققة المتعبة.
- هل هناك طريقة غير تقليدية في العمل اتقادي عند الوقت في عمليتي (الصبغة، الميش)؟
- ما طريقة الميش المتعبة لهذه الحالة؟
- ما المواد المستعملة في الميش؟
- ما تركيز الماء الأكسجيني في الصبغة والميش؟
- ما الأجهزة المستخدمة في العمل؟
- قدم النصائح والإرشادات اللازمة للمحافظة على شعرها.

١٢١

١٠- ما الفرق بين الحناء وصبغ الشعر المركب من حيث :
أ - مدة بقاء الصباغ .
ب- تأثيره في صحة الشعر .

- ١١- إذا كان تركيز المحلول الأكسجيني ٣٪ يعادل ١٠موليوم منه، ما مقدار الفوليوم لتر كل ٢٤٪ من المحلول الأكسجيني؟
- ١٢- ما اسم المادة الكيميائية المحددة للون الشعر الأسود؟
- ١٣- ما الأساس العلمي في سحب لون الشعر؟
- ١٤- هل يمكن التغلب على حساسية الجلد واستعمال صبغة معينة لذلك؟
- ١٥- من المشكلات التي تواجه المزيّن عند إزالة لون الشعر مقاومة اللون الأصفر المحمر وثباته، ما الإجراء الذي يجب على المزيّن أن يتبعه لإزالة بقايا اللون الأصفر المحمر؟
- ١٦- يتعرض الشعر للجفاف والتضرر بشدّة بدرجات مختلفة نتيجة استعمال المواد الكيميائية، وضح كيف يمكن المحافظة على رطوبة الشعر.
- ١٧- قارن بين طرائق التفتح الكلي والجزئي للشعر من حيث آلية العمل المتبعة.

١٢٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

صبغ الشعر

الموضوع

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- حل دراسة الحالة: تفتح الشعر بالصبغة.
- تحديد الزمن لحل دراسة الحالة.
- التجوال بين المجموعات، وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تحديد مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .
- يقوم الطلبة أنفسهم من خلال أدوات التقويم المتعلقة بالوحدة.
- تكليف الطلبة حل دراسة الحالة والمتعلقة بتفتح الشعر بالصبغة.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- حل ورقة العمل (٢-١)، وحل تمارين الممارسة.

إثراء

- تكليف الطلبة المقارنة بين الميش والبلياج من حيث:

• درجة اللون

• الزمن

- ثم عرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.

- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- قبيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣ م.

للطالب

أسئلة الوحدة الثانية

- ١- ما المقصود بكلّ مما يأتي:
 - أ- الطيف الشمسي
 - ب- السائل اللزّن
 - ج- فوق أكسيد الهيدروجين
 - د- البش
 - هـ- الوحدة الحجمية.
- ٢- وضح كيفية الحصول على (٩٠) مل من ماء أكسجيني تركيزه ٦٪ من الماء الأكسجيني المتوفّر لديك، وتركيزه ١٨٪.
- ٣- حضرت سيدتان إلى الصالون لهما لون الشعر الطبيعي نفسه (الأشقر الغامق) ٦٠٪، إلا أنّ نسبة من الشيب (٣٥٪) توجد في شعر إحداهما، وطلبتا صبغ شعرهما ليصبح لونه أشقر غامقًا مطلقًا (٦٢٪)، وبعد انتهاء العمل ظهر اختلاف في لون شعر السيدات الشعر الأشيب.
 - أ- حدّد لون الصباغ المناسب استعماله لصنع شعر كلّ منهما.
 - ب- حدّد نسبة خلط ألوان الصباغ لشعر السيدة ذات الشعر الأشيب.
 - ج- حدّد المنطقة في الرأس التي يجب البد بعملية صبغ الشعر فيها.
- ٤- ما أهمّ مكوّنات مسحوق مزبل اللون؟
- ٥- اذكر الفرق بين الأصباغ الثابتة والأصباغ المعدنية من حيث الاستعمال، دوامة على الشعر.
- ٦- قسّم: تتمّ عملية صبغ الشعر بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة.
- ٧- بين لماذا تختلف الألوان الأساسية عن الألوان المركبة في ثباتها على الشعر الأبيض.
- ٨- لماذا تعدّ عمليات سحب اللون باستعمال الطاقة والأكياس أكثر أمانًا من وري القصدير؟
- ٩- لماذا تجرى عملية حمام الزيت عند قنّح اللون؟

١٧٢

التقويم الذاتي

قيم تعلّمك لموضوع صبغ الشعر، بوضع إشارة (✓) أمام كلّ فقرة من قائمة الشطب الآتية:

الرقم	أمّنت بعد دراستي لهذه الوحدة أن:	نعم	لا
١	أوضح مفهوم اللون وخصائصه.		
٢	أوضح مصادر مواد صبغ الشعر.		
٣	أوضح أسس اختيار لون صباغ الشعر وكميائه اللون.		
٤	أوضح أساسيات صنع الشعر الكمي والجرني.		
٥	أبين مفهوم قنّح لون الشعر والفرط منه.		
٦	أبين مواد قنّح لون الشعر وتأثيراتها في الشعر والجلد.		
٧	أوضح مراحل قنّح لون الشعر.		
٨	أذكر أنواع القنّح الجرني للون الشعر.		
٩	أوضح كيفية العناية بالشعر للصبوغ.		
١٠	أفحص حساسية الجلد لآلة الصباغ بتابع الطرق المناسبة.		
١١	أصبغ لون الشعر الطبيعي بخارج درجتين لونية ومن الخارج للغامق.		
١٢	أصبغ لون الشعر الطبيعي من الغامق إلى الغامق.		
١٣	أصبغ الأجزاء الجديدة النامية من الشعر وشعرًا طبيعيًا فيه نسبة من الشيب من الغامق إلى الأبيض.		
١٤	أصبغ الشعر جزئيًا حسب لون الميش باستعمال وري القصدير، الطاقة المتعلّمة، والأكياس البلاستيكية.		
١٥	أصبغ الشعر جزئيًا بخارج درجتين باستعمال وري القصدير، والطاقة المتعلّمة.		

١٧٤

الوحدة الثالثة

التغذية واللياقة



النتائج الخاصة

- يتعرف العناصر الغذائية المختلفة (الكربوهيدرات).
- يتعرف الكربوهيدرات.
- يصنف المواد الكربوهيدراتية ومصادرها.
- يبين وظائف الكربوهيدرات للجسم.
- يحدد الاحتياجات اليومية للجسم من الكربوهيدرات.
- يقدر أهمية التغذية السليمة على الصحة.

المفاهيم والمصطلحات

العناصر الغذائية، الكربوهيدرات، السرعات الحرارية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/أسئلة وأجوبة.

- التمهيد للوحدة والدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات السابقة حول موضوع الغذاء والتغذية، وأهمية التغذية الجيدة في صحة الإنسان وسلامته، ثم يوجه المعلم مجموعة من الأسئلة من مثل :
 - ما العوامل الأساسية التي تؤدي إلى تحسين صحة الأفراد؟
 - عرف العناصر الغذائية، والكربوهيدرات.
 - ما الوحدة الأساسية لبناء الكربوهيدرات؟
 - صنف الكربوهيدرات تبعاً لوحدات السكر.
- مناقشة الطلبة وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع.
- كتابة الوحدات الأساسية لبناء الكربوهيدرات، ومقدار ما يعطيه الغرام الواحد من كل منها من الطاقة على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (٣-١) عملية البناء الضوئي.
- كتابة المسألة الآتية على اللوح وتوزيعها على المجموعات لإجابتها:
- تحديد احتياجات الجسم من الكربوهيدرات إذا علمت أن مجموع السرعات الحرارية اليومية ٢٤٠٠ كيلو سعر.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم قائمة الرصد (٣-١).



تتكون الغذاء من مجموعة من المواد والعناصر التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء على قيد الحياة. وتلعب نموه، وقبالة الوظائف الأساسية، كما تعد التغذية الجيدة أساساً في صحة الجسم وسلامته، فهي تحمي الكثير من الأمراض، وترفع من كفاءته الإنتاجية ومن قدرته على مقاومة الأمراض، وتساعد على تحقيق اللياقة البدنية المرغوبة.

وتعد التغذية السليمة وممارسة النشاط البدني وجهين لعملة واحدة وهي الصحة، فالنشاط البدني من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى تحسين صحة الأفراد، وإكسابهم اللياقة البدنية والوقاية من بعض الأمراض، وتختلف الفائدة المكتسبة من باختلاف نوع النشاط ومدته وتكراره وعدد مراته.

تحتضن هذه الوحدة العناصر الغذائية ومصادرها والاحتياجات اليومية منها، والأنظمة المستخدمة في تحليط الوجبات الغذائية، والوجبات الغذائية المتوازنة ومفهوم الغذاء المتوازن وأهميته، واللياقة البدنية ما علاقة الغذاء بوظائف الجسم الحيوية؟ كيف تستخدم نظام الهرم الغذائي في تحليط الوجبات الغذائية؟ ما أهمية اللياقة ودورها في المحافظة على صحة الجسم؟

توقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:

- تعرف العناصر الغذائية والطاقة ومصادرها المختلفة ودورها في صحة الجسم.
- تحدد الاحتياجات اليومية للأشخاص المختلفين من العناصر الغذائية وأمراض القلب والأزمات.
- توضح مفهوم الوجبات الغذائية المتوازنة.
- تعرف أنظمة تحليط الوجبات الغذائية وتحليل وجبات غذائية متوازنة.
- توضح العلاقة بين الطول والوزن واللياقة.
- تميز بين الوزن الزائد والسمنة.
- توضح العوامل المسببة للسمنة وعلاقتها بالأمراض الأخرى.
- توضح مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها للجسم وأركانها.
- تحدد تأثير تمارين العضلات في صحة الجسم.
- تطلق تمارين العضلات وأشكالها.
- تميز أنواع الخدمات التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية في الأردن.

٢. السكريات ثنائية السكر: وإحتمالها السكروز (سكر العنبر وسكر القصب) واللاكتوز (سكر الحليب) والمايلوز (سكر الشعير).
٣. السكريات عديدة السكر: وتشمل النشا (Starch) والسكريات (Disaccharides) والجلايكوجين (Glycogen) والألياف الغذائية (Dietary Fiber) ومنها السيلولوز والهيميسيلولوز، والبكتين ومصادر هذه الألياف نباتية، فهي موجودة في الخضراوات، والفواكه، والحبوب، والبقوليات غير المقشورة، والمكسرات، وتساعد الألياف الغذائية على حركة الأمعاء وتمنع الإمساك، كما أنّ بعضها يساعد على خفض كوليسترول الدم، وهي غير قابلة للهضم ولا تزود بالطاقة. من أهم مصادر الكربوهيدرات النشا الموجود في الحبوب كالتفاح، والأرز، والشعير، والبطيخ وكذلك البقوليات، وبعض الخضراوات كالبطاطا، أما مصادر السكريات الأحادية والثنائية في الطعام، فهي الفواكه على اختلاف أنواعها، والحبوب والعلس والحليب والسكر.

ب- وظائف الكربوهيدرات للجسم:

١. تزويد الجسم بالطاقة، إذ تعدّ المصدر الرئيس للطاقة، فالغرام الواحد منها يزود الجسم بـ (٤) كيلو سعر حراري.
٢. توفير مخزون الطاقة على شكل جلايكوجين.
٣. تدخل في تركيب الحموض الأمينية (DNA) (RNA).
٤. تدخل في تركيب غشاء الخلية.
٥. تشكل المصدر الرئيس للطاقة في الدماغ.



تعتمد معظم شعوب العالم على الكربوهيدرات كمصدر رئيس للطاقة، لماذا؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر صفحة ١٧٨
- بسبب رخص ثمنه.

الملاحق ملحق إجابات الأسئلة (١) ملحق أدوات التقويم (٣-١).

مركبات كيميائية موجودة في الغذاء، ويمكن أن يكون الجسم جزءاً منها، ويعتمد تخطيط الوجبات الغذائية الصحية والتوازن على معرفة ما يحتويه الغذاء من هذه العناصر الغذائية، إذ تكون حاجة الجسم من هذه العناصر متفاوتة للقيام بوظائف محددة، تشمل تزويد الجسم بالطاقة والنمو وبناء العضلات والتكاثر وصيانة الأنسجة وتقوية المناعة وتنظيم العمليات الحيوية فيه، ويبلغ عددها حوالي (٥٠) عنصراً غذائياً، وتقسّم العناصر الغذائية من حيث توليدها للطاقة إلى مجموعتين، هما المنتجات للطاقة وتشمل (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون)، وغير المنتجات للطاقة (الفيتامينات، الأملاح المعدنية، الماء).

١ الكربوهيدرات

الكربوهيدرات (Carbohydrates): مركبات عضوية تتكوّن من الكربون، والأكسجين، والهيدروجين، وتتكون نسبة الهيدروجين إلى الأكسجين في تركيبها كسببتها في تركيب الماء (١:٢)، وأغلب الكربوهيدرات من أصل نباتي، فيتمّ تكوينها في النباتات الخضراء في عملية التمثيل الكلوروفيلي، وتعدّ المصدر الرئيس للطاقة، إذ يعطي كل (١) غ منها (٤) كيلو سعر حراري، وهي رخيصة الثمن، وتعتمد الدول الفقيرة عليها للحصول على الطاقة.

مشاهدة (١-٣) عملية البناء الضوئي.

ارسم عملية البناء الضوئي، وابحث عن المعادلة الخاصة بها واكتبها، ثم اعرض الرسم والمعادلة على زملائك ومعلمك في الصف.

١ - تركيب المواد الكربوهيدراتية ومصادرها: تُصنّف الكربوهيدرات تبعاً لعدد وحدات السكر إلى:

١. الكربوهيدرات البسيطة أو أحادية السكر: ومن أمثلتها الجلوكوز (سكر العنب)، والفركتوز (سكر الفاكهة)، والجالاكتوز.

١٧٧

تجربة للمبحث

ابحث بمساعدة مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن الأخطار الصحية الناتجة من زيادة تناول السكر، ثم ناقش ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف معلمك.

ج- الاحتياجات اليومية للجسم من الكربوهيدرات: تقدّر الاحتياجات اليومية من المواد الكربوهيدراتية بما يعادل ٥٥-٦٠٪ من كمية الطاقة الغذائية المستهلكة يومياً، وتشكّل نسبة أعلى من ذلك في المجتمعات الأقل حظاً، وتعتمد حاجة جسم الإنسان من الكربوهيدرات بالغمم حسب فئة العمر، ومقدار الجهد المبذول، واحتياجات الجسم من السعرات الحرارية، أي أنّ الشخص الذي تقدّر احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية ب (٢٤٠٠) كيلو سعر حراري تقريباً، فإنه يحتاج إلى نحو (٣٤٥) غ من الكربوهيدرات يومياً. ويمكن حسابها كالآتي:

يحتاج الإنسان من المواد الكربوهيدراتية يومياً إلى ما يعادل ٥٥-٦٠٪ من مجموع السعرات الحرارية اليومية (٢٤٠٠ كيلو سعر).

٦٠ × ١٠٠ ÷ ٢٤٠٠ كيلو سعر = ١٤٤٠ كيلو سعر

(١) غ كربوهيدرات يعطي (٤) كيلو سعر

٢ ١٤٤٠ ÷ ٤ = ٣٦٠ كيلو سعر

الاحتياجات اليومية = ١٤٤٠ ÷ ٤ = ٣٦٠ غرام كربوهيدرات لشخص تقدّر احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية بحوالي (٢٤٠٠) كيلو سعر حراري.

٢ البروتينات

مركبات عضوية تعمل على بناء الجسم، وتتألف من سلسلة من الحموض الأمينية التي تتكوّن من الكربون والهيدروجين والأكسجين بالإضافة إلى (١٦٪) من النيتروجين وقد ترتبط الحموض الأمينية بعناصر أخرى، المسفوق أو الكبريت.

١ - تركيب البروتينات ومصادرها: تتركّب البروتينات من وحدات بنائية تسمى الحموض

١٧٨

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة حل أمثلة متنوعة عن الاحتياجات اليومية من المواد الكربوهيدراتية لحين الوصول لدرجة الإتقان.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، وحدة التغذية.

مصادر التعلّم

للمعلم

- المعهد القومي للتغذية (غذاء صحي وآمن لكل مواطن)، جمهورية مصر العربية.

- <http://www.nni.org.eg>

للطالب

النتائج الخاصة

- يتعرف المقصود بكل من البروتينات، والشحوم.
- يوضح وظائف البروتينات.
- يحدد الاحتياجات اليومية للجسم من البروتينات.
- يبين تركيب الدهون، ومصادرها المختلفة، ووظائفها.
- يحدد الاحتياجات اليومية للجسم من الدهون.

المفاهيم والمصطلحات

البروتينات، الحموض الأمينية الأساسية، الحموض الأمينية غير الأساسية، الشحوم.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتوجيه مجموعة من الأسئلة لربط المعلومات السابقة بالموضوع، من مثل :

- ما وحدة البناء الأساسية للبروتينات؟
- ما أهم أعراض نقص تناول البروتين؟
- ما وحدة البناء الأساسية للدهون؟
- ما وظائف الدهون لجسم الإنسان؟

- تلقي الإجابات ومناقشتها لتحديد دور كل من البروتينات والدهون وعلاقتها بوظائف الجسم .

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- يكلف المعلم مجموعة من الطلبة بتنفيذ النشاط (٣-٢) المخصصة اليومية الموصى باستهلاكها من البروتين.

- كتابة المسألة الآتية على السبورة وتوزيعها على الطلبة لإجابتها:

- شخص تقدر احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية بـ (٢٤٠٠) كيلو سعر حراري ، فكم تقدر احتياجاته من البروتينات والدهون؟
- إعطاء الطلبة المجال للإجابة عن السؤال.
- عرض نتائج الحل على الطلبة.

إن أسهل طريقة لحساب احتياجات البروتين هي أنّ كل كيلو غرام من وزن الجسم المرغوب (مثالي)، يحتاج إلى (١) غرام بروتين/كغ/كغ.

الأمينية، ويحتوي جزيء البروتين على عدد كبير من الحموض الأمينية تتعلّق بوعين هما:
١. الحموض الأمينية الأساسية؛ وهي الحموض التي لا يمكن تخليها الجسم أن تكونها، ويجب أن تكون موجودة في الغذاء، مثل اللحوم والبيض والحليب، وتعدّ هذه المصادر بروتينات كاملة.

٢. الحموض الأمينية غير الأساسية؛ وهي الحموض التي يستطيع الجسم تكوينها عند الحاجة إليها، وتشكّل ٧٤.٠٪ من أسنة الجسم، وأهم مصادرها القمح والشعير والبقول والمكسرات والبقوليات.

ب- وظائف البروتينات: يؤدي البروتين وظائف عديدة ومتنوّعة في الجسم ومن أهمّها:

١. بناء أسنة الجسم وتعويض النقص منها، ولكي تتمكن البروتينات من القيام بهذه الوظيفة لا بد من توفر الحموض الأساسية وغير الأساسية معاً في وقت واحد في الجسم.
٢. تعزيز التفاعلات الحيوية من خلال عملها كإنزيمات.
٣. تنظيم بعض العمليات الفسيولوجية من خلال عملها كهرمونات.
٤. الحماية من الأمراض من خلال عملها كأجسام مضادة.
٥. تكوين خضاب الدم (الهيموجلوبين).
٦. تنظيم لثة وتوازنه في الجسم والمحافظة على درجة الحموضة (pH) في الدم وسوائل الجسم.
٧. تكون الإنزيمات والهرمونات.
٨. مصدر مهم للكربيت كما في كيراتين الشعر.

ج- الاحتياجات اليومية للجسم من البروتينات: تقدر الاحتياجات اليومية من البروتينات بما يعادل ١٠-١٥٪ من كتلة السعرات الحرارية اليومية، إلا أنّ هذه النسبة (كما في بعض الحميات غير الصحيحة) عن المقيّر اليومي يتأثر الجهاز العصبي بسبب نقص بعض الحموض الأمينية اللازمة لعمل الدماغ، مما يسبب الكآبة وبعض الأعراض العصبية الأخرى، كما أنّ الإفراط في تناول البروتين يسبب مشاكل صحية، حيث ينصح بأن

١٨٠

٣ الشحوم (الليبيدات، الدهون) Lipids

هي مركبات عضوية تتكوّن من ثلاثة حموض دهنية بالإضافة إلى الجليسرول، لا تذوب في الماء بل تذوب في الكحول والليبيدات العضوية كالبنزين والأثير، وتشمل الدهون والزيوت والشموع، وهناك دهون مفسّرة يدخل في تركيبها حامض الفوسفوريك تدخل في تركيب الأغشية الخلوية للخلايا وخصوصاً خلايا الدماغ المكوّنة للخلية العصبية، أمّا الكوليسترول فيعدّ من مشتقات الدهون.

١- تركيب الدهون: تتكوّن الدهون من الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي العناصر نفسها المكوّنة للكربوهيدرات، إلا أنّ نسبة الكربون في الدهون أعلى منها في الكربوهيدرات والبروتين وهذا يفسّر أنّ (١) غ من الدهن يعطي (٩) كيلو سعر حراري، وتصنّف الحموض الدهنية حسب درجة إشباعها إلى: حموض دهنية مشبعة، وتكثر في الدهون الحيوانية، وحموض دهنية غير مشبعة، وتكثر في الزيوت النباتية وزيوت الأسماك وبعض الزيوت النباتية، مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند، ويفضّل تناولها عن طريق الغذاء، ويؤدي تناول كميات كبيرة من الدهون إلى زيادة ترسبها في أسنة الجسم وخاصة الشرايين؛ ممّا يؤدي إلى انسدادها.

تفضّل للبحث

إذا علمت أنّ نسبة الدهون المشبعة يجب أن تزيد عن ١٠٪ من مجموع الدهون التي يحتاجها الشخص يومياً، ابحث عن خلال مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن الدهون العالية الكثافة والمنخفضة الكثافة وعلاقتها بالوزن المثالي للجسم.

ب- مصادر الدهون: تعدّ اللحوم والدجاج والأسماك والحليب كامل الدسم ومنتجات الألبان والزيوت النباتية المستخرجة من الزيتون واللوز والصويا وغيرها، والبدور الزيتية كالفتق والسمن، من أهم المصادر الغذائية للدهن.

لبحث في بعض المصادر الغذائية عن قيمة الكوليسترول في ١٠٠ غ منها.

١٨٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة حل أمثلة متنوعة حول الاحتياجات اليومية للجسم من البروتينات والدهون للوصول إلى درجة الإتقان.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

- كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، وحدة التغذية.

مصادر التعلم

للمعلم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

للطالب

لا تقل نسبة البروتين الحيواني عن نصف المقرر اليومي من البروتينات المطلوبة.
مثال: شخص تقدر احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية بـ (2400) كيلو سعر حراري، فإنه يحتاج إلى (75) غ بروتين.
الحل: إذا كان عدد السعرات الحرارية اليومية (2400) كيلو سعر، فإن الاحتياجات من البروتينات تكون (300) كيلو سعر من تناول البروتينات، كيف تم الحصول على هذا الرقم؟
(1) غ بروتين يعطي (4) كيلو سعر
2 300 كيلو سعر
1 غ × 300 = 4 × 75 غ بروتين الاحتياجات اليومية.
ويؤدي نقص تناول البروتين إلى ظهور الأعراض الآتية:
1- بطء نمو الأنسجة وترميمها وضمور العضلات.
2- نقص العضلات الهامسة.
3- نقص الشاعة للأمراض.
4- إصابة الأطفال بأمراض سوء التغذية منها مرض الكواشيور كور.

للمناقشة

الحميات العالية جداً بالبروتين لتجاً إليها مراكز اللياقة وكمال الأجسام، ناقش مع زملائك بوجود أضرارها في صحة الجسم.

نشاط (3-12) المحصنات اليومية المرصين باستهلاكها من البروتين.

بالعاون مع أفراد مجموعتك انظر للتحقق الأول، وناقش مجموعتك بإهداف معلمتك في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- كم يحتاج طفل يبلغ من العمر (5) سنوات ويزن (22) كغ من البروتين يومياً كحد أدنى؟
- 2- كم يحتاج فتاة تبلغ من العمر (18) سنة ويزن (50) كغ من البروتين يومياً كحد أدنى؟
- 3- كم يحتاج رجل يبلغ من العمر (50) سنة ويزن (85) كغ من البروتين يومياً كحد أدنى؟

١٨١

توضيح للبحث

ابحث عن العلاقة بين تناول كميات كبيرة من الدهون والإصابة بارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة، وناقش ما توصلت إليه مع زملائك وإشراف معلمتك.

- 1- وظائف الدهون: تؤدي الدهون وظائف عديدة ومتنوعة في الجسم ومن أهمها أنها:
1- تزود الجسم بالطاقة المركزة، حيث يعطي الغرام الواحد (9) كيلو سعر حراري.
2- تحمي البروتينات من الاحتراق كما هو الحال مع الكربوهيدرات.
3- تزود الجسم بالمحوض الدهنية الأساسية الضرورية له.
4- تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء، وتعطي الأغذية طعماً مقبولاً ومستساغاً.
5- تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك)، وتساعد على امتصاصها ونقلها إلى داخل الجسم.
6- تحيط ببعض أعضاء الجسم كالكلى فتحميها.
7- تحفظ للجسم حرارته ولونه وجمال تكوينه من خلال وجود طبقات لحمية تحت الجلد.

2- الاحتياجات اليومية للجسم من الدهون: تقدر الاحتياجات اليومية من الدهون بما يعادل 25-30٪ تقريباً من كمية الطاقة الغذائية المستهلكة يومياً، على أساس أنّ الجسم يحتاج إلى ما يعادل 2-1 غ دهن / كغ من وزن الجسم، وحسب نوع العمل ومقدار الكربوهيدرات التي تتناولها الشخص، ويحتاج الأطفال إلى كمية أكبر من ذلك أي 3-2 غ دهن / كغ من وزن الجسم،
يذكر
أي أنّ الشخص الذي تقدر احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية بـ (2400) كيلو سعر حراري تقريباً فإنه يحتاج إلى (73) غ من الدهون يومياً على اعتبار أنّ (1) غ من الدهون يعطي (9) كيلو سعر حراري.

١٨٣

النتائج الخاصة

- يوضح المقصود بالفيتامينات.
- يصنف الفيتامينات حسب ذائبيتها.
- يحدد مصادر الفيتامينات الغذائية ووظائفها.

المفاهيم والمصطلحات

الفيتامينات، الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق، ثم الشرح النظري حول الفيتامينات الخاصة بالتجميل ومصادرها المختلفة.
- يعرض المعلم صوراً للأمراض المختلفة قد تصيب الإنسان نتيجة نقص الفيتامينات.
- التوضيح باستخدام برمجية العروض التقديمية لكل فيتامين؛ مصادره المختلفة، وأعراض النقص.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- توزيع الطلبة ثلاث مجموعات متجانسة مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لحل الأنشطة (3-3)، (3-4)، (3-5).
- تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه، وبإشراف المعلم يتم استخلاص النتائج الصحيحة، ومن ثم تدوينها.

ينصح بأن لا يتجاوز الاستهلاك اليومي للدهون ٣٠٪ من مجموعة السعرات الحرارية الكلية.

مثال: شخص تقلب احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية (٢٤٠٠) كيلو سعر حراري، فإنه يحتاج إلى (٧٣) غ دهن يومياً، كيف تم الحصول على هذا الرقم؟

نشاط (٣-٣) الاحتياجات اليومية للكربوهيدرات، البروتينات، الدهون.

تقدر الاحتياجات اليومية للفئة من السعرات الحرارية ب (١٨٠٠) كيلو سعر حراري، احسب احتياجاتها اليومية بالفرمانات من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات والدهون.

٤ الفيتامينات (Vitamins)

تُعرف الفيتامينات بأنها مواد عضوية ذات صيغ تركيبية مختلفة متواجدة بكميات قليلة في مختلف الأغذية الطبيعية، ويحتاجها الإنسان بكميات قليلة وبصورة منتظمة لأجل النمو والتنوع بالصحة الجيدة، حيث تعد مواد منظمة لعمليات حيوية مهمة في الجسم كالنمو وإنتاج الطاقة و يؤدي نقصها إلى ظهور أعراض مرضية لا تختفي إلا بإعطاء الفيتامينات الناقصة.

ويمكن تصنيف الفيتامينات حسب ذائبيتها إلى مجموعتين رئيسيتين، هما:

١ - الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء (Water soluble vitamins): وتشمل مجموعة فيتامينات ب المركب وفيتامين (ج)، وتتميز عناصر هذه المجموعة بخاصية عدم تخزينها في الجسم بسبب ذائبيتها في الماء، مما يؤدي إلى سهولة طرحها من الجسم عن طريق البول، كما أنّ هذه الفيتامينات تُفقد من الغذاء في عمليات التفتيح والسلق وبعضها يفقد بالحرارة والتعرض للهواء (الأكسدة)، لذلك يجب تناول الأطعمة الطازجة الغنية بها يومياً للحصول على الاحتياجات اليومية لتفادي الأخطار الناتجة من نقصها. وغنما يأتي أهم الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء:

١- فيتامين (ج): يتواجد في الفواكه كالحضضيات والخضراوات والفراولة والتسام، والخضراوات كالنبورة والعلف الحلو والملقوف والزهرة والبطاطا، والخضراوات

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة كتابة عدد من الأغذية التي تحتوي مجتمعة على الفيتامينات اللازمة للجسم جميعها، ويمكن الاستفادة من الأغذية (الحليب، والخضراوات، والبرتقال، والتفاح، والجزر، والكبد).

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية التغذية الجيدة على البشرة والشعر، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

– كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، وحدة التغذية.

مصادر التعلم

للمعلم

– وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

– <http://www.dietpa.org>

للطالب

الورقية داكنة اللون كالسبانخ واللوحية والقنوليس والتنعج، ويساعد على تكوين مادة الكولاجين الضرورية للأوعية الضامة، كما يساعد على امتصاص الحديد وعلى التام الجروح، وله دور في نمو العظام والأسنان والأوتار الرباطة، ويساعد أيضًا على تثبيط بعض الحموض الأمينية، ويؤدي نقصه إلى مرض (الإسقربوط)، الذي من أهم أعراضه نقصه تؤزم اللثة وتخلخل الأسنان وسقوطها، وفقر الدم، وبطء التام الجروح.

٢. الثيامين (ب1) : يتواجد في أجنة القمح والحبوب والبقوليات، والذرة البيضاء والسكرات، ويساعد على تحفيز التفاعلات الحيوية الضرورية لأبيض الطاقة وسلامة عمل الجهازين الوعائي والعصبي، ويؤدي نقصه إلى ضعف العضلات ونشيجها وفقدان الشهية والغثان والقليل والاكنتاب ونقصه الشديد يسبب مرض بري بري. يبحث عن مرض الذي يري وأعراضه، والشعوب التي نعرت له.

٣. الريبوفلافين (ب2) : يتواجد في الحليب والذرة والكبد والكلبي والخضراوات الورقية الخضراء داكنة اللون والحبوب والبقوليات والسكرات، ويساعد على تحفيز التفاعلات الحيوية الضرورية لأبيض الطاقة وسلامة العينين والأغشية المخاطية وعمل كريات الدم، ويؤدي نقصه إلى تشققات وتقرحات حول الفم والأنف واضطرابات في الرؤية وحساسية للضوء.

٤. النياسين: يتواجد في اللحوم الحمراء والبيض، والأسماك والحبوب والبطاطا والسكرات والبقول، ويساعد على تحفيز التفاعلات الحيوية الضرورية للأبيض والحفاظ على صحة الجهازين الهضمي والعصبي وسلامتهما، ويؤدي نقصه الشديد إلى مرض البلاجرا، ومن أعراضه تحشيش الجلد وتقرح المناطق المعرضة للشمس، وتكون تقرحات.

٥. حمض الفوليك (ب9) : يتواجد في الحمزة والكبد والكلبي وأجنة الحبوب والذرة والفاصوليا والفراولة والوز والخضراوات الورقية ذات اللون القاتم، ويعمل على تكوين الحموض النووية، وتكوين كريات الدم الحمراء، والضايفها، ويؤدي نقصه إلى فقر الدم التضخمي، الإسهال وفقد الوزن، ونقص عدد كريات الدم البيضاء، ونقصه في بداية الحمل يسبب تشوهات خلقية وفقر الدم عند الحامل.

١٨٥

٦. كوبالامين (ب١٢) : يتواجد في الكبد والكلبي واللحوم والبيض والحليب والجبنه، ويساهم في تكوين كريات الدم الحمراء، وينظم عمل الجهاز العصبي، وأيض الروتينات، ويؤدي نقصه إلى فقر الدم الحبيث. راجع الملحق رقم (١) الذي يوضح المقررات اليومية للفيتامينات الذاتية في الماء.

نشاط ٣-٤ : الفيتامينات

لسمع كثيرًا هذه الأيام عن نقص فيتامين ب١٢، استضيف أخصائي تغذية للتحديث عن أسباب نقص هذا الفيتامين، وأعراض النقص وسبل الوقاية.

– زر إحدى المقالات الكبيرة، واجمع عيوب من الحليب طويل الأمد والبودرة، ولاحظ الكمية المنضفة لفيتامين (ب١٢) لكل كوب حليب، ثم دون معلوماتك، ونقشها مع زملائك بإشراف معلمك. واحتفظ بها في ملفك.

ب- الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهن (Fat soluble vitamins) تشتمل هذه الفيتامينات بإمكانية تخزينها في الجسم وبصورة رليسة في الكبد، لذلك يجب أخذ الكميات المقررة دون المبالغة في تناولها، وتشتمل هذه الفيتامينات (أ، د، هـ، ك).

١. فيتامين (أ) : يتواجد في الحليب ومنتجاته والبيض والخضراوات الورقية الخضراء داكنة اللون والجزر والخضراوات والفواكه الصفراء والبرتقالية اللون والكبد والكلبي، ويساعد على نمو الأنسجة الغشائية المخاطية وحمايتها وصحة العينين وسلامتهما وعملية الإبصار في الظلام، كما يساعد على عمل جهاز المناعة بكفاءة وبناء العظام ونموها، ويؤدي نقصه إلى مرض العشى أو العشى الليلي وجفاف العينين وقلة مقاومة الأمراض وبطء النمو عند الأطفال.

مغزاة للبحث

ابحث من خلال مصادر المعرفة المتوفرة لديك عن علاج المشاكل الجلدية التي تسبب البشرة والتي لها ارتباط مباشر بالتغذية، خاصة العلاقة بين فيتامين (أ) والدواء المستخدم لعلاج حب الشباب، والتدخلات الدوائية التي تؤثر سلبًا في الإنسان للصاب.

١٨٦

النتائج الخاصة

- يوضح المقصود بالأملاح المعدنية.
- يقارن بين الأملاح المعدنية الصغرى والكبرى من حيث احتياجات الجسم لها.
- يحدد الوظائف العامة للأملاح المعدنية.
- يبين تركيب الماء.
- يحدد الاحتياجات اليومية للجسم من الماء.
- يبين وظائف الماء لجسم الإنسان.

المفاهيم والمصطلحات

الأملاح المعدنية، مكملات غذائية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
- حدد المصادر الغذائية لكل من: الفسفور، والحديد، واليود.
- حدد المصادر الغذائية لكل من الأملاح المعدنية الصغرى والكبرى.
- ما مقدار ما يحتاجه الجسم من الماء يوميًا؟
- تلقي الإجابات، وتدوين الأملاح المعدنية على اللوح بصورة جدول، ومصادرها، ووظائفها، وأعراض النقص لكل منهم.
- توضيح لأهم وظائف الماء لجسم الإنسان.

التدريس المباشر / المحاضرة

- يكتب المعلم على السبورة صيغة الماء الكيميائية.
- يوضح سبب وجود الماء كوسط متعادل.
- شرح تفصيلي عن احتياجات الجسم للماء.
- شرح عن وظائف الماء للجسم.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- المجموعة الأولى: تحل قضية البحث المتعلقة بأعراض بعض الأمراض.
- المجموعة الثانية: تحل نشاط (3-6) والمتعلق بفقدان السوائل.
- تبادل المعلومات بين المجموعات.

٤. فيتامين (د): مصدره الغذائية قليلة منها، صفار البيض وزيت كبد الحوت والسلمك، ويتواجد في الحليب المدعم بالفيتامين.

وتساعد أشعة الشمس على تصنيعه في الجسم، ويساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور وترسيبهما في العظام، ويؤدي نقصه إلى الكساح عند الصغار ولين العظام عند الكبار وبناء العظام والأسنان.

راجع الملحق رقم (١) الذي يوضح المقررات اليومية للفيتامينات الذاتية في الدهن:

نشاط (٣-٥): تصميم نشرة إرشادية (فيتامينات)

استخدم محرّكات البحث للحصول على معلومات كاملة عن الفيتامينات التي قد يؤثر نقصها سلبًا في الجمال، ثم نظم هذه المعلومات في نشرة إرشادية مستخدمًا نظام الناشر، ناقش عيوب النشرة مع زملائك في الصف بإشراف معلمك، ثم وزع النشرة على زملائك في المدرسة والمحيطون بك في المجتمع المحلي.

٥. الأملاح المعدنية (Minerals)

مواد غير عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة، وتشكل هذه العناصر ما نسبته (٤-٥%) من وزن الجسم، وعلى الرغم من قلة كميتها في الجسم، إلا أنها ذات أهمية كبرى، إذ تعمل في بناء أنسجة الجسم وتركيبتها وتسهم في جديدها، كما تنظم بعض العمليات والوسائل الحيوية داخل الجسم، ويمكن تصنيف الأملاح المعدنية حسب احتياجات الجسم لها إلى مجموعتين:

- ١ - الأملاح المعدنية الكبرى: يحتاجها الجسم بكميات كبيرة نسبيًا (أكثر من ١٠٠ ملغ / يوميًا) مثل الكالسيوم، الفسفور، المغنسيوم، الصوديوم، البوتاسيوم، الكلور، الكبريت، الكالسيوم (Ca): يوجد في الحليب ومنتجاته والخضراوات الورقية داكنة اللون والبقوليات وبعض الفاكهة والبلور الرتيبة والسردين، ويدخل في بناء العظام والأسنان وصيانتها، وله دور في عمل العضلات والأعصاب، ويؤدي نقصه إلى الكساح عند الصغار ولين العظام عند البالغين ونخر العظام في مراحل العمر المتقدمة.

- تنظم الضغط الأسموزي لسوائل الجسم، وتحافظ على تعادل الدم وسوائل الجسم، وتحافظ على انتظام ضربات القلب، وهي أساسية في عملية تجلط الدم.
- تنظم حركة العضلات بالتوازن بين الكالسيوم والصوديوم والمغنسيوم والبوتاسيوم.
- نقل السبالات العصبية من خلية إلى أخرى عن طريق تبادل الأيونات.

إذ الإفراط في تناول العناصر الغذائية (الكثير من الفيتامينات والمعادن) قد يؤدي إلى أضرار صحية.

توفر في الأسواق مكملات غذائية تحتوي على فيتامينات ومعادن ومواد عشبية وهذه المكملات ليست ببدائل للعذاء الصحي المتوازن بل مكملته له لتسدحها إليها حالات معينة والفترة وجيزة، وينبغي استشارة الطبيب قبل استعمالها وقرائة بطاقة البيان بدقة لتلافي الإفراط في تناولها، ومحاولته الحصول على العناصر الغذائية من الأطعمة التي تحتوي على مواد أخرى مفيدة للصحة كالألياف الغذائية ومواد الأكسدة وغيرها.

قضية للبحث

اكتب تقريرًا عن أعراض كل من الأمراض الآتية وأسبابها، وناقش مع زملائك في غرفة الصف بإشراف معلمك:

- العشى أو العمى الليلي.
- الكساح عند الصغار.
- فقر الدم (الأنيميا).

٦. الماء (Water)

الماء (H₂O) من العناصر الغذائية الضرورية للجسم، وهو من أهم عناصر الاستمرار في الحياة، ولا يسبقه في الأهمية سوى أكسجين الهواء، إذ يستطيع الإنسان أن يبقى حيًا لمدة شهر تقريبًا دون غذاء، ولكنه يفقد الحياة إذا حرم من الماء لمدة أيام، ويتكوّن الماء ما نسبته ٦٥-٧٠% من جسم الإنسان.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد جدول يضم العناصر الغذائية (أماكن وجودها، ووظائفها، وأعراض النقص).

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية الماء للبشرة، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

– كتاب التربية المهنية، الصف العاشر، وحدة التغذية.

مصادر التعلم

للمعلم

– وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

– <http://www.dietpa.org>

للطالب

٢. الفسفور (P) يوجد في اللحوم بأنواعها ومنتجات الحليب وصفار البيض، ويساعد على بناء العظام والأسنان وفي عمل الأعصاب والعضلات والمحافظة على الرقم الهيدروجيني المناسب للجسم.

راجع الملحق رقم (١) الذي يوضح المقررات اليومية للعناصر المعدنية الكبرى.

ب- الأملاح المعدنية الصغرى: يحتاجها الجسم بكميات قليلة نسبياً (لا تتعدى بضعة ميليغرامات/يومياً) وتشمل ما تبقى من العناصر مثل الحديد والنحاس واليود والمنغنيز والكوبلت والزنك.

١. الحديد (Fe): يوجد في الكبد والطحال واللحوم الحمراء والأسماك والدواجن والخضراوات الورقية داكنة اللون والفواكه الحامضة والحبوب الكاملة والبقول والذرة الزينة، ويعمل على تكوين خضاب الدم (هيموجلوبين) والعضلات (ميوجلوبين)، إذ تتطلب زيادة العضلة كما هو عند الرياضيين وجود كميات كافية من الحديد للميوجلوبين، ولذلك قد يصاب الرياضي بفقر الدم إذا زادت كتلته العضلية فحين آن يتناول كميات كافية من الحديد، ويدهن هذا النوع فقر الدم الرياضي، ويدخل في تركيب عدد من الإنزيمات اللازمة لعملية التنفس الخلوي، ويؤدي نقصه إلى بطء في النشاط الذهني عند الأطفال وفقر الدم وضعف عام ودوار.

٢. اليود (I): يوجد في الخضراوات النامية في تربة غنية باليود وملح الطعام المضاف إليه اليود والأمثلة البحرية، ويساعد على تشكيل الطاقة في الجسم، ويدخل في تركيب هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين)، ويؤدي نقصه إلى تضخم في الغدة الدرقية (الجويتر).

راجع الملحق رقم (١) الذي يوضح المقررات اليومية للعناصر المعدنية الصغرى.

وظائف عامة للأملاح المعدنية.

لكل عنصر معني ووظائف محددة، ويمكن تلخيص أهم هذه الوظائف بالآتي:

- تدخل في تكوين العظام والأسنان والأنسجة كمواد بناء مثل الكالسيوم والفسفور.
- تدخل في تركيب بعض الإنزيمات والهرمونات.

١٨٨

يقول سبحانه وتعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ﴾ (سورة الأنبياء الآية ٣٠).

أ- تركيب الماء: يتكون الماء من أيون الهيدروجين (H) الموجب الذي يعدّ أساساً في قياس درجة حموضة المواد، ومن أيون الهيدروكسيل السالب (OH) بعدد الماء الذي متعادلاً في درجة حموضته.

ب- الاحتياجات اليومية للجسم من الماء: يحتاج الإنسان البالغ إلى كمية من الماء تتراوح ما بين ٣-٤ لترات يومياً، حوالي (١٠) أكواب، وهذه الكمية تختلف باختلاف ما يؤديه الإنسان من نشاط وحسب درجة حرارة الطقس، إذ تزداد الاحتياجات بارتفاع درجة حرارة الجو أو الجسم والجهود العضلي الذي يبذله.

ج- وظائف الماء للجسم: يمكن تلخيص وظائف الماء في الجسم بما يأتي:

١. يعدّ الماء أساساً في تكوين البناء الداخلي للخلايا، فهو أساس في تكوين الدم والسائل اللمفاوي والسائل النخاعي والإزات الجسم كالدعوم واللحاح والحليب والمخاط والسوائل الموجودة في المفاصل.
٢. الماء ضروري في عمليات الهضم والامتصاص.
٣. يساعد على نقل العناصر الغذائية إلى الخلايا، وكذلك حمل نواتج الأيض منها.
٤. يعمل وسيطاً للعمليات والتفاعلات والتغيرات الكيميائية الحيوية التي تحدث في خلايا الجسم وتحمل المواد الغذائية والأكسجين إلى خلايا الجسم جميعها.
٥. يبرّد الجلد والمفاصل، وينظّم درجة حرارة الجسم، ويعمل على توازن الحموضة والقلوية في الجسم، ويحفظ الأنسجة من أي تآكلات خارجية كما في العين.
٦. يسهل حركة العضلات والمفاصل.

نشاط (٣-٦): فقدان السوائل

يؤدي فقدان السوائل في الجسم ونقص تناولها إلى الجفاف وخصوصاً عند الأطفال. نشق مع معلّمك لزيارة أحد مراكز الأمومة القريبة من مدرستك، وتعرف حالات الجفاف التي تصيب الأطفال وأسبابها وطرق علاجها، واكتب تقريراً بذلك وقدمه إلى معلّمك.

١٩٠

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

الأسئلة

- ١- وضح المقصود بكل من :
 - أ - العناصر الغذائية.
 - ب - الكربوهيدرات.
 - ج - البروتينات.
- ٢- قارن بين الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة من حيث:
 - أ - عدد وحدات السكر.
 - ب - مصادرها.
- ٣- سمّ نوعين من السكريات المعقدة.
- ٤- قارن بين الكربوهيدرات والبروتينات من حيث:
 - أ - التركيب الكيميائي.
 - ب - الوظيفة الرئيسة للجسم.
- ٥- سمّ ثلاثة من أشكال الدهون.
- ٦- سمّ المرض الناشئ عن نقص كلٍّ من الفيتامينات والأملاح المعدنية الآتية :
 - أ - فيتامين (ب١)، ب - النياسين، ج - فيتامين (ب٢)، د - فيتامين أ.
 - هـ - الكالسيوم، و - الحديد، ز - اليود.
- ٧- قارن بين الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء، والفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون من حيث:
 - أ - الثباتية.
 - ب - المصادر الغذائية.
 - ج - امتصاصها في الجسم وتخزينها.
 - د - الأفران في تناولها.
- ٨- اذكر ثلاثة مصادر غذائية مشتركة لكل من:
 - أ - فيتاميني (أ، د).
 - ب - فيتامين ب١، ب٢، النياسين.
- ٩- قارن بين عناصر الأملاح المعدنية الآتية : (الحديد، الكالسيوم، اليود) من حيث:
 - أ - احتياجات الجسم لها.
 - ب - مصادرها الغذائية.
 - ج - الأمراض الناتجة من نقصها.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد جدول يبين العناصر الغذائية كاملة ومصادرها، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطلاب

- ١٠- اذكر عنصرًا غذائيًا له دور في:
- النشاط الذهني عند الأطفال – المحافظة على توازن سوائل الجسم – التام الجروح .
 - اذكر ملحقًا معدنيًا واحدًا بكثرة وجوده في كلٍّ من الأطعمة الآتية :
 - الحضراوات الورقية الداكنة – الأطعمة البحرية – الفواكه المجففة
 - الحبوب الكاملة – الحليب
 - علل ما يأتي:
 - يؤذي نقص الحديد إلى ضعف الدم .
 - تعريض جسم الطفل فترات ممتدة ففورة لأشعة الشمس المباشرة:
 - تقدّر الاحتياجات اليومية للثقل من السعرات الحرارية = (١٩٠٠) كيلو سعر حراري، احسب احتياجاتها اليومية بالعوامل من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات والدهون.

النتائج الخاصة

- يحدد أهم أنظمة تخطيط الوجبات الغذائية (الهرم الغذائي).
- يوضح أهم المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي.
- يحدد عدد الحصص المقررة لكل مجموعة غذائية في الهرم الغذائي.

المفاهيم والمصطلحات

الهرم الغذائي، الحصص.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- التمهيد للدرس من خلال عرض لشكل الهرم الغذائي ثم توجيه مجموعة من الأسئلة من خلال استعراض الهرم الغذائي الشكل (٣-١)، من مثل:
 - كم عدد القطاعات الطولية في الهرم الغذائي؟
 - ما المجموعات الغذائية التي تظهر في الشكل؟
 - اذكر المصادر الغذائية لكل مجموعة.
 - اذكر عدد الحصص اليومية من كل مجموعة.
- كتابة المجموعات الغذائية على اللوح، ومصادرها، وعدد الحصص المتناولة من كل مجموعة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (٣-٧): تصنيف الأغذية إلى مجموعاتها الغذائية.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم قائمة الرصد (٣-٢).

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض باستخدام العروض التقديمية جدول يبين المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي، وعدد الحصص اليومية، وما يعادله للبالغين، واستعراض الجدول (٣-١) مع الطلبة.

تخطيط الوجبات الغذائية

بعد تعرّفك العناصر الغذائية وفوائدها للجسم واحتياجات الجسم منها، يجب الاهتمام باختيار وجبات غذائية متوازنة بالاعتماد على المصادر الغذائية المتنوّعة، وهذا ما يعرف بالتخطيط الغذائي، وقد وضعت لهذا التخطيط أنظمة عدّة كنظام جداول الأخذية.

أنظمة تخطيط الوجبات الغذائية

توجد أنظمة عدة لتخطيط الوجبات الغذائية، منها:

١ - نظام الهرم الغذائي (Food Pyramid Guide): نظام يقوم على تقسيم الأطعمة إلى مجموعات عدّة، كل مجموعة منها تحتوي الكثير من الأغذية المختلفة ولكنها متشابهة نوعاً ما في احتوائها على العناصر الغذائية، حيث يمكننا هذا النظام من استبدال الأطعمة ضمن المجموعة الواحدة بحرية كما وبضمن النوع، ويتميز بتركيزه على تناول كمية أكبر من الحبوب والخبز والفواكه والخضراوات؛ إذ تشكل هذه المجموعات ما نسبته 7.٧٥ من مجموع الحصص (Serving) اليومية الموسى بها.

كان آخر التطورات في ما يتعلق بالهرم الغذائي وتقسيم الأغذية إلى مجموعات هو التعبير عن الهرم بقطاعات طولية أو أفقية ملوّنة تمثل المجموعات المختلفة، وتعرّف عن التنوع في الأغذية كما يبرز في الهرم جانب اللياقة البدنية (Fitness) لأول مرة، كما في الشكل (٣-١).



ادرس شكل الهرم الغذائي، ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- كم عدد القطاعات (الخطوط الطولية) في الشكل؟
- سمّ المجموعات الغذائية التي تظهر في الشكل.
- اذكر المصادر الغذائية لكل مجموعة.
- اذكر عدد الحصص اليومية من كل مجموعة.

ناقش إجاباتك مع زملائك بإشراف معلمك، ثم احتفظ بالإجابة في ملفك الخاص.

الشكل (٣-١): دليل الهرم الغذائي (الطولي).

١٩٣

٤. مجموعة اللحوم وبدائلها (Meat & Meat Alternates Group): تشمل هذه المجموعة اللحوم الحمراء والأسماك والدواجن وكذلك البيض والبقول الحافّة (الحمص، العدس، الفول، والزرنيخ،)، والمكسّرات، وتزوّد هذه المجموعة الجسم بكميات من البروتين وبعض الفيتامينات والمعادن، وينصح للبالغين بتناول (٢-٣) حصص يومياً.

٥. مجموعة الحليب ومنتجات الألبان (Milk & Dairy Products Group): تشمل هذه المجموعة الحليب بأنساقه المختلفة ومنتجاته الأخرى كالألبان واللبن والجبن والجهد والبطيخة، وتعدّ هذه المجموعة مصدرًا رئيسًا للكالسيوم والريبوفلافين، وتحتوي أيضًا على البروتين عالي الجودة وفيتامين ب١٢ وفيتامين د وفيتامين أ، وينصح للبالغين بتناول ما لا يقل عن حصص منها يومياً، بين الجدول (٣-١) ما تعادله الحصة الواحدة.

تصنيف للحب

ابحث في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة عن أهمية الحليب وفوائده للجسم وخاصة حليب الأم، ثم اعرض ما توصلت إليه على زملائك بإشراف معلمك.

٦. مجموعة الدهون والزيوت (Fat/Oil Group): تشمل الزيوت والدهون وبعض السكاكر والجلويات والصلصات الدسمة مثل المايونيز، والمكسّرات والزيوت، ويراعى تناول الأطعمة من هذه المجموعة بتحفّظ، وتعدّ الزيوت والدهون مصدرًا للفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك)، كما يراعى الابتعاد عن الأنواع المهدّجة لاحتوائها على حموض دهنية متعلّقة.

نشاط (٣-٧): تصنيف الأغذية إلى مجموعاتها الغذائية

١- صنّف الأطعمة الموجودة في الوجبات أو الأطعمة أدناه إلى مجموعاتها في ضوء نظام الهرم الغذائي:

أ- البترا ب- فطر اللحم ج- الكفاة د- الرزي هـ- الزيتون
ثم ناقش ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف معلمك، ثم احتفظ بالإجابة في ملفك.

١٩٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة كتابة قائمة بما تناوله خلال يوم كامل، وتحليله لمجموعاته باستخدام نظام الهرم الغذائي، وتحديد السعرات الحرارية فيها.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث عن نظام الصحن (الطبق) الغذائي:

- متى تم تطبيقه؟
 - أين يطبق؟
 - كيف يتم تطبيقه؟
- ثم عرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد (٣-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– منظمة الصحة العالمية

– www.who.org

للطالب

يمكن تلخيص المجموعات الغذائية المكونة للهرم الغذائي - عتق
الآتي:

١. مجموعة الخبز والحبوب (Bread & Cereals Group):
وتشمل هذه المجموعة القمح والأرز والشعير والذرة والشوفان، والمنتجات المصنوعة منها كالخبز والمعكرونة والمعجنات والبسكويت والبرغل والفريكة وحبوب الفطور الجاهزة وغيرها.

وتزود الحبوب الكاملة في هذه المجموعة الجسم بكميات كبيرة من الكربوهيدرات بالإضافة إلى فيتامين ب المركب والبروتين والحديد والمغنسيوم، وينصح بأن تختار من هذه المجموعة الحبوب الكاملة والخبز الأسمر وخبز القمح باعتبارها مصادر جيدة للألياف الغذائية، كما وينصح بتناول (٦-١١) حصة يوميًا منها للبالغ وذلك حسب نشاطه البدني وعمره، والجدول (٣-١) بين ما تعادله الحصة الواحدة.

٢. مجموعة الخضراوات (Vegetable Group): وتشمل أنواع الخضراوات جميعها، وتزود هذه المجموعة الجسم بكميات جيدة من فيتامين (أ) و(ج) واليوتاسيوم والمغنسيوم وكذلك الألياف الغذائية، ويراعى تناول الخضراوات الورقية الداكنة اللون، حيث وينصح بتناول (٣-٥) حصة يوميًا منها، والجدول (٣-١) بين ما تعادله الحصة الواحدة.

٣. مجموعة الفواكه (Fruits Group): وتشمل أنواع الفواكه جميعها، وتزود هذه المجموعة الجسم كما في مجموعة الخضراوات بكميات جيدة من فيتامين (أ) و(ج) واليوتاسيوم وكذلك الألياف، كما أنها تخلو من الدهون والكوليسترول، وينصح بتناول (٢-٤) حصة يوميًا منها.

بعض الأطعمة تنسى لأكثر من مجموعة، ومن أمثلتها الفطائر بالجبن أو الصفيحة بينما تعد بعض الأطعمة كالزبادي من السكر والحلويات وليس من مجموعة الفواكه.

الجدول (٣-١): المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي وعدد الحصص اليومية وما يعادله للبالغين.

الترتيب	المجموعة الغذائية	عدد الحصص اليومية للشخص البالغ	الكمية التي تعادل الحصة الواحدة
١	الخبز والحبوب	(٦-١١)	$\frac{1}{2}$ رغيف خبز عربي (٣٠ غ) $\frac{1}{4}$ كوب حبوب مطبوخة (١٢٥ مل) ٣٠ غ كورن فليكس رغيف خبز حام وزن (٦٠٠ غ) رغيف مسطح (٦٠ غ)
٢	الخضراوات	(٣-٥)	(١٠٠ غ) أو كوب واحد من الخضار المفرومة $\frac{1}{4}$ كوب من الخضار المطبوخة
٣	الفواكه	(٢-٤)	$\frac{1}{4}$ كوب عصير الفواكه حبة متوسطة الحجم (٦٠-١٠٠ غ) من التفاح، التوت، البرتقال، ...
٤	اللحوم والبيض والسمك والبقول	(٢-٣)	٣٠ غ لحم حمراء أو بقية أو سمك مطبوخ، ٣٠ غ من اللحم يعادل بيضة واحدة $\frac{1}{4}$ كوب من البقول الجافة المطبوخة ملعقتان كبيرتان من الحنطة بالتفحينة أو البقول المدمس.
٥	الحليب ومنتجات الألبان	٣ حصص للأطفال والحوامل، ٤ حصص للبالغين	حصة من اللبن
٦	الزيوت والدهون والحلويات	حسب الحاجة من السعرات الحرارية وتناولها بنسب	كوب خفيف، كوب لبن واللبنة (٥٠ غ حصة - الجبنية)، ملعقة صغيرة من الزيت أو السمن وما يعادلها

النتائج الخاصة

- يتعرف نظام بدائل الأغذية.
- يحدد البدائل للمجموعات الغذائية.
- يتعرف الوجبات الغذائية المتوازنة.
- يحدد الأمور الواجب مراعاتها لإعداد وجبات غذائية متوازنة وصحية وسليمة.

المفاهيم والمصطلحات

نظام بدائل الأغذية، الوجبات الغذائية المتوازنة.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- التمهيد للدرس بعمل مراجعة سريعة لربط المعلومات السابقة بالموضوع.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (3-8): تقييم الغذاء المتناول خلال يوم كامل باستخدام نظام الهرم الغذائي.

تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.

- التجوال بين المجموعات، وتقديم المساعدة، وتوضيح المفاهيم لهم.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة في أثناء عمل المجموعات.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض باستخدام العروض التقديمية نظام بدائل الأغذية والذي قسمت على أساسه الأغذية إلى ست فئات على أساس التشابه في محتوى كل فئة من السعرات الحرارية، ومن الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون.

عرض الشرائح والتي تمثل هذه الفئات .

- عرض الصور الممثلة للمجموعات وعدد البدائل لكل مجموعة.
- عرض شريحة تبين صوراً عن الوجبات الغذائية المتوازنة.
- عرض لأهم الإرشادات الغذائية للحصول على وجبات غذائية متوازنة.

التدريس المباشر/ استضافة زائر

استضافة معلم التغذية في المدرسة للتحدث عن :

- تعريف الوجبات الغذائية المتوازنة.
- أهم الإرشادات التي تراعى عند إعداد الوجبات المتوازنة.
- فتح المجال للطلبة للأسئلة والاستفسارات.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد الزمن، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (3-9): التنوع في الوجبات الغذائية.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.

التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.

- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة في أثناء عمل المجموعات .

الملاحق

نشاط (3-8) تقييم الغذاء المتناول خلال يوم كامل باستخدام نظام الهرم الغذائي.

- 1- سجل كميات ما تناولته من طعام وشراب خلال يوم كامل في الجدول أدناه.
- 2- صنّف الأطعمة المتناولة وفق المجموعات الغذائية الستة في الهرم الغذائي.
- 3- حدّد الزيادة أو النقصان في غذائك لهذا اليوم، وذلك بمقارنة ما تناولته مع المقررات وفق نظام الهرم الغذائي.
- 4- عدّل في برنامجك الغذائي اليومي لك ولأسرتك.

التصوغة	الأغذية المتناولة وكمياتها	عدد الحصص المتناولة	عدد الحصص المقررة	الزيادة / النقصان في الحصص اليومية
الحبوب والخبز				
الحضرات				
الفواكه				
اللحوم				
الحليب				
الزيوت والسكر				

ب - نظام بدائل الأغذية: قُسمت الأغذية التي تناولتها وفق هذا النظام إلى ست فئات على أساس التشابه في محتوى كل فئة من السعرات الحرارية ومن الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، ويمكن استبدال أي طعام بأصناف أخرى داخل الفئة الواحدة بشرط تناول الكمية المحددة منها، وهذه الفئات هي :

١. بدائل الحليب ومشتقاته:

أ. الحليب منزوع اللب، يحتوي كمية قليلة من الدهن، ويعطى (١٠) كيلو سعر حراري.

١٣٣

الخاصة بتخفيف الوزن، والحميات الغذائية المحددة في كمية الطاقة، والعناصر الغذائية المولدة لها. راجع للملحق رقم (٢) في نهاية الكتاب والذي يوضح بدائل الأطعمة.

٢. الوجبات الغذائية المتوازنة

التغذية الكافية التوازنة ضرورية للتنمّع بصحة جيدة، إذ يجب أن يحتوي طعام الإنسان على العناصر الغذائية جميعها كي يقوم الجسم بأداء وظائفه على أكمل وجه، وأن تكون كميات الطاقة المتناولة والمستهلكة في البناء وأداء الوظائف، فزيادة تناول عن المستهلك يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، وأما قلته فتؤدي إلى نقص التغذية والخصائص الوزن.

المناقشة

ناقش مع زملائك في الصف بإتقان معلّمك

قوله تعالى: ﴿ وَسَخَّرْنَا لِقَوْمَيْهَا لَهَا حَيْثُ شَاءَ مِنْهَا لَآئِحَةٌ تَسْتَرِينَ ﴾ الأعراف، آية (٣١)

وتكون قادراً على إعداد وجبات غذائية متوازنة وصحية وسليمة يجب اتباع إرشادات التغذية الآتية:

- أ - مراعاة احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية حسب العمر والجنس والوزن والطول ونوع العمل والظروف الحياتية والحالة الفسيولوجية، مثل الحمل والرضاعة والحالة الصحية.
- ب - تخطيط الوجبات الغذائية المقدمة في اليوم الواحد، بحيث تكون متكاملة ومتوازنة غذائياً، وتعطي عدد الحصص الموصى بتناولها من كل مجموعة حسب العمر والحالة الفسيولوجية.
- ج - الاستفادة من الأغذية المحلية الموجودة في المواسم المختلفة مع مراعاة الأسعار ودخل الأسرة أو الفرد والجزء المخصص منه للغذاء.
- د - خلط الطعام من أي مولات أو فضلات، وأن يراعى الشروط الصحية في الإعداد والتخزين.
- هـ - التركيز ضمن مجموعة الحبوب والخبز على خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة، لماذا؟

١٣٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير يفسر مقولة: (العقل السليم في الجسم السليم)،
وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

– المصيقر، عبد الرحمن، الغذاء والتغذية، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، ٢٠٠١م.

- ب. الحليب منخفض الدسم، يحتوي (٥) غ من الدهن، ويعطي (١٢٥) كيلو سعر حراري.
- ج. الحليب كامل الدسم، يحتوي على (٨) غ من الدهن، ويعطي (١٥٠) كيلو سعر حراري.
٢. بدائل الخضراوات: تحتوي هذه البدائل على أنواع وكميات مختلفة من الخضراوات قليلة النشا، ويحتوي كل منها على (٥) غ من الكربوهيدرات، (٢) غ من البروتينات، (٢٥) كيلو سعر حراري، خالي من الدهون. ماعدا الخضراوات الطازجة فهي لا تعطي كميات تذكر من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والسعرات الحرارية.
٣. بدائل الفواكه: تحتوي على أنواع وكميات مختلفة من الفواكه وعصيرها، ويعطي كل بدل منها (١٥) غ من الكربوهيدرات، (٦٠) كيلو سعر حراري.
٤. بدائل الحبوب والحبوب ومن منتجاتها: تحتوي هذه البدائل على أنواع وكميات مختلفة من الحبوب والحبوب والخضراوات عالية النشا، ويحتوي كل منها على (١٥) غ من الكربوهيدرات، (٣) غ من البروتينات، دهون بكميات ضئيلة، (٨٠) كيلو سعر حراري.
٥. بدائل اللحوم: تحتوي هذه البدائل على أنواع وكميات مختلفة من اللحوم، ويحتوي كل بدل منها على (٧) غ من البروتين، وتختلف كمية الدهن والسعرات الحرارية باختلاف نوع اللحم المختار:
 - أ. اللحوم قليلة الدهن، تحتوي على (٣) غ من الدهن وتعطي (٥٥) كيلو سعر حراري.
 - ب. اللحوم متوسطة الدهن، تحتوي على (٥) غ من الدهن، وتعطي (٧٥) كيلو سعر حراري.
 - ج. اللحوم عالية الدهن، تحتوي على (٨) غ من الدهن، وتعطي (١٠٠) كيلو سعر حراري.
٦. بدائل الدهون: يحتوي على أنواع وكميات مختلفة من الدهن، ويعطي كل بدل منها (٥) غ من الدهن، (٤٥) كيلو سعر حراري، ويستخدم نظام بدائل الأغذية لتخطيط الوجبات الغذائية للأشخاص والرضى في المستشفيات وفي الحالات

١٩٨

- و – التركيز على الأطعمة الطازجة وخاصة الخضار والفواكه في مواسمها، والإقلال ما أمكن من السكريات والحلويات والملح والأغذية المصنعة والمعالجة.
 - ز – تقطيع الخضراوات والفواكه الطازجة في المراحل النهائية من إعداد الوجبة ويقطع كبيرة نسبياً للحفاظ على الفيتامينات الموجودة فيها وبخاصة فيتامين (ج).
 - ح – التركيز على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) مع الوجبات؛ لأنه يزيد من استفادة الجسم من الحديد الموجود في المصادر النباتية.
- و يفضل عند تخطيط الوجبات بشكل عام، أن تكون من ضمن الوجبة الحلبية غنية بالبروتينات مثل الحليب والبيض والحبوب، وأن يكون الحليب ومشتقات الألبان مادة رئيسية في الأغذية وخاصة تغذية الحوامل والمرضعات والأطفال، والإقلال ما أمكن من استعمال التوابل والملح والسكر خاصة للأطفال والمرضى وكبار السن، والاعتدال في تناول المشروبات، والإقلال من تناول السكر والدهون الحيوانية (الدهن)، والتنوع في الأطعمة ولوانها وطرق تحضيرها حتى ضمن المجموعة الواحدة.

نشاط ٣-١٩: التنوع في الوجبات الغذائية

الكشف الأخطاء في الوجبات الآتية، وتعديلها لتصبح متنوّعة:

- ١- سمك مقلي، بطاطا مقليه، عذامة.
 - ٢- كوسا محشي مع صلصة بندورة، سلطة بندورة.
 - ٣- كبة لبنية، سلطة لبن رائب بالخيار، طبق مهلبية.
- دون التعديلات في ملفات الخاص بعد عرضها على زملائك بإشراف معلمك.

٣ تغذية الفئات المختلفة

تتغير الاحتياجات الغذائية للفرد باختلاف مرحلة نموه، والكثير من الأخطاء يجهل الأساس السليمة لتغذية أطفالهم؛ مما قد يؤدي إلى إصابة الأطفال بأمراض سوء التغذية التي ينجم عنها الكثير من المضاعفات، مما ينعكس سلباً على حياة الطفل ونموه ومستقبله، حيث تحتاج فترة الرعاية كذلك إلى رعاية خاصة؛ لما تشهده هذه المرحلة من اضطرابات جسمية

٢٠١

النتائج الخاصة

- يحدد أهم الاحتياجات الغذائية للفئات المختلفة.
- يبين العوامل المؤثرة في تخطيط الوجبات الغذائية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:

- حدد أهم العناصر الغذائية التي يجب توافرها في المراحل الآتية:
 - المراهقة.
 - البالغين.
 - المسنين.

• ما العوامل المؤثرة في تخطيط الوجبات الغذائية؟
- كتابة أهم العناصر الغذائية التي يجب توافرها في غذاء الفئات المختلفة على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (٣-١٠): مشكلات التغذية عند المسنين.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة في أثناء عمل المجموعات.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

الملاحق

ونفسية، وتستقر الاحتياجات الغذائية للفرد بعد ذلك فترة، ثم تعود للتغير مرة أخرى مع تقدمه في السن، لذلك فإن التخطيط السليم للوجبات الغذائية يجب أن يراعي عمر الفرد فضلاً عن جسده ووزنه وعمله الذي يمارسه وحالته الصحية.

أ- تغذية المراهقين: تزداد احتياجات المراهق من الطاقة والعناصر الغذائية لتعطي النمو السريع والبلوغ، فالبروتين ضروري لزيادة الكتلة العضلية والدم والكالسيوم، وضروري لزيادة في الطول وفي كثافة العظم، والزنك ضروري للنمو، ولغضه يطن اتصال النضج الجنسي عند الذكور، أما الحديد فهو ضروري للإناث لتعويض ما يفقد خلال فترة الحيض وزيادة الكتلة العضلية للذكور.

تنمية للمحتوى

ابحث في مشكلة إهمال العديد من المراهقين تناول بعض الوجبات كالقطر أو العشاء بغضد إقاص الوزن مثلاً، اكتب تقريراً بذلك، وناقشه مع زملائك بالصف، ثم قلّمه إلى معلمك ليختار الأفضل ليتم عرضه من خلال الإذاعة المدرسية.

ب- تغذية البالغين: يجب أن يزود النظام الغذائي جسم الأفراد البالغين بالعناصر الغذائية جميعها وبالكميات اللازمة مع المحافظة على التوازن، بين ما يتناول من أطعمة مُد الجسم بالسرعات الحرارية وما يصرف من هذه السرعات يوميًا، حيث تزيد الاحتياجات من الطاقة كلما ازداد المجهود العضلي.

ج- تغذية المسنين: المسن من تجاوز عمره الخامسة والستين، علماً بأن الكثير من صعوبات الفسيولوجية تحدث قبل ذلك العمر أو بعده تبعاً للحالة الصحية والنفسية والاجتماعية والظروف البيئية.

تقل حاجات المسن من الطاقة والدهون، أما احتياجاته من البروتين فيجب أن يتناول كميات كافية منها، وتكون احتياجاته من الكالسيوم وفيتامين (د) أعلى من احتياجات البالغين، لذلك من الضروري التعرض لأشعة الشمس للحصول على فيتامين (د)، كما أنّ فيتامين (أ) و (ج) ضروريان للمسن؛ لأنهما مضادان للأكسدة، ويمنعان تلف الخلايا، أما الزنك فهو ضروري لصحة العيون.

٢٠١

الأسئلة

- عرف التخطيط الغذائي، واذكر الهدف منه.
- عدد أنظمة التخطيط الغذائي.
- ما الأساس الذي يقوم عليه نظام الهرم الغذائي؟
- رتب المجموعات الغذائية وحدد الحصص المكونة للهرم الغذائي موضحاً ذلك بالرسم.
- حدد المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها كلٌّ من الأغذية الآتية:
 - السفرجل - البلق - الطحينة - المسقي
 - قنول سوداني - ورق العنب - القنطار.
- صنّف الأطعمة الموجودة في الوجبات أدناه إلى مجموعاتها في ضوء نظام المجموعات الغذائية، ثمّ قيم الوجبات حسب المقررات اليومية الموصى بها:
 - الفطور: بيضة مسلوقة، ملعقة لبن، ١/٢ رغيف خبز عربي، كوب شاي.
 - الغذاء: ١/٢ كوب أرز، ١/٢ قطعة دجاج، كوب يخني فاصولياء، حبة برتقال.
- تناولت نالا الأطعمة الآتية خلال اليوم:
 - الفطور: خريجة من الخبز، بيضة مقليّة بقليل من الزيت الساخن، برانچ بندورة وخيار، تفاحة.
 - الغداء: كوب من الأرز، قطعة من الدجاج، كوب من السباخ المطبوخة.
 - العشاء: خريجة من خبز الحمام، ملعقتان صغيرتان من لبن، ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
 أكمل الجدول أدناه، وحلّل على الوجبات الغذائية التي تناولتها نالا لتتحقق عدد الحصص في نظام الهرم الغذائي.

٢٠٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

تعرض المسنون للعديد من مشكلات التغذية ذات العلاقة بالتغيرات التي تحدث في هذه المرحلة، أهم مطابلات مع بعض المسنين (أقارب، جيران)، واسألهم عن أكثر هذه المشكلات تأثيراً، وكيف تم تجاوزها من قبلهم، ثم دون ما توصلت إليه في تقرير منظم، وعرضه على طلبة صفات بإشراف معلّمك.

4 العوامل المؤثرة في تخطيط الوجبات الغذائية

يتأثر التخطيط الغذائي بالعوامل الآتية:

- القيمة الغذائية: يجب أن يحتوي الطعام اليومي للفرد على العناصر الغذائية جميعها وبالكميات الموسى بها واللازمة له، مع الاهتمام بتنوع الأطعمة المتناولة للحصول على القيمة الغذائية للأطعمة المتناولة يومياً بشكل متكامل متوازن.
- الاحتياجات الفردية: تتغير الاحتياجات الفردية لاختلاف عمر الفرد وحسب النشاط الذي يبذله وريغته في تناول أغذية متنوعة، ويجب أن يوفر الغذاء اليومي للفرد احتياجاته من العناصر الغذائية جميعها حسب حالته.
- الحالة الاقتصادية (مزايا الأسرة): يتم اختيار الغذاء الذي يناسب مع دخل الأسرة.
- توفر الأغذية: يصبح تناول الأغذية في موسمها لأنها تكون طازجة ورخيصة نسبياً.
- الدين والعادات والتقاليد: يجب تعزيز العادات الغذائية الجيدة والابتعاد عن العادات السيئة.
- المتاح: مثل تقديم المشروبات الساخنة والأطعمة الدسمة شتاءً.
- الترويح في طعم الأطعمة المتناولة ولقوامها مما يساعد على فتح الشهية.
- الوقت اللازم لإعداد الأطعمة: فمنها ما يحتاج إلى تحضيرات مسبقة، ومنها ما يجب تحضيره وإعداده قبل وضعه على المائدة مباشرة.

الزمن المتوقع نظري (ساعة)

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقرير عن العوامل المؤثرة في تخطيط الوجبات الغذائية غير التي ذكرت في الكتاب المدرسي، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

للطالب

- المركز الوطني للبحث والإرشاد الزراعي

- www.ncartt.gov.jo

الصحوبات الغذائية	الأغذية المتناولة	عدد الحصص المتناولة	عدد الحصص المقررة في النظام	الزيادة / النقص	التعديل المقترح على الوجبات

٨- علل ما يأتي:

- ترداد احتياجات المراهق من الطاقة والعناصر الغذائية.
- تقطع الخضراوات والفواكه الطازجة في المراحل النهائية من إعداد الوجبة وقطع كبيرة نسبياً.
- التركيز على تناول الأطعمة الغنية بـ (ج) مع الوجبات.
- يجب أن تتضمن الوجبة اليومية أغذية غنية بالبروتينات.
- لخص أهم الإرشادات التغذوية الواجب إتباعها عند التخطيط لوجبة غذائية متوازنة.

النتائج الخاصة

- يبين قياسات الجسم المستخدمة في تحديد الوزن المناسب.
- يوضح المقصود بالسمنة.
- يحدد العوامل المسببة للسمنة.

المفاهيم والمصطلحات

مؤشر كتلة الجسم ، السمنة

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- اعرض في بداية الدرس ثلاث صور: الأولى لشخص سمين بشكل واضح، والثانية لشخص نحيف بشكل واضح، والثالثة لشخص عادي تبدو عليه علامات الصحة الجيدة ، ثم وجه إليه الأسئلة الآتية:
- من منكم يعد نفسه سميناً ومن يعد نفسه نحيفاً؟
- هل تحبون أن تكونوا كالشخص الأول؟
- هل تحبون أن تكونوا كالشخص الثاني؟
- هل تحبون أن تكونوا كالشخص الثالث؟
- يستمع المعلم لإجابات الطلبة، ويطلب منهم أن يفكروا في مشكلة الشخص الأول، وأن يحاولوا معرفة السبب.
- مناقشة الإجابات للتوصل لتحديد مفهوم السمنة وأسبابها.

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

توجيه الأسئلة، من مثل:

- كيف يتم قياس كل من:
- (الكتلة ، والطول، وسمك ثنية الجلد)؟
- ما العوامل المسببة للسمنة؟
- عرض لأهم الأدوات والأجهزة في قياسات الجسم (الميزان الإلكتروني، وجهاز قياس الطول ، وفرجار الثخن).
- إعطاء الفرصة لمن يرغب من الطلبة لقياس وزنه لمقارنته مع الوزن، والطول المرغوب حسب الجدول.
- استعراض للجدول في الكتاب المدرسي (٢-٣)، وحل الأسئلة المتعلقة بالجدول.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (٣-١١) :التدرب على قياس الوزن.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة.
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

الملاحق

ثالث اضطرابات الوزن

تعد اضطرابات الوزن زيادة أو نقصاناً من أمراض سوء التغذية الواسعة الانتشار، ولتحديد الوزن المثالي للفرء، وضعت جداول خاصة تربط بين جنس الفرد ووزنه وبنية، حيث تؤثر اضطرابات الوزن في أجهزة الجسم المختلفة، وقد تؤدي إلى حدوث اختلال في وظائفها. والأسئلة التي تسأل كثيراً، متى يعد الإنسان سميناً؟ هل هناك علاقة بين الوزن الزائد والسمنة؟ ما الأمراض المرتبطة بالسمنة؟

١ استخدام قياسات الجسم في تحديد الوزن المناسب

تعد مقاييس الجسم مثل الوزن والطول وسمك ثنية الجلد ومحيط الذراع ومحيط الخصر من المؤشرات القوية لتقييم الوضع التغذوي، وتدل على وجود حالات سوء التغذية سواء أكان بالزيادة أم بالنقص، وتسهيل متابعة نمو الأفراد وضع علماء التغذية معايير قياسية لمراسل العمر جميعها لكل من الطول والوزن وسمك ثنية الجلد ومحيط الذراع والرأس والصدر لمقارنة المقاييس الحقيقية بها.

١ - الوزن (weight): يعد الوزن من أهم قياسات الجسم المستخدمة لتقييم الوضع التغذوي، وهو دليل مهم على كفاية الغذاء أو عدم كفايته أو زيادته، وقد يعطي الوزن كليلات دليلاً على تركيب الجسم، ويجب قياس أوزان البالغين بانتظام وخاصة في حالة الإصابة بالأمراض المزمنة، يتم قياس الوزن باستعمال الموازين الإلكترونية، كما يبين الشكل (٣-٢).



الشكل (٣-٢): الميزان الإلكتروني.

الجدول (٣-٢): تصنيفات الوزن حسب مؤشر كتلة الجسم.

مؤشر كتلة الجسم (كغ/م ^٢)	تصنيف الوزن
أقل من ١٨,٥	وزن ناقص (نحيف)
١٨,٥ - ٢٤,٩	وزن صحي
٢٥ - ٢٩,٩	وزن زائد
٣٠ - ٣٤,٩	سمنة (درجة أولى)
٣٥ - ٣٩,٩	سمنة (درجة ثانية)
أكثر من ٤٠	سمنة (درجة ثالثة مفرطة)

مثال: إذا كان طول شخص (١,٦٠) سم، ووزنه ٦٠ كغ، فمن خلال مؤشر كتلة الجسم:

- ١- احسب مؤشر كتلة الجسم.
 - ٢- ما تصنيفك لهذا الشخص؟ من خلال الجدول (٣-٢).
- الحل: ١- $60 \div (1,6)^2 = 23,4$
- ٢- يصنف هذا الشخص من خلال الجدول بأن وزنه طبيعي.

نشاط (٣-١١): التدرب على قياس الوزن.

- ١- من خلال الجدول (٣-٢)، إلى أي مجموعة تصنف نفسك؟
- ٢- قس الوزن لك ولأفراد أسرتك، و حدد حسب مؤشر كتلة الجسم تصنيف الوزن لكل فرد من أفراد العائلة، وقدم تقريراً بذلك إلى معلمك.
- ٣- قس وزن طلبة الصف في وقت معين، ثم أعد قياس الوزن بعد ساعتين هل هناك اختلاف في القراءات.

٢ السمنة

السمنة وزيادة الوزن (over weight) من الأمراض المزمنة التي أصبحت شائعة في المجتمعات المتقدمة والنامية على السواء، وقد لا تعد السمنة مرضاً بحد ذاتها، ولكنها عامل خطر رئيس ومهم للعديد من الأمراض، ويمكن تعريف السمنة ببساطة بأنها زيادة نسبة دهون الجسم

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

اطلب إلى كل طالب أن يحكم على نفسه بأنه سمين أو نحيف أو عادي وذلك اعتماداً على الجدول الوارد في الكتاب المدرسي.

إثراء

تكليف الطلبة كتابة تقرير حول المشكلات المصاحبة للسمنة، من مثل (ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والسكري)، وغيرها، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

المصيقر، عبد الرحمن، الغذاء والتغذية، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، ٢٠٠١م.

للطالب

ب- الطول (height): يقدّر الطول أيضًا من القياسات المباشرة لتقييم الحالة التغذوية للأفراد خلال مراحل النمو، حيث يعكس مقياس الطول الحالة الغذائية والوراثية، والطول مثل الوزن عند الأفتقال من حيث ارتباطه بعمر الطفل الحقيقي. يقاس الطول للبالغين دون حذاء، حيث يقف الشخص في وضع مستقيم مع لمس الكعب والردفين، والكتفين، والرأس بالخائط وأخذ علامة القياس من فوق الرأس النظر (الشكل (٣-٣)).

الشكل (٣-٣): قياس الطول.



الشكل (٤-٣): فرجار القطن (الكالبر).

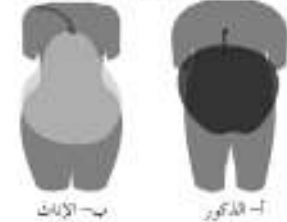
ج- سمك ثبة الجلد: تُقاس ثبة الجلد باستخدام أداة خاصة تسمى فرجار القطن / كالبر (الشكل (٤-٣))، فقد سُمِّم هذا الجهاز لقياس سمك الجلد وكمية الدهن الموجودة تحته، وذلك بالضغط على أماكن معينة من الجسم وتقدير سمكها، ولأن ٥٠٪ من الأنسجة الدهنية في الجسم موزونة تحت الجلد، فإن مثل هذه القياسات تعدّ ذات دلالة بالغة الأهمية في تقدير كمية الدهن في الجسم.

يوجد العديد من الطرق لتحديد الوزن الصحي للشخص، ومن أفضل الطرق المستخدمة في معرفة الوزن الصحي وأسهلها طريقة مؤشر كتلة الجسم (BMI)، حيث يصف مؤشر كتلة الجسم (BMI) الوزن النسبي إلى مربع طول الشخص، ويتم حسابه بنسبة وزن الشخص (كغ) على مربع طول الشخص بالمتر (سم²)، كما هو مبين في الجدول (٢-٣).

$$\text{كتلة القانون} = \frac{\text{وزن الشخص}}{\text{مربع طول الشخص}}$$

٢٠٦

عن التقّد الطبيعي، وتكون في أجزاء الجسم جميعها أو في مواضع محدّدة فيه، ولا تقتصر أخطارها على الزيادة في كمية الدهن في الجسم، بل إنّ توزيع الدهن في أماكن معينة في الجسم له أخطار صحية عظيمة. إنّ تراكم الدهن في الجزء العلوي من الجسم وخاصة في منطقة الصدر والبطن هو ما يميّز السمنة عند الرجال بشكل عام، وينسب هذا النوع بالسمنة الذكورية، الشكل (٣-٥) التي تعطي الشخص شكل التفاحة المنقحة من الأعلى والوسط، أما سمنة المنتشرة عند النساء فتنسب السمنة الأنثوية، وتعرف بشكل الكُمثرى / الإحاصة؛ لأن الدهن تراكم في الجزء السفلي من الجسم مثل الأرداف والأفخاذ. كما في الشكل (٣-٥) (ب)، وتوجد طريقتان عمليتان لتقدير مجموع الدهن في منطقة البطن، الطريقة الأولى هي نسبة محيط الخصر إلى محيط الوركين، والطريقة الثانية قياس محيط الخصر وحده.



الشكل (٥-٣): لشكال السمنة عند الذكور والإناث.

١ - العوامل المسببة للسمنة

تقسم العوامل المسببة للسمنة إلى داخلية وخارجية:

١. العوامل الداخلية

- أ. اضطرابات الإفرازات الهرمونية: كقصور إفراز الغدّة الدرقية أو النخامية.
- ب. عوامل وراثية: إذ يوجد استعداد طبيعي للسمنة عند بعض الأشخاص.
- ج. عوامل نفسية: كالكتابة وحرمان الحنان، إذ يؤدي ذلك إلى الإفراط في تناول الطعام.
٢. العوامل الخارجية: يؤدي الإفراط في تناول الطعام مع قلة النشاط البدني إلى زيادة وزن الجسم والسمنة، ويساعد على ذلك نمط الحياة العصرية.

٢٠٨

النتائج الخاصة

- يبين أهم المشكلات الصحية التي تصاحب السمنة.
- يحدد أهم طرائق ضبط الوزن.
- يخطط وجبة غذائية قليلة السعرات الحرارية ويحضرها.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- التأكد من نظافة اليدين وغسل الأغذية بشكل جيد

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
 - ما أهم المشكلات الصحية التي تصاحب السمنة؟
 - ما أهم طرق ضبط الوزن؟
- تلخيص لأهم مشكلات السمنة وطرق ضبط الوزن على السبورة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة المتعلقة بالدرس.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
 - المجموعة الأولى: تنفيذ النشاط (٣-١٢): أسباب الإصابة بالسمنة.
 - المجموعة الثانية: تنفيذ النشاط (٣-١٣): انتشار السمنة في المجتمع المحلي.
 - المجموعة الثالثة: تنفيذ النشاط (٣-١٤): طرائق ضبط الوزن.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- عرض النتائج التي توصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تقويم عمل الطلبة بأداة تقويم مناسبة في أثناء عمل المجموعات.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير الأدوات والتجهيزات والمواد اللازمة للتمرين (٣-١): تحضير وجبة فطور قليلة السعرات الحرارية، وتقسيم الطلبة لمجموعات عمل، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتمرين، والتأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية وبالتسلسل.
- إفساح المجال للطلبة بتنفيذ التمرين.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، ومتابعة الأشكال من الكتاب المدرسي.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- تقييم أداء الطلبة مع تقديم التغذية الراجعة اللازمة للعمل.

الملاحق

نشاط (٣-١٢): أسباب الإصابة بالسمنة

أعد بحثاً عن أسباب الإصابة بالسمنة لدى بعض الطلبة، وحلّل النتائج، ثم عرضها على معلمك، واحتفظ بها في ملفك الخاص.

ب- أخطار السمنة: دلت البحوث على أن نسبة حدوث الوفاة في سن مبكرة هي أعلى عند الأشخاص الذين منها عند الأشخاص العاديين، ويمكن تلخيص أهم المشكلات الصحية التي تصاحب السمنة:

١. نقص كفاءة الرئتين بسبب تراكم الشحوم في الجوفين البطن والصدري.
٢. تضخم الكبد وتكوين حصيات المرارة.
٣. آلام المفاصل نتيجة تآكل الغضاريف، بسبب زيادة الضغط على الحوض والركبة والقدم.
٤. تصلب الأوعية الدموية في الكلى.
٥. التهابات الخلد المتكررة نتيجة تجمع الإفرازات في ثنايا الخلد.

نشاط (٣-١٣): انتشار السمنة في المجتمع المحلي

أجر بحثاً ميدانياً عن انتشار السمنة في المجتمع المحلي للمدرسة حول الفئة العمرية (١٧-٢٨)، وباستخدام الناشر الإلكتروني، اعمل مطوية عن أهم أسباب السمنة، ثم قدم النصائح وناقشها مع زملائك بإشراف معلمك، ووزعها على الطلبة والمجتمع المحلي.

ج- طرق ضبط الوزن: يعتمد البرنامج الغذائي لضبط الوزن على السيطرة على التغذية المتوازنة وضبط السعرات الحرارية المتناولة وعلى مزاوله النشاط البدني والتغيير السلوكي، وفي حالات السمنة المفرطة، قد يصبح الطيب بالعلاج بالأدوية أو العلاج الجراحي حسب الحالة، كما يلعب الدعم النفسي للفرد دوراً أساسياً في إتجاح أي برنامج غذائي للسيطرة على الوزن.

ومن طرائق ضبط الوزن ما يأتي:

١. الأنظمة الغذائية وتنظيم الوجبات الغذائية: يُعطى للفرد غذاء متوازن من المجموعات الغذائية الرئيسة، مع الحرص على اختيار بدائل الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية والغنية بالألياف الغذائية، وفي الوقت نفسه لا تزد نسبة عالية من الدهون.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	وضع يد الرغبة في صحن التقديم، ثم وضع الخبز (٣) غ في صحن التقديم.	
٢	رتب الفطور في صنية.	
٣	اجمع عدد الحصص المتناولة في هذه الوجبة.	
٤	احسب الزيادة / النقصان في الوجبة وفق الحصص في نظام الهرم الغذائي.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تطبيق الجدول المتعلق بالعمر والطول والوزن الوارد في الدرس على أفراد أسرهم، وتقديم النصائح بشأن أوضاعهم في ما يتعلق بالسمنة والنحافة.

إثراء

- تكليف الطلبة تصميم مطوية حول (طرائق ضبط الوزن)، وعرضها على زملاء، ومناقشتها، وتثبيتها على لوحة المشغل المهني، وربما قراءة بعضها في الإذاعة المدرسية.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- المصيفر، عبد الرحمن، الغذاء والتغذية، دار القلم للنشر والتوزيع، دبي، ٢٠٠١م.

للطالب

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

- ٢- تعديل السلوك الغذائي: يتم ذلك بشكل تدريجي بالابتعاد عن بعض العادات الغذائية السيئة واستبدالها بعادات حسنة، مع مراعاة مواعيد تناول الطعام، ومكان وطريقة تناوله، ووضع الجسم في أثناء تناول الطعام، ووجود أو عدم وجود أشخاص في أثناء ذلك، ودرجة الشعور بالشبع بعد تناول الطعام مباشرة.
- ٣- النشاط البدني: يساعد النشاط البدني على إنقاص الوزن، إذ يعمل على زيادة أكسدة الدهون المختزنة في الجسم، خاصة إذا ما اقترنت بنظام غذائي جيد.
- ٤- ضغط الدهون: وهي طريقة حديثة نسبياً، يتم فيها وضع بعض الإنزيمات التي تعمل على تحطيم الخلايا الدهنية من مكان محدد لم ضغطها، وتحتاج هذه الطريقة إلى خبرة واسعة، ولا زالت محدودة، ولها تأثيرات سلبية عديدة.

نشاط (٣-١٤): طرائق ضبط الوزن

باستخدام النادر الإلكتروني حسم (مطوية) نشرة صحية توضح من خلالها طرائق ضبط الوزن، والطريقة التي تنصح بها بحرك، مبدئياً أسباب ذلك، ثم ناقش ما توصلت إليه مع زملائك وإشراف معلمك، وورع النشرة على المراد من المجتمع المحلي.

الأسئلة

- ١- تعد السمنة (البدانة) من أمراض سوء التغذية الواسعة الانتشار:
 - أ- وضح مفهومها.
 - ب- اذكر أربعة من العوامل المسببة لها.
 - ج- وضح أخطارها على الجسم.
- ٢- حلل ما يلي:
 - أ- يساعد النشاط البدني على إنقاص الوزن.
 - ب- الشعور بالألم المفاصل في حالات السمنة.
 - ج- الالتهابات الجلدية المتكررة في حالات السمنة.
- ٣- كيف يمكنك تقديم النصيحة لزملائك للمحافظة على وزن صحي؟

٢١٠

لتحضير وجبة فطور متوازنة متوسطة السعرات الحرارية

تصميم ٢٣

يتوقع منك بعد الانتهاء من التصميم أن:

- تعرّف المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي.
- تحضّر وجبة فطور متوسطة السعرات الحرارية.

المعلومات الأساسية

عند التخطيط للوجبات الغذائية يجب أن تراعى تحديد الخصائص اليومية للفرد، ثم اختيار الحصص الغذائية المناسبة مع الحرص على النوع ضمن المجموعة الواحدة.

مستلزمات تنفيذ التصميم

الإدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
ملاعق مختلفة الحجم	- بيضة واحدة
سكاكين	- كوب من الحليب متوسط اللب
أطباق مختلفة الحجم	- حبة خبز متوسطة الحجم
أكواب لثرب الحليب	- موز حبة صغيرة
صينية للتقديم	- شريحة من جيز الحماض

الرقم	خطوات العمل والخطا الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	حضر الأصناف الموجودة في الوجبة بسلق البيض وعلف الحليب وحنه في الكوب، ثم اغسل الخبز جيداً، وقطعه وضعه في صحن التقديم، طبع شريحة خبز الحماض في صحن التقديم، ثم فتر الموز وضعه في صحن التقديم.	
٢	رّب الطعام في صينية التقديم.	
٣	اجمع عدد الحصص المتأولة في هذه الوجبة.	
٤	قم عدده الحصص المتأولة.	
٥	احسب الزيادة / النقصان في الوجبة وفق الحصص في نظام الهرم الغذائي.	

٢١٣

النتائج الخاصة

- يتعرف المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي.
- يحضر وجبة فطور متوسطة السعرات الحرارية.
- يحضر وجبة فطور عالية السعرات الحرارية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- يراعي الطالب أمور السلامة العامة في أثناء التعامل بالغاز.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
- ما الأمور التي تراعى عند التخطيط للوجبات الغذائية؟
- ما أهمية التنوع في الوجبة الغذائية الواحدة؟
- التلخيص لأهم الأمور التي تراعى عند التحضير للوجبات الغذائية على السبورة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير الأدوات والتجهيزات والمواد اللازمة للتمرين (٣-٢): تحضير وجبة فطور متوسطة السعرات الحرارية، وتقسيم الطلبة مجموعات عمل، تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتمرين، والتأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية وبالتسلسل.
- إفساح المجال للطلبة بتنفيذ التمرين.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، ومتابعة الأشكال من الكتاب المدرسي.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- تقييم أداء الطلبة مع تقديم التغذية الراجعة اللازمة للعمل.

تحضير وجبة فطور متوازنة عالية السعرات الحرارية

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تتعرف المجموعات الغذائية في الهرم الغذائي.
- تحضر وجبة فطور عالية السعرات الحرارية.

المعلومات الأساسية

تختلف حاجات الشخص الغذائية باختلاف الجنس والعمر والنشاط البدني والحالة الفسيولوجية والصحية، وتعد الاستعانة بالهرم الغذائي طريقة تسهل الحصول على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية. مستلزمات تغذية الصغار



المواد اللازمة	الأدوات والتجهيزات
- كوب من الحليب كامل الدسم	ملاعق مختلفة الحجم
- حبة من الفلفل الحلو	سكاكين
- تفاحة صغيرة الحجم	أطباق مختلفة الحجم
- رغيف خبز عربي	أكواب لشرب الحليب
- $\frac{1}{4}$ كوب من اللبنة	صينية للتقديم
- ملعقة صغيرة من زيت الزيتون	
- ٤ ملاعق كبيرة حمص	
- ٤ حبات فلفل	
- بيضة	

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	حضر الأصناف الموجودة في الوجبة بسلك البيض بغلي الحليب وضعه في الكوب، ثم قطع حبة الفلفل إلى شرائح، وضع الرغيف العريس الكبير	

٢١٤

حدّد عدد الحصص المتناولة من المجموعات الغذائية وفارنها وفق الجدول الآتي:

نوع الوجبة	عدد حصص الخبز والحبوب	عدد حصص الخضراوات والفواكه	عدد حصص البيض والقرن	عدد حصص مجموعة الفول والعدس والخبزوات	عدد حصص مجموعة الحبوب	عدد حصص مجموعة الفول والعدس والخبزوات
لليلة السعرات الحرارية						
متوسطة السعرات الحرارية						
عالية السعرات الحرارية						

- أي المجموعات يمكن اعتمادها عند تخفيف الوزن؟

- أي المجموعات يمكن الاستغناء عنها ولا تؤثر في الصحة العامة وسلامة الجسم؟

الأسئلة

- ١- بين أهمية التخطيط للوجبات الغذائية.
- ٢- تناولت حلالي وجبة الفطور قطعة كاملة من خبز الحامص، وكوب حليب كامل الدسم، وبيضة واحدة، و $\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال: احسب عدد الحصص المتناولة.

٢١٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة والمتعلقة بتحضير وجبتي غداء وعشاء (قليلة، ومتوسطة، وعالية السعرات الحرارية).

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير يلخص فيه الطالب عدد الحصص التي تناولها خلال الأيام الثلاثة السابقة، وعدد السعرات الحرارية، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– المؤسسة العامة للغذاء والدواء

– www.jfda.jo/ar/default

للطالب

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحاكمة	الرسوم التوضيحية
	في صحن التقديم، اغسل التفاحة وقطعها وضعها في صحن التقديم، ضع كوب من اللبن في الصحن، وأضف إليها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، حطّر الحمص والدلال، واسق البيضة وضعها في صحن التقديم. رتب الفطور في صنية التقديم.	
٢	اجمع عدد الحصص للتناول في هذه الوجبة.	
٣	قيم عدد الحصص للتناول.	
٤	احسب الزيادة / النقصان في الوجبة وفق الحصص في نظام الهرم الغذائي.	

تمارين ممارسة

- حطّر وجبتي غداء وعشاء قليلة، ومتوسطة، وعالية السعرات الحرارية.
- اكتب خطوات العمل التي تتبعها في كل تمرين.
- قيم تعلمك لكل خطوة من خطوات العمل التي أبحثها.
- احتفظ بنقوم أدائك الذاتي في مذكرتك الخاصة.

٢١٤

قياس كتلة الجسم وطوله باستخدام تجهيزات القياس

تصريف

٤-٣

- تليس كتلة الجسم باستخدام الميزان.
 - تليس الطول بطريقة صحيحة.
 - تحسب مؤشر كتلة الجسم.
- بعد قياس كتلة الجسم من أهم القياسات الجسمية المستخدمة لتقييم الوضع الغذائي، وهو دليل مهم على كفاية الغذاء أو عدم كفايته أو زيادته، ومن أهم شروط القياس استعمال الميزان نفسه بعد تصفيره، مع الحرص على أخذ القياس في الوقت نفسه من النهار.

الأدوات والتجهيزات	المواد اللازمة
ميزان	– قلبه ورقة.
متر	– قطعة من الورق الخفيف.
أرض ثابتة	
حائط للاستناد	

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	احرص على أن تكون الملابس خفيفة عند التوزين.	
٢	اخلع الحذاء الذي ترتديه.	
٣	اضبط مؤشر الميزان على إشارة صفر.	
٤	قف وقفة صحيحة على الميزان مراقباً أن يكون اتجاه النظر للأمام.	

٢١٥

النتائج الخاصة

- يقيس كتلة الجسم باستخدام الميزان.
- يقيس الطول بطريقة صحيحة.
- يحسب مؤشر كتلة الجسم.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
- ما أهمية القياسات الجسمية في الوضع الغذائي للجسم؟
- ما أهم شروط قياس الجسم الذي يجب الالتزام به لإعطاء القياسات الصحيحة؟
- التلخيص على اللوح لأهم الأمور التي تراعى عند قياس كتلة الجسم وطوله.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- شرح المعلومات الأساسية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير الأدوات والتجهيزات والمواد اللازمة للتمرين (٣-٤): قياس كتلة الجسم وطوله باستخدام تجهيزات القياس، وتقسيم الطلبة مجموعات عمل، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتمرين، والتأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية وبالتسلسل.
- إفساح المجال للطلبة بتنفيذ التمرين.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، ومتابعة الأشكال من الكتاب المدرسي.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- تقييم أداء الطلبة مع تقديم التغذية الراجعة اللازمة للعمل.

الملاحق

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٥	سجل القراءة التي حصلت عليها.	
٦	لقب في وضع مستقيم مع لمس الكتفين والردفين والكتفين والرأس بالمخاط.	
٧	سجل القراءة لأقرب (١) ملج.	

الأسئلة

- ١- إذا علمت أن طول شهد (١٦٤) سم ووزنها (٥٥) كغ، فأحسب مؤشر كتلة الجسم وحدد الفئة التي ينسب وزن شهد حسب طولها.
- ٢- بالاعتماد على أوزان طلبة الصف جمعهم التي تم تدوينها، لقد الآتي:
 - أ - حساب كل طالب لنفسه مؤشر كتلة الجسم.
 - ب - صنّف أوزان طلبة الصف إلى فئات حسب مؤشر كتلة الجسم.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقرير يكتب فيه الطالب أوزان الطلبة وأطوالهم، وحساب مؤشر كتلة الجسم لطلبة الصف، وتصنيف الطلبة لفئات حسب مؤشر كتلة الجسم، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

للطالب

رابعاً اللياقة البدنية

فرضت الحياة العصرية على الناس نمطاً وأسلوب حياة يعتمدان بشكل كبير على العمل المكثف، وقد حلت الآلات محل الإنسان في كثير من الأعمال التي كانت تتطلب في السابق مجهوداً عضلياً، وبعد أن كان الإنسان يسير مسافات طويلة نسبياً لفعله، أصبحت تنقله من مكان لآخر تتم بواسطة النقل المتوافرة في كل مكان، وقد أدى هذا النمط من الحياة إلى نتائج عكسية في كثير من الأحيان على صحة الجسم وسلامته.

٦ مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها

إن أول ما يلزمنا للياقة البدنية هو فهم واستيعاب فوائد اللياقة البدنية على الجسم، ثم استثمار هذه المفاهيم بنقلها إلى أرض الواقع للإبقاء على صحة الجسم وجماله ونشاطه طوال مراحل العمر.

١ - مفهوم اللياقة البدنية: تُعرف اللياقة البدنية بأنها قدرة الجسم في مواجهة متطلبات الحياة، ونشاطه في وضع صحي سليم خلال مراحل العمر المتقدمة، وقدرته على القيام بدوره في المجتمع وأداء واجباته بحبوبة دون ظهور علامات التعب عليه بسرعة، واستعادة الجسم حالته الطبيعية بعد أداء عمل معين، خاصة في ظل ما تعرّض له في وقتنا الحاضر من أعراض المدينة، وتطلب اللياقة البدنية ما يأتي:

١. خلو الجسم من الأمراض العضوية.
٢. تغذية سليمة ومتوازنة.
٣. نشاط بدني معتدل وقدر كافٍ من التوافق والقوة والحياة، تقابل الطوارئ ومطالب الحياة اليومية.
٤. ملابس وأدوات ملائمة.
٥. قدر كافٍ من الراحة والنوم.
٦. عادات صحية سليمة تُجنّب الإصابات بالتوتر والانقباض لمواجهة منغصات الحياة.

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم اللياقة البدنية.
- يحدّد الأمور التي تتطلبها اللياقة البدنية.
- يوضّح أهمية اللياقة البدنية لجسم الإنسان وأهدافها.
- يحدّد أنواع اللياقة البدنية.

المفاهيم والمصطلحات

اللياقة البدنية، اللياقة البدنية الساكنة، اللياقة البدنية الحركية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة.

- التمهيد للدرس من خلال تذكير الطلبة بحصص الرياضة وأهميتها في صحة الإنسان، ثم يوجّه المعلم مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ماذا يقصد باللياقة البدنية؟
 - لماذا لا تحظى الرياضة باهتمام بالغ من الإنسان؟
 - ما الفرق بين اللياقة البدنية الساكنة واللياقة البدنية الحركية؟
 - لماذا تعد ممارسة اللياقة البدنية الصحيحة والمناسبة من أهم العوامل المؤثرة في صحة الإنسان وسلامته؟
 - ما أثر اللياقة البدنية في نمو الفرد البدني والعقلي؟
- يتلقى المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة، ويعزز الإجابات الصحيحة، ويصحح الخطأ منها.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم.
- تنفيذ الطلبة قضايا للمناقشة (العقل السليم في الجسم السليم)، (و) يشعر بعض الطلبة بالنعاس في أثناء الدرس).
- تحديد الزمن لتنفيذ كل قضية.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات، ومناقشتها، ثم تدوينها.

الملاحق ملحق أدوات التقييم (3-3).

للمناقشة

قالوا قديماً: العقل السليم في الجسم السليم، تحدث مع زملائك بإشراف المعلم عن الوحدة بين الجسم والعقل، والآثار الفسيولوجية الواضحة على إيجاز الفرد عمله بالتمتوى الجيد للياقة البدنية، وكيف يمكن زيادة القدرة على الإنجاز.

ب- أهمية اللياقة البدنية وأهدافها: تخلى الإنسان عن دوره في تنفيذ الأعمال التي كانت تتطلب بذل مجهود عضلي يؤدي إلى استمرار المحافظة على لياقته البدنية، نتيجة لتطور النفس الذي أدى إلى استخدام الآلات عوضاً عن الإنسان، مما دعا إلى منوورة ممارسة نشاط بدني مقصوداً للحصول على اللياقة البدنية لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

فانخفاض مستوى اللياقة البدنية عند الفرد يجعله عرضة للإصابة بالآلام والتشنجات القوسية، وبعض الأمراض وسرعة الشعور بالتعب؛ وقد أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين اللياقة البدنية وبين كثر من التحصيل الدراسي، والتنظيم الوجداني والبدني، والقوام الجيد، والإنتاج البشري، وتأخر الشعور بالتعب والإجهاد وأمراض الشيخوخة، كما أظهرت وجود نوع من العلاقة العكسية بين مستوى اللياقة البدنية عند الأفراد وبين تقدم التكنولوجيا الحديث.

وتهدف اللياقة البدنية إلى تحقيق الأهداف الجسدية الآتية:

- 1- زيادة القدرة العقلية.
- 2- المحافظة على رشاقة الجسم والتناسق في الحركة.
- 3- المحافظة على مرونة العضلات والمفاصل.
- 4- تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.
- 5- التخفيف من زهول الجسم وبخاصة الخامل.

٢٢٠

٢- الراحة والاسترخاء: قد تتحقق اللياقة البدنية الساكنة بالراحة والاسترخاء، بأحد الأشكال الآتية:

- أ- التغيير المؤقت في طبيعة العمل الذي يقوم به الشخص، كالانتقال من عمل يتطلب إجهاداً عضلياً إلى عمل أقل إجهاداً.
- ب- النفس العميق: حيث يزود الشهيق العميق الجسم بكمية كافية من الأكسجين، فلا يعود القلب بحاجة إلى أن ينبض (٧٢) مرّة في الدقيقة، ويكفي به (٥٠-٦٠) النبضات، فيهبط بالتالي ضغط الدم، ويسترخي الجسم، وتهدأ الأعصاب.
- ج- الاسترخاء العضلي: يتحقق الاسترخاء العضلي بطرق مختلفة، منها الاستلقاء بالماء الفاتر بدرجة حرارة ٣٧°س لمدة (٢٠-٢٥) دقيقة، ويمكن القيام ببعض تمرينات مط العضلات وإطالتها قبل النزول إلى الماء، وبعد.

ب- اللياقة البدنية الحركية: تُعرف اللياقة البدنية الحركية بأنها مجموعة الحركات البدنية التي تؤكّنها أعضاء الجسم المختلفة، وفق أسس تربوية وعلمية تعتمد على المبادئ الفسيولوجية والتشريحية لجسم الإنسان، وقد ظهرت أهمية الحركة للإنسان العاصر الحديث؛ كحائب تعويض عن القصور أو الضعف العضلي الناتج من طبيعة العمل أو المهنة، وبذلك يختلف الأفراد في حاجتهم إلى عناصر اللياقة البدنية وهي القوة، والقدرة العضلية، والسرعة، والتوازن، والرشاقة، وقوة التحمل، والمرونة والدقة.

وللارتقاء بمستوى اللياقة البدنية لا بدّ من مراعاة شمول عناصر اللياقة والارتقاء، بالإضافة إلى تناسب عملية تطوير عناصر اللياقة مع إمكانيات الفرد وقدراته الموروثة والكتسبية.

ومن أبرز أنواع اللياقة البدنية الحركية: التمرينات الروحانية والبدنية، سواء أكانت تخفيفاً أم عنيفة.

للمناقشة

يشعر بعض الطلبة بالنعاس في أثناء الدرس، وبخاصة في ساعات ما بعد الظهر، ناقش زملائك وإشراف معلمك في هذا الموضوع.

٢٢٢

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

أ - اللياقة البدنية السائكة: وينتج منها راحة العضلات الزائدة، وذلك عن طريق:

١. النوم: حالة من التلاخي يمكن للإنسان الاستيقاظ منها بخير حسي أو حركي، حيث يمز بتسطين من النوم: العميق والخفيف، فقوم خلالها الجسم في أثناء النوم بترميم نفسها، والتخلص من الفضلات الناتجة من احتراق الطاقة التي استخدمت في إنتاج نشاط اليوم العادي للجسم، وكذلك التروء بمخزون جديد من الغذاء والأكسجين اللازمين لنشاط اليوم التالي، ولاشك أن النوم الطبيعي خير من النوم للتجلب بالخواب الزمنة، أو ما شابهها، حيث يحتاج جسم الإنسان البالغ إلى (٧-٨) ساعات نوم يوميًا، في حين يحتاج الطفل إلى (١٢-١٦) ساعة نوم يوميًا حسب عمره.

وفي ما يأتي مجموعة من النصائح التي تساعد على النوم الطبيعي:

- أ. هنيء الظروف المناسبة للنوم داخل حجرة النوم، من هدوء، وضوء خافت، ودرجة حرارة مناسبة حسب حالة الجو.
- ب. عتد نفسك على النوم في ساعة محددة.
- ج. مارس بعض الرياضات المناسبة لنصف ساعة على الأقل.
- د. اذهب إلى النوم وأنت غير جائع.
- هـ. تناول كوبًا من الحليب الساخن قبل النوم؛ لأنه يحتوي على مادة بروتينية طبيعية تساعد على النوم.
- و. حافظ على هدوء الأعصاب، وتجنب المثيرات قبل النوم.
- ز. لا تستعمل فراشك لغير النوم؛ كالكتابة أو الرسم أو أي أعمال يدوية أخرى.
- ح. الترتد الفراش في حالة عدم النوم بعد عشرين دقيقة، وذهب إلى غرفة أخرى للمطالعة الخفيفة أو مشاهدة التلفاز، لئلا يعود الرغبة في النوم.

٣ تأثير تمارين العضلات في صحة الجسم

تعد تمارين مرونة العضلات من الفوائد الأساسية لممارسة التمارين الرياضية الأخرى؛ فهي ضرورية لعمليات الإحماء، والتهيئة للرياضات العتقاء، كالجمباز والركض والسباحة، هذا بالإضافة إلى دورها الأساسي في تنمية المرونة والتوازن في جسم الإنسان، حيث تحقق التمارين الرياضية الأمور الآتية:

- أ - تكوين عادات صحية سليمة.
- ب- رفع مستوى اللياقة البدنية للأشخاص جميعهم باختلاف الجنس والعمر.
- ج- المحافظة على الجسم سليمًا صحيًا خاليًا من الأمراض والتشوهات.
- د - تنمية الصفات الاجتماعية الحسنة، كالشجاعة والمثابرة والتعاون و ضبط النفس.
- هـ - تنمية الصفات القيادية الحكيمة.
- و - تنمية القدرة على تفادي أخطار الحالات الطارئة.
- ز - معالجة أو منع حدوث بعض الآلام، كالصداع وآلام المفاصل.
- ح- إسباب الفرد الرشاقة والظهور الجسمي الجميل.
- ط - زيادة كفاءة الفرد الإنتاجية مع الاقتصاد في المجهود المبذول.
- ي - التقليل من حالات الشعور بالتعب المر من.
- ث - تحسين قدرة الفرد على الاسترخاء، وإزالة التوتر العضلي.
- ل - تحطير المرأة حمل سليم وولادة طبيعية سهلة.

٤ تمارين العضلات وأشكالها

تتحكم العضلات في حركات المفاصل والتصاب القامة وعمليات التنفس، ومشاوول هنا تأثير تمارين العضلات في بعض أجهزة الجسم، وإعفاء ومعد العضلات وأشكالها.

- ١ - تمارين العضلات وأجهزة الجسم: تؤثر تمارين العضلات في معظم أجهزة الجسم ومنها:
 ١. الجهاز التنفسي: إن حصول الجسم على الأكسجين أمر مهم جدًا و ضروري لحياة الإنسان؛ إذ لا يستطيع الاستغناء عنه لأكثر من (١٠) ثانية تقريبًا، ويتم الحصول عليه عن طريق عمل الجهاز التنفسي، أنسلف إلى ذلك أن تحرك عضلات الففص الصدري يزيد من حجم الهواء الداخل إلى الرئتين وكميته، وأهم تلك العضلات عضلة

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة تلخيص أهمية اللياقة البدنية، وأنواعها، ثم عرض ذلك أمام طلبة المدرسة من خلال الإذاعة المدرسية، والاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: أداة التقويم: قائمة الرصد (٣-٣).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- المعهد القومي للتغذية (غذاء صحي وآمن لكل مواطن)، جمهورية مصر العربية.
- <http://www.nni.org.eg>

للطالب

النتائج الخاصة

- يحدد تأثير تمارين العضلات في صحة الجسم.

المفاهيم والمصطلحات

إعياء العضلات، مط العضلات.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- التمهيد للدرس من خلال ربط الدرس السابق (اللياقة البدنية) بالدرس الحالي (تأثير تمارين العضلات في صحة الجسم) ، والشرح النظري الوافي حول الموضوع بشكل عام .

التدريس المباشر / استضافة زائر

- بتخطيط مسبق يتم استضافة معلم التعليم الصحي لشرح ومناقشة الطلبة حول موضوع أجهزة الجسم التي تتأثر بتمارين العضلات ومنها: الجهاز التنفسي، والجهاز الدوري، ويتم الاستعانة بالشكل (3-6): انقباض العضلات في الجهاز التنفسي، ويشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة.

- يتم استضافة معلم التربية الرياضية أيضاً وبتخطيط مسبق لتوضيح ومناقشة الطلبة حول موضوع إعياء العضلات ومطها وأشكالها، بعد شرح أشكال مط العضلات الرياضية وتوضيحها بشكل نظري، مع التأكيد على أن كل إنسان مهما كان عمره أو طبيعة جسمه قادر على ممارسة تمارين مط العضلات مع الأخذ بعين الاعتبار الإمكانيات البدنية لكل فرد، والتأكد من تهيئة العضلات جميعها قبل البدء بممارسة تمارين اليوجا وحركاتها وذلك خوفاً من حدوث أي إصابات.

- يطبق معلم الرياضة تمارين مط العضلات بشكل عملي أمام الطلبة.

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات لتطبيق تمارين مط العضلات وبشكل عملي.

- يتابع المعلم الطلبة في أثناء تنفيذ التمارين، ويصحح الأوضاع الخطأ.



الحجاب الحاجز، وبعض عضلات العنق والرئتين، أما فقدان مرونة العضلات فيحد من حركة التنفس ويقلل كمية الأكسجين الداخلة، مما يجعل الفرد يشعر بالإجهاد السريع، هذا وتؤدي تمارين السط المنتظمة لهذه العضلات والعمود الفقري إلى بقائها مرنة وعملية التنفس أكثر راحة وكفاءة. كما في الشكل (3-6).

الشكل (3-6): انقباض العضلات في الجهاز التنفسي.

٢. الجهاز الدوري: توجد في جسم الإنسان ثلاث قوى لسند بعضها بعضاً مسؤولة عن تحريك الدورة الدموية، وهي: القلب، وحركات التنفس، وانقباضات عضلات الطرف السفلي، حيث تسمح العضلات المرنة بتغلغل الدم داخل أوعيتها بكمية أكبر، وعليه، فإنها تحصل على كمية أكبر من الأكسجين، وتخلص من الفضلات بشكل أسهل، وتساعد على إعادة ضخ الدم إلى القلب.

ب- إعياء العضلات: يعرف إعياء العضلات بعدم قدرة العضلة على المحافظة على قوة انقباضها أو توترها، ويؤدي انقباض العضلات للتوالي إلى ضعف تدريجي في قوة الانقباض ينتهي بفقدان قدرة العضلة على متابعة ذلك.

تساعد التمارين الرياضية المناسبة على زيادة حجم العضلات وزيادة ترويتها للدم، فترداد يملك كفاءتها إذ تقبض مستهلكة كمية قليلة نسبياً من الأكسجين، كما تصبح أكثر تحملاً للمجهود العضلي دون إعياء.

ج- مط العضلات: يعمل مط العضلات على تهيئة العضلات للقيام بمجهود أكبر بشكل تدريجي، وتدفق الأوعية الدموية للتوسع بشكل تدريجي.

١. أشكال مط العضلات: يتخذ مط العضلات الأشكال الرياضية الآتية:

أ. الإحماء: أداء بعض التمارين الرياضية الخفيفة، كتمارين الألعاب الرياضية،

٢٢٤

ويحتاج الإنسان من أجل بناء مستوى عالٍ من اللياقة البدنية إلى ممارسة مختلف أنواع التمارين الرياضية، ومنها:

أ. التمارين الخفيفة: وهي بسيطة سهلة الأداء، ولا تستهلك الكثير من الجهد والطاقة، ويمكن ممارستها في أي وقت ومكان وفي أي عمر، حيث



تعمل هذه التمارين على تقوية العضلات، ولتثبيتها ومنع تضيقها، وإبقاء الفواصل لينة ومرنة، كما تهدئ الأعصاب وتزيل التوتر، ويجب الحرص على ارتداء الملابس الرياضية المريحة المناسبة والتي تسمح بحرية الحركة

الشكل (3-9): بعض تمارين الخفيفة. وسهولة أداء التمارين الرياضية. كما هو مبين في الشكل (3-9).

يمكن أن تكون تمارين الخفيفة زوجية بوضع شخصان معاً، وقد يؤديها مجموعة من الأشخاص كالرقص والباله.

ب. المشي والهرولة: المشي أفضل أنواع الرياضة العلاجية، فقد ظل الإنسان يحيى فوائده المشي منذ نشأته في هذه الحياة، دون أن يحصل بفائدة تلك النعمة وذلك العلاج، فإذا استطاع أن يمشي يوماً لمدة ساعة، فسيفقد من نسبة الكوليسترول في جسمه، ويحترق ليجته البدنية بشكل كبير، فالتشي بأسلوب معتدل ومنظم يزيد النشاط البدني، ومن فوائده إنعاش الذاكرة ومنع اضطرابات الشحوخة، وهو فعال في تنشيط الدورة الدموية.

ج. التمارين العنيفة: تستهلك كمية كبيرة من الجهد والطاقة، وتهدف إلى رفع قوة التحمل، كرياضة القفز والجمباز والسباحة وحمل الأثقال.

٢٢٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة المقارنة بين التمارين الرياضية التي تمارس خلال حصص الرياضة، والتمارين والأشكال التي درست خلال الدرس، من حيث الطريقة الصحيحة لتنفيذها، وأهميتها للجسم، والفائدة المرجوة منها. وتلخيص ما يتم التوصل إليه، ثم مناقشة الزملاء بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في سجل الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل .
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

للطالب



ولشكل نوع من الألعاب الرياضية تمرينات إحماء خاصة بهاء كما في الشكل (٣-٧)، وتهدف عملية الإحماء إلى زيادة حجم العضلة، وتغيير وضعها من حالة السكون إلى وضع التأهب، وهذا يدفع الأوعية الدموية إلى التوسع، كما يساعد الإحماء قبل القيام بالتمرينات الرياضية على زيادة كثافة العضلات وقدرتها على التحمل. الشكل (٣-٧): بعض أشكال تمرينات الإحماء.



ب- تمرينات تخفيف آلام الصداع وأسفل الظهر: تزيل تمرينات عضلات الرقبة والجزء التور العنق والعضلي والنفسي، وتعيد بعض أصحاب آلام الكتف الذين لم يعتادوا بحكم عملهم سداً والآن في أسفل الظهر. الشكل (٣-٨): بعض تمرينات تخفيف آلام الصداع وأسفل الظهر.

٢. تمرينات مطّ العضلات: كل إنسان مهما كان عمره أو طبيعة جسمه قادر على ممارسة تمرينات مطّ العضلات، مع الأخذ بالاختيار الإمكانات البدنية لكل فرد، ووضع التعديلات المناسبة له، حيث تتميز تمرينات مطّ العضلات بما يأتي:

- بُعدها عن الخطورة التي تُصحبها الأنشطة الرياضية الأخرى: كالتحميل والفتس والمباراة واللاكما.
- رخص تكلفتها فهي لا تحتاج إلى ملاعب أو أدوات، ويمكن ممارستها في مجموعات غير محددة العدد بالإضافة إلى إمكانية ممارستها فردياً.
- إمكانية ممارستها في أي مكان.

٢٢٥

٥ - اليوجا والتأمل: تعني كلمة اليوجا

الربط بين الأضياء، وفي مجال اللياقة البدنية، فإنها تعني تقوية الجسم وتطويعه، والجمع بين صحة الجسم وسلامة التفكير، وتوازن العواطف والأحاسيس.

وقد تتخذ اليوجا أوضاعاً محددة كالانحناء إلى الأمام وجلسة التريكة على الأرض، أو أوضاعاً توازنية، كالوقوف على الرأس أو الكتف، وقد تتوافق مع الاسترخاء والرياضة البدنية، فتستلضي عندئذ برابطة التأمل، وتتلخص بالجلوس على الأرض مع تشابك الطرفين السفليين والجزء والرأس في استقامة عمودية، كما في الشكل (٣-١٠).

تحتاج هذه الرياضة إلى تدريب طويل.

٥ مراكز اللياقة البدنية في الأردن

يوجد في الأردن عدد كبير من مراكز اللياقة البدنية العامة والخاصة، وقد أنشأت وزارة الشباب في الأردن، وأقرت على تأسيس هذه المراكز بهدف تحقيق الأمور الآتية:

- بناء لياقة بدنية عامة للجسم.
- بناء كمال الأجسام.
- ممارسة رياضات الدفاع عن النفس، مثل: الجودو والكراتية والتايكواندو.
- تخفيف الوزن.
- زيادة القدرة العضلية.
- زيادة مقاومة الجسم للأمراض.

٢٢٧

النتائج الخاصة

- يبين أنواع الخدمات التي تقدمها مراكز اللياقة البدنية في الأردن.

المفاهيم والمصطلحات

حمامات الساونا، الحمام التركي، الجاكوزي، المشي الإلكتروني.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / زيارة ميدانية

- التخطيط المسبق لزيارة أحد مراكز اللياقة البدنية القريبة من المدرسة ، وذلك للاطلاع عن قرب على الخدمات التي يقدمها ، والأجهزة المتوفرة فيه ، والتعرف إلى المتخصصين العاملين فيه .
- إفساح المجال للطلبة بتوجيه الأسئلة المختلفة حول موضوع الدرس ، وإثارة أي استفسار أو نقاش حول الموضوع ، ومن ثم وبعد التعرف إلى المركز والعاملين والأجهزة ، وإعطاء مجال للطلبة ممارسة أي نوع من التمارين المناسبة لهم داخل المركز .
- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول الزيارة ومناقشتها داخل الصف، وبإشراف المعلم، ثم الاحتفاظ بها في سجل الطالب.
- تكليف الطلبة بكتابة تقرير للبحث بعد تقسيم الصف لمجموعات ، وتحديد مقرر لكل مجموعة، ثم مناقشة ما يتم التوصل إليه وبإشراف المعلم .

التعلم القائم على الأنشطة/ التعلم من خلال المشاريع

- التكليف المسبق للطلبة بجمع المعلومات المطلوبة في النشاط (٣- ١٥).
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد زمن النشاط.
- المجموعة الأولى: تبويب المعلومات وتنسيقها.
- المجموعة الثانية: تصميم المطوية.
- المجموعة الثالثة: تطبع المعلومات في المطوية.
- توزيع المطوية على المجتمع المحلي .

- ز - استرخاء الجسم والعظام بعد المجهود اليومي في العمل.
- ح - معالجة الجلد المترهل والمتجعد، والمحافظة على نعومته وجسده.
- ط - الترفيه عن النفس وقضاء وقت الفراغ بأنشطة مفيدة، وإقامة علاقات اجتماعية مختلفة.
- ي - تقديم عدد من الخدمات؛ كحمامات الساونا، الحمام التركي، والجاكوزي، وتأمين التجهيزات والأدوات وقاعات الجيماز يوم الثلاثاء لممارسة مختلف أنواع تمارين اللياقة البدنية، ولتحث إشراف ومتابعة خبراء، متخصصين في هذا المجال، انظر الشكل (٣-١١).



الشكل (٣-١١): أشكال رياضات الساونا، المشي الإلكتروني.

فضيلة للبحث

- بحث في مصادر للفرقة الثمارة لديك عن جائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية، وتعرف الآتي:
- متى بدأ العمل بهذه الجائزة.
 - الجهات المشاركة فيها.
 - أهداف الجائزة.
 - آلية تنفيذها وتقييمها.
- ثم ناقش مع زملائك وإشراف معلمك بما توصلت إليه .

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة زيارة مراكز للياقة البدنية مختلفة ومتنوعة، وتسجيل الاختلافات بين المراكز، وعرض ما يتم التوصل إليه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات.
- أداة التقويم: سجل سير التعلم (٣-٤).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

http://www.dietpa.org

للطالب

الأسئلة

- ١- ما الأهداف الجسدية التي تحققها اللياقة البدنية؟
- ٢- ما الفوائد الجسدية التي تتوقع الحصول عليها من ممارسة التمارين البدنية؟
- ٣- للشدية والتطور الشكلي لوجي الحديث علاقة عكسية مع مستوى اللياقة البدنية للأفراد، على ذلك كيف يعدّ اليوم شكلاً من أشكال اللياقة البدنية؟

نشاط (٣-١٥): دراسة مستوى اللياقة البدنية في الصباح

ادرس مستوى اللياقة البدنية لمجتمعك المحلي عبر الاستبانة أدناه.
لذلك يجب - القيام بعمل تطوعي لمجتمعك المحلي للاهتمام بحالة اللياقة البدنية لديهم.
- عمل مطوية لتشجيع اللياقة البدنية وتبين أهميتها.

الرقم	الأسئلة	نعم	لا
١	هل تستيقظ من النوم صباحاً وأنت تشعر بالتعب والخمول؟		
٢	هل تشعر بالتعب أو الخمول كثيراً في أثناء النوم؟		
٣	هل تقاوم الرغبة في النوم وأنت في حجرة الدراسة؟		
٤	هل تعمل وتلعب دون أن تحتاج إلى الراحة العقلية والجسدية وقت النوم؟		
٥	هل يغلبك النوم على القور بمجرد رقادك؟		
٦	هل أنت في الغالب حاد المزاج شديد العصبية؟		
٧	هل أنت عرضة للقلق والاضطرابات النفسية؟		
٨	هل أنت عرضة للإصابة بتلات الرود كثيراً؟		
٩	هل تهت عند صعود السلم؟		
١٠	في حالة الوقوف، هل تشعر بصعوبة في الاحتفاظ بماتك معتدلة؟		
١١	هل أنت غير راضٍ عن حالتك الجسدية الراهنة؟		

٢٢٩

التفكير العميق

تمرين

٥-٣

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تحقق الاسترخاء بإجراء التفكير العميق -

المعلومات الأساسية

تزوّد عملية التفكير العميق نسخة الجسم بالأكسجين الكافي، الذي يتقل عبر الشرايين إلى عضلات الجسم ليعمل على تنشيطها واسترخائها، ويتم ذلك من خلال حسي الهواء قليلاً إلى الداخل.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحكيمة	الرسوم التوضيحية
١	الأداء الأول اجلس على كرسي مريح بالشكل الصحيح.	
٢	شد عضلات البطن إلى الداخل.	
٣	خذ شهيقاً عميقاً عن طريق الأنف مع إغلاق الفم.	
٤	احس الهواء قليلاً إلى الداخل.	
٥	كرر التمرين من (٥-١٠) مرات وبتدريج وانتظام.	
٦	الأداء الثاني اختر وضعاً مريحاً سواء كان جالساً أو وقوفاً.	
٧	أخرج الهواء الذي في صدرك عن طريق الزفير.	
٨	ضع كفيك على أسفل البطن بحيث يلامس الإصبع الأوسط في اليد اليمنى مثله في اليد اليسرى كما في الشكل (١).	

٢٣٠

النتائج الخاصة

- يحقق الاسترخاء بإجراء التنفس العميق.
- يطبق تمرينات العضلات وأشكالها.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (٣-٥)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة لمجموعتين، ويعين مقررًا لكل منها، وتحديد الزمن.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، و التأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين.
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل للطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

أخطاء شائعة

- ممارسة الرياضيات العنيفة من غير تهيئة العضلات يؤدي إلى حدوث إصابات فيها.

الملاحق

ملحق أدوات التقويم (٣-٥).

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرقم
	خذ نفسًا عميقًا ببطء حتى تملأ الرئتين . لاحظ انحراف البطن إلى الداخل بانحدار أصابع يديك عن بعضهما، كما في الشكل (٢). أخرج الهواء، ولاحظ ملاصقة أصابع يديك لبعضهما بعضًا.	١

الشكل (٢)

تمارين ممارسة

- قَدِّم التمارين العمليّة الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيّهات معلّمك:
- عمليّة التنفس العميق في أثناء الاستلقاء.
 - عمليّة التنفس العميق في أثناء الجلوس.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كلّ تمرين عملي.
 - قيم تنفيذك لكلّ خطوة من خطوات العمل التي التحتها، واحتفظ بتقوم أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- ١- هل لا تقاض العضلات علاقة بالتنفس؟ وكيف يكون ذلك؟
- ٢- صف إحساسك بعد أداء التنفس العميق الكامل موضحة فوائد.
- ٣- ما مواصفات الملابس المناسبة لأداء التمرينات الرياضية؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
- تتخلص من التوتر العضلي في الرقبة .
- تؤدي التمرينات الخاصة بالرقبة حسب الأصول.

المعلومات الأساسية

تتألف الرقبة من سبع فقرات عنقبة، يجب أن تمتد وتستقبل كل واحدة منها بعيداً عن التي تليها، وإلا فإن تداً إضافياً سيوضع على العمود الفقري والعضلات المساندة له، لهذا يجب إجراء تمرينات رياضية للرقبة للمساعدة على تحقيق ذلك، لتفويتها ومرونة عضلاتها.
مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحكيمة	الرسوم التوضيحية
١	الأداء الأول اجلس على كرسي مريح بالشكل الصحيح.	
٢	مدّ ذراعيك باتجاه السقف، وارفعها قدر الإمكان، كما في الشكل (١).	
٣	البيك يديك خلف رأسك، كما في الشكل (٢) دون ضغط من اليدين على عضلات العنق والرأس.	

الزمن المتوقع عملي (١) ساعة

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الاداء .
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٥).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- شطا، محمد سيد، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، القاهرة.

للطالب

النتائج الخاصة

- يتخلص من التوتر العضلي في الرقبة.
- يؤدي التمارين الخاصة بالرقبة حسب الأصول.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تلافي الحركات الفجائية وغير المدروسة .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (3-6)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة مجموعتين، ويعين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين .
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل للطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرقم
	اجن رأسك باتجاه الصدر، كما في الشكل (3).	1
	استمر حتى تشعر بتعدد عضلات العنق الخلفية.	5
	ابق على هذا الوضع برهة، ثم اخفض ذقنك أكثر، مراعيًا أن يكون النفس حازمًا والعنق الأمامي لينا والفك مسترخيا.	6
	ارفع رأسك ببطء، وأخرج الهواء.	7
	تست إحدى يديك على إحدى رجلي الكرسي الخلفيتين، ودع رأسك يميل إلى الأمام باتجاه الرقبة، كما في الشكل (4).	8
	ابق على هذا الوضع برهة، ثم اجن رأسك أكثر.	9
	كزز التمرين على الجانب الآخر من الجسم، كما في الشكل (5).	10

٢٢٣

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرقم
	اين رأسك إلى الأمام، وحدّ ذقنك باتجاه الصدر حتى تشعر بشد عضلات الرقبة الخلفية، كما في الشكل (9).	6
	كزز التمرين لكل من الجهتين اليمنى واليسرى، أربع مرات.	7

تمارين ممارسة

تعدّ التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل،
أو حسب توجيهات معلمك:
• أداء التمرين كما في الأشكال الآتية:



• اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحتفظ بتقويم أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- 1- ما سبب القرح من على عدم رفع الكتف إلى أعلى في الخطوة رقم (3) في الأداء الثاني؟
- 2- ما فائدة فتح الفم في الخطوة الخامسة من الأداء الثاني؟

٢٢٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل .
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- جمهورية مصر العربية، المعهد القومي للتغذية (غذاء صحي وآمن لكل مواطن)

- <http://www.nni.org.eg>

للطالب

- شطا، محمد سيد، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، القاهرة.

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحكمة	الرسوم التوضيحية
١١	تشك يديك خلف رأسك، وحين رأسك إلى الخلف ثم إلى الأمام، كما في الشكل (٦).	 الشكل (٦)
١٢	ضع إبهاميك تحت قاعدة جحمتك لتشعر بشد عضلات الرقبة .	
١٣	انزع على هذا الوضع برهة، ثم استرخ .	
١	الأداء الثاني قف منفرج القدمين بمسافة أطول من عرض الحوض قليلاً .	 الشكل (٧)
٢	دع الذراعين متساويين على الجانبين .	
٣	دور رأسك إلى اليمين قليلاً مراعاة عدم رفع الكتف إلى أعلى ، كما في الشكل (٧).	
٤	أعد رأسك إلى الوضع الأصلي، واثبه إلى الخلف، كما في الشكل (٨)	 الشكل (٨)
٥	شد ذقنك إلى أعلى باتجاه السقف، ودع فمك مفتوحاً ، ثم دور رأسك إلى اليسار .	

تمارين الكتفين والذراعين

تمرين ٧-٣

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تؤذي التمرينات الخاصة بالكتفين والذراعين .

المعلومات الأساسية

تتصل عضلات الكتفين بعضلات الظهر والصدر، لذلك يمكن أن تحقق بعض التمرينات الخاصة بالظهر والصدر تقوية عضلات الذراعين و مرونتها وزيادة قدرتها على التحمل .

مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحكمة	الرسوم التوضيحية
١	الأداء الأول قف على أرض مستوية .	 الشكل (١)
٢	ارفع كتفك الأيمن إلى الأعلى باتجاه أذنك، كما في الشكل (١)، ثم ارجع إلى الوضع الأصلي .	
٣	ارفع كتفك الأيسر إلى أعلى باتجاه أذنك ، مع إنزال الكتف الأخر إلى الأسفل .	
٤	كرر رفع الكتف الأيمن ثم الأيسر (٨) مرات .	
٥	خذ نفساً عميقاً في كل مرة .	
١	الأداء الثاني قف على أرض مستوية .	 الشكل (٢)
٢	مدّ الذراعين جانبا، مراعاة أن تكون الكتفان إلى الأعلى، كما في الشكل (٢) .	
٣	دور الذراع الأيمن ابتداءً من المفصل بحركة دائرية من الداخل إلى الخارج (٨) مرات .	

النتائج الخاصة

– يؤدي التمرينات الخاصة بالكتفين والذراعين.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (٣-٧)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة أربع مجموعات، ويعين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، و التأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين .
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تكلف المجموعة الثالثة بتنفيذ الأداء الثالث.
- تكلف المجموعة الرابعة بتنفيذ الأداء الرابع.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرقم
	٤ كتر خطوة مع الذراع الأيسر -	٤
	٥ كتر الخطوة مع الذراع الأيمن (٤+٣) ابتداءً من الخارج إلى الداخل.	٥
	٦ نفس العمق.	٦
	الأداء الثالث	
	١ اجلس على كرسي بالطريقة الصحيحة.	١
	٢ مد ذراعيك جانبا، ولفد كلاً منهما بحيث يصبح المرفق إلى الداخل.	٢
	٣ ارفع يديك إلى الأعلى، ثم أنزلهما إلى الأسفل مراعيًا أن يكون باطن الكف إلى الخارج.	٣
	٤ اجعل الذراعين متباعدتين بشكل زاوية قائمة، كما في الشكل (٣).	٤
	٥ ستم الكتفين قليلاً، وحرك يديك أمامًا وخلفًا، كما في الشكل (٤).	٥
	الأداء الرابع	
	١ اجلس على كرسي بالطريقة الصحيحة.	١
	٢ ارفع ذراعيك إلى الجانبين، واجعل مرفقيك مقلوبين وتقبك إلى أعلى.	٢
	٣ انقلب ذراعيك بتدويرهما للأمام ثانية، واركز كفيك متجهين إلى الأعلى، كما في الشكل (٥).	٣

٢٢٢

تمارين ممارسة

نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك:

• أداء هذا التمرين باستخدام كرتون كما في الشكل الآتي:



• اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحفظ بنقود أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- ١- ما فائدة إجراء تمارين خاصة للذراعين والكتفين ؟
- ٢- حدد أجزاء الجسم المستعملة في أداء التمارين الخاصة بالكتفين والذراعين.

٢٢٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس.

إثراء

– تكليف الطلبة جمع نشرات خاصة بالتمارين الرياضية، ثم قراءتها داخل الصف وبإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الاداء .
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– شطا، محمد سيد، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، القاهرة.

للطالب

الرقم	خطوات العمل و النقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
4	لفّ الذراعين إلى الخلف.	
5	ضع يديك على فخذيك، كما في الشكل (٦).	
6	ارفع الأصابع، ثم أزلها وهي مشابدة، بلتحها لمضتها، كما في الشكل (٧).	

تمارين الصدر



يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
 – تؤدّي التمرينات الخاصة بالصدر.
 المعلومات الأساسية
 تعمل التمرينات الخاصة بترولة عضلات الصدر المرتبطة بالرقبة وزيادة مرونتها.
 مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل و النقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	الأداة الأولى اجلس على مقعد أو كرسي دون ظهر.	
٢	ارفع ذراعيك فوق رأسك، وانكس أصابعك معاً، كما في الشكل (١).	
٣	احن منطقة صدرك إلى اليمين، كما في الشكل (٢).	
٤	كزز التمرين إلى الجهة اليسرى، كما في الشكل (٣).	
٥	ارجع إلى وضع الجلوس العادي.	
٦	اضغط مرفقك الأيمن نحو ركبتيك اليمنى مع رفع الجسم إلى أعلى.	

النتائج الخاصة

يؤدي التمرينات الخاصة بالصدر.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (٣-٨)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، ويعين مقررًا لكل منها.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، و التأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين .
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تكلف المجموعة الثالثة بتنفيذ الأداء الثالث.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحرجة	الرسوم التوضيحية
٧	كزّر التمرين مع الجهة اليسرى، كما في الشكل (٤).	 <p>شكل (٤)</p>
٨	ضمّ كتفك إلى صدرك، ودور جذعك ببطء وبسلا، على أن تنظر إلى الحلق قدر المستطاع كما في الشكل (٥).	
	الأداء الثاني	 <p>شكل (٥)</p>
١	قف مواجهًا للعمود حافظًا أو باب.	
٢	انز خرافيك على أن يكون مستوى المرفق بمستوى الكتف.	
٣	ضع باطن الكتفين على جانبي الحائط أو الباب، ثم اضغط بهما.	
٤	كزّر التمرين (١٠) مرات.	
	الأداء الثالث	
١	تم على ظهرك، على أن تكون الرجلان والقدمان متلامسين والمرفقان مبسوطين جانبًا، والكتفان مسطحين على الأرض.	
٢	ارفع صدرك وكتفك إلى أعلى عن الأرض على أن تراعى عدم تقريب خرافيك، ولا ترفع رأسك عن الأرض.	
٣	استرخ، وعد إلى الوضع الأول.	
٤	كزّر التمرين (٥) مرات ثم استرخ.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس.

إثراء

- تكليف الطلبة جمع نشرات خاصة بالتمارين الرياضية، ثم قراءتها داخل الصف وبإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم الذاتي .
- أداة التقويم: ملف الطالب .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- شطا، محمد سيد، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، القاهرة.

للطالب

تمارين ممارسة

تقدّم التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجهات معيّنك؛
 النظر للشكل التالي وآ تمرينات أخرى تحقق مرونة عضلات الصدر.



اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحتفظ بنقودك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- 1- ما أهمية مرونة عضلات الصدر؟
- 2- فتر أسباب شعورك بالألم في أثناء إجراء التمرين.

تمرينات البطن

تمرين ٩٣

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تؤدي التمرينات الخاصة بعضلات البطن.

للعوامل الأساسية

تهدف هذه التمرينات إلى تقوية عضلات البطن، مما يساهم في اعتدال القامة، وقد تفرّض هذه العضلات عند التبدلات لآرخلات كثيرة؛ بسبب الحمل والولادة والزيادة في الوزن؛ لذلك لا بدّ من مطّ عضلات البطن حتى يمنع ترهلها.

مسطرمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والفاظ الحاكمة	الرسوم التوضيحية
1	الإثناء الأول استلق على ظهرك بشكل مستقيم، وارفع ذراعيك فوق رأسك بموازية الجسم مع فتح الساقين.	 الشكل (١)
2	خذّ القدمين والساقين، وارفع جسمك إلى الأعلى على أن تصبح في وضع جلوس مع رفع الأيدي، كما في الشكل (١).	 الشكل (٢)
3	لمس يديك اليمنى قدمك اليسرى، محتفظاً على عنق رفع الساق عن الأرض.	 الشكل (٣)
4	انعكس الخطوة بلمس قدمك اليسرى يديك اليمنى، كما في الشكل (٢).	
5	التي ركبتيك قليلاً مائاً بديك بشكل مشدود ما بين فخذيك، ثم ارجع يديك إلى الخلف كما في الشكل (٣).	
6	اجلس ثانية وكثر تمرين (٤) مرّات.	

النتائج الخاصة

- يؤدي التمرينات الخاصة بعضلات البطن.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (3-9)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة
- تقسيم الطلبة أربع مجموعات، ويعين مقرر لكل منها، مع تحديد الزمن.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين.
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني
- تكلف المجموعة الثالثة بتنفيذ الأداء الثالث.
- تكلف المجموعة الرابعة بتنفيذ الأداء الرابع.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل للطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والمقاييس الحركية	الرقم
	الأداء الثاني	
	استلق على ظهرك.	١
	أرد الذراعين جانبًا وعلامة الكتفين للأرض.	٢
	أرفع الرجل اليمنى عاليًا لتصبح عمودها مع الجسم.	٣
	احفظ بالوضع لراحة.	
	ارجع الرجل إلى مكانها الأصلي.	٤
	أرفع الرجل اليسرى، وكتر الحطوة (٣).	٥
	احفظ بالوضع لراحة.	٦
	ارجع الرجل إلى مكانها الأصلي.	٧
	كتر التمرين (٥ - ٨) مرات.	٨
	الأداء الثالث	
	استلق على ظهرك.	١
	أثني إحدى الركبتين اليسرى مثلاً، وحسبها باليدين إلى صدرك، كما في الشكل (٤).	٢
	احفظ بالوضع لراحة.	٣
	بدّل الركبة اليسرى باليسرى.	٤
	احفظ بالوضع لراحة، ثم ارجع إلى وضع الجلوس.	٥
	كتر التمرين (٥-٨) مرات.	٦



الشكل (٤)

٢٤٤

تمارين ممارسة

نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك:

• أداء التمرينات كما في الشكل على أن تتبع الخطوات الآتية:



- استلق على ظهرك على أن تكون قدمك ثابتين على الأرض، مسطحين ومضمومين.
- أمسك قدمك من الجانبين، وبكل يده ارفع ظهرك حتى يصل إلى وضع الجلوس مع استمرار مدّ الركبتين، وثبات القدمين في الوضع المسطح.
- أبت في هذا الوضع مدة دقيقة.
- ارجع إلى الوضع الأصلي وببطء.
- كتر التمرين (١٠) مرات.
- أكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحفظ بنظوم أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- ١- ما فائدة رفع رأسك إلى الأعلى، لنظر إلى قدمك في الأداء الرابع؟
- ٢- ما الإجراءات التحضيرية التي لا بدّ من القيام بها قبل أداء التمرينات الرياضية؟
- ٣- هل يمكنك تطبيق هذه التمرينات بسهولة للمرة الأولى؟

٢٤٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ التمارين في نهاية الدرس.

إثراء

- تكليف الطلبة بالوسائل المتاحة جمع صور للتمارين الرياضية التي مرت معهم خلال الوحدة، ولصقها على لوحة، ثم تسجيل ملحوظاتهم أسفل كل صورة، وتعليقها في المشغل.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

للطالب

- د. محمد سيد شطا، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، القاهرة.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
1	الأداء الرابع استلقي على ظهرك، وضع يديك فوق فخذيك.	
2	أثني قدميك إلى الأعلى، وأنزل يديك صوب ركبتك.	
3	ارفع رأسك إلى الأعلى، وأنزل يديك صوب ركبتك كما في الشكل (5).	
4	ابق هكذا بضع لحظات، ثم استرخ.	
5	كثّر التمرين مرّات عدّة.	
6	اجلس والرجلان متباعدتان ومنفردتان مسافة تعادل عرض الجانبتين (الورك)، مع إرجاع ظهرك ببطء إلى الخلف لتأخذ وضع الاستلقاء كما في الشكل (6).	
7	خذ نقشاً عميقاً مقرباً ذقنك من صدرك.	
8	اخفض جسمك إلى الخلف، ثم اجذبه إلى الأمام.	
9	ابق على هذا الوضع قليلاً، ثم استلقي إلى الخلف مع مدّ الذراعين.	
10	اسحب ظهرك إلى الأمام بمعدّ ذراعيتك بشكل مستقيم كما في الشكل (7)، ثم احده إلى الجانب، كما في الشكل (8) ثم بدّل مدّ الذراعين إلى الجانب الآخر.	

٢٤٤

تمارين الجذع والظهر



يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
- تؤدّي تمارين الجذع والظهر.
المعلومات الأساسية
تهدف تمارين الجذع والظهر إلى تقوية عضلات الظهر، وزيادة قدرتها على التحمل ومرونة العمود الفقري.
مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
1	الأداء الأول انبطع بطنك على أرض مسطحة.	
2	ثبّت راحتي يديك على الأرض بشكل متباعد بمسافة الكتفين.	
3	ارفع رأسك إلى الأعلى، ثم ثبّت الساقين والقدمين، كما في الشكل (1).	
4	البت على هذا الوضع برهة، ثم أنزل رأسك وجذعك إلى الأمام مع ثني المرفقين.	
5	كثّر التمرين (10) مرّات.	
6	الأداء الثاني قف على أرض مستوية.	
7	أبعد قدميك عن بعضهما بمسافة عرض الكتف.	
8	أثني ظهرك إلى الوراء قدر استطاعت حتى تلامس كفّك متعلّقة خلف الركبتين، كما في الشكل (2).	

٢٤٥

النتائج الخاصة

- يؤدي تمارين الجذع والظهر

المفاهيم والمصطلحات

مرونة العمود الفقري

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (3-10)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، ويعين مقررًا لكل منها، وتحديد الزمن.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين.
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تكلف المجموعة الثالثة بتنفيذ الأداء الثالث.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل للطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرسوم التوضيحية
1	ثبت على هذا الوضع برهة.	
2	ارجع إلى الوضع الأول، وخذ نفسًا عميقًا.	
3	الأداء الثالث لف مفرج الساقين بمسافة أكبر من عرض الكتفين.	
4	ارفع يدك اليمنى إلى الأعلى، كما في الشكل (3)، مع شدّ اليد اليسرى إلى الأسفل.	
5	إن جذعك لتلامس يدك اليمنى قدمك اليسرى، كما في الشكل (4).	
6	ارجع إلى الوضع الأصلي، كما في الشكل (5).	
7	إن جذعك لتلامس يدك اليسرى قدمك اليمنى، كما في الشكل (6).	
8	ارجع إلى الوضع الأصلي.	
9	كرر التمرين (10) مرّات.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث بالوسائل المتاحة حول الفوائد التي تحققها ممارسة التمارين الخاصة بالجذع والظهر، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم، ثم الاحتفاظ به في السجل الخاص.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

– <http://www.dietpa.org>

تمارين ممارسة

تقدّم التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل،
أو حسب توجيهات معلّمك:
• انظر للشكل التالي وأداء تمارين أخرى.



• اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحفظ بتقويم أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الاستدلال

- 1- متى ينقل عدم إجراء تمارين رياضية للظهر؟
- 2- هل يمكن أن تفيد تمارين رياضة الجذع والظهر عضلات أخرى في الجسم؟

٢٤٩

تمارين الرجلين

تمارين
١٢

يتوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
– تؤدي تمارين الساقين والرجلين.

المعلومات الأساسية

تهدف تمارين الساقين والرجلين إلى مرونة عضلات الفخذين والساقين والخصل، وزيادة قدرتها على التحمل، كما تسهم في تقوية عضلات البطن المتصلة بالفخذين، وتنشيط الدورة الدموية في الجسم، لكر حجم عضلات الفخذين.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحرجة	الرسوم التوضيحية
1	الأداء الأول قف مستنداً على حائط وبشكل مستقيم ومشدود.	 شكل (١)
2	اخفض جسمك ببطء مع ثني الركبتين كما في الشكل (١).	
3	ارجع ببطء إلى وضع الاستقامة، كما في الخطوة (١).	
4	كرّر الأداء (١٠) مرات.	
1	الأداء الثاني قف في وضع الاستقامة مع فتح القدمين قليلاً.	 شكل (١)
2	ضع يدك حول خصرك.	
3	أبعد قدميك عن بعضهما بمسافة عرض الكتف.	

٢٥٠

النتائج الخاصة

- يؤدي تمارين الساقين والرجلين.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (3-11)، ومن ثم كتابتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية للتمرين، ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، ويعين مقررًا لكل منها.
- التأكيد على الطلبة ارتداء ملابس مناسبة لممارسة الرياضة.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، و التأكيد على تسلسل خطوات العمل، ومراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين.
- تكلف المجموعة الأولى بتنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تكلف المجموعة الثالثة بتنفيذ الأداء الثالث.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل للطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين، وتصحيحها من قبل المجموعات (تقويم الزميل).

الرسوم التوجيهية	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرقم
	اخفض جسمك بنى إحدى الركبتين اليمنى والارتكاز على مشطها، مع مدّ الرجل اليسرى أمامًا، والارتكاز على كعبها، كما في الشكل (٢).	٤
	كرر التمرين بالتبادل بين الركبتين بنى الركبة اليسرى، ومدّ الرجل اليمنى، وهكذا.	٥
	كرر التمرين عددًا من المرات قدر استطاعتك.	٦
	الأداء الثالث	
	اجثّ أظفًا على الأرض، كما في الشكل (٣).	١
	ارفع إحدى الرجلين عاليًا إلى أقصى ارتفاع قدر استطاعتك، مع مراعاة شدتها وعدم ثني الركبة، وبقاء الذراعين مشبوهتين وموازيتين للفخذين، والنظر إلى الأعلى كما في الشكل (٤).	٢
	كرر التمرينات بتبادل رفع الرجلين عددًا من المرات قدر استطاعتك (١٠ مرات تقريبًا).	٣

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية الدرس .

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول الأجهزة الواجب توافرها في مراكز اللياقة البدنية، وأنواعها، وأهميتها، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه وبإشراف المعلم، ثم الاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم التقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

للطالب

تمارين ممارسة

نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المشغل،
أو حسب توجيهات معلمك:
• انظر للشكل التالي، وطبق التمرينات كما في الأشكال الآتية:



• اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي، واحتفظ بتقوم أدائك الذاتي في ملفك الخاص.

الأسئلة

- 1- ما أهمية خفض الجسم ببطء مع ثني الركبتين في الخطوة (2) من الأداء الأول؟
- 2- لماذا يجب عدم ثني الركبة وبقاء المفاصل مشدودتين في الأداء الثالث؟

٢٥٢

أسئلة الوحدة الثالثة

- 1- عدد أربع وظائف للماء داخل الجسم .
- 2- اذكر اسم المرض الذي ينتج من نقص كل من:
أ- اليامين. ب- الكالسيوم ج- فيتامين ج. د- اليود .
- 3- ما العناصر الغذائية التي تؤدي قلة تناولها إلى حدوث فقر الدم؟
- 4- اذكر مصدرًا غذائيًا مناسبًا لكل من العناصر الغذائية الآتية:
أ- الحديد ب- اليود ج- فيتامين أ د- فيتامين ج
- 5- اذكر عنصرًا غذائيًا له دور في:
أ- بناء العظام ب- سلامة العيون ج- سلامة الجلد
- 6- احسب الاحتياجات اليومية بالغرام من (الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) لشاب يبلغ من العمر (١٧) عامًا، واحتياجاته من الطاقة (٢٨٠٠) كيلو سعر حراري.
- 7- ما الهدف من تخطيط وجبات الطعام؟ اذكر خمس نقاط يجب مراعاتها عند تخطيطك للوجبات الغذائية.
- 8- صنف الأطعمة الآتية إلى مجموعاتها:
أ- البطاطا ب- السورين/ التونا ج- حلاوة الطحينية
د- الزيتون هـ- الشربونات الغازية و- برغل / القربكة.
- 9- اختر البديل المناسب بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة:
(١) تعدّ القبوليات من بدائل إحدى مجموعات الأطعمة الآتية:
أ- الحبوب والخضروات ب- الخضراوات والفواكه
ج- الدهون والزيوت د- اللحوم بأنواعها

٢٥٣

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الوحدة.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قوائم التقويم في نهاية الوحدة.

(٢) إحدى النصائح التالية القدّمة للمحافظة على الوزن في حدوده الطبيعية غير صحيحة:

- أ - تناول كوب من الماء قبل النوم ب - بدائل اللحوم قليلة الدهون
ج - التعرّض المعتدل لأشعة الشمس د - تناول الأطعمة الغنية بالألياف

(٣) العنصر الغذائي الضروري لعمل العنّة البرقوية:-

- أ - النحاس ب - الحارصين ج - الكالسيوم د - البوتاسيوم
(٤) بعدّ التوزن والصنوبر من بدائل إحدى مجموعات الأطعمة الآتية:-

- أ - الحنظل والحبوب ب - الخضراوات والفواكه
ج - الدهون والزيوت د - اللحوم

١٠- اذكر خمسة من العوامل المؤثرة في التخطيط الغذائي:

١١- أعط مثالين على كل مما يأتي:

- أ - أنظمة تخطيط الوجبات الغذائية ب - بدائل اللحوم قليلة الدهون
ج - عوامل داخلية مسببة للسمنة د - طرق ضبط الوزن
هـ - مصادر غذائية لبروتينات كاملة القيمة الغذائية.

١٢- تعدّ الأملاح المعدنية من العناصر الغذائية الهامة التي يحتاجها الجسم.

- سمّ التين من الأملاح المعدنية التالية.

١٣- اذكر مصدرين غذائيين للسلينيوم.

١٤- قدّم خمس نصائح يجب اتباعها عند اختيار طريقة ضبط الوزن.

١٥- فارق بين الدهون والبروتينات من حيث كمية السعرات التي يعطيها الغرام الواحد.

١٦- سمّ العنصر الغذائي الذي يسبب نقصه كلاً من الأمراض الآتية :-

- أ - فقر الدم ب - الجائش ج - تشييط العنّة البرقوية
د - الكساح هـ - الكولبوركوز و - البري بري ز - العشى الليلي

٢٥٤

٢٧- حدّد مميزات لبرينات مطّ العضلات.

٢٨- اليوم ضروري للإنسان، وطّح ذلك مبيّناً فوائد.

٢٩- ينصح الطلبة بعدم مطالعة دروسهم في السرير، حدّد أسباب ذلك.

٢٥٦

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية (الحملة التوعوية للغذاء المتوازن والنشاط البدني).

- <http://www.dietpa.org>

للطالب

- ١٧- أعط مثالين على كل مما يأتي :
- أ- سكر ثنائي السكر. ب- سكر أحادي السكر. ج- سكر عديد السكر.
- ١٨- سمّ المرض الناتج من نقص كل من العناصر الغذائية الآتية :
- أ- فيتامين ج ب- فيتامين ب ١٢ ج- الكالسيوم عند الأفتقال
- ١٩- تعدّ السمّنة (البدانة) من أمراض سوء التغذية الواسعة الانتشار :
- أ - وضح مفهومها ب- اذكر أربعة من العوامل المسببة لها ج- وضح خمسة من أخطارها على الجسم.
- ٢٠- احسب الاحتياجات اليومية من البروتينات والدهون لشخص بزن (٧٠) كغ، واحتياجاته اليومية من السعرات الحرارية (٢٢٠٠) سعر حراري، إذا علمت أنّ احتياجاته اليومية من البروتينات (١٥٪) ومن الدهون (٢٥٪) من مجموع السعرات الحرارية اليومية.
- ٢١- ما المقصود بكل مما يأتي :
- أ - اللياقة ب- النوم ج- اللياقة البدنية الحركية د- الإحماء
- ٢٢- ما دور اللياقة البدنية لكل من:
- أ - الشهلا الدوري ب- الشهلا التنفسي
- ٢٣- يعاني الكثر من الأشخاص الأرق، قدّم النصائح المناسبة التي تساعد على النوم.
- ٢٤- حدّد أثر اللياقة البدنية في صحة الجسم.
- ٢٥- ما أنواع التمرينات الرياضية؟
- ٢٦- ما الهدف من إنشاء مراكز اللياقة البدنية المختلفة في الأردن؟

٢٥٤

التقويم الذاتي

✓ قيم تعلّمك لموضوع التغذية واللياقة، بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة من قائمة الشطب الآتية:

الرقم	استطيع بعد دراستي لهذا الوحدة أن:	نعم	لا
١	أوضح المقصود بالمفاهيم الآتية : التغذية، العناصر الغذائية، تخطيط الوجبات الغذائية، التغذية التوازنة، اللياقة البدنية.		
٢	أتمر العناصر الغذائية المشححة وغير المشححة للطاقة ووظائف كل منها.		
٣	احسب الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات والبروتين والدهون.		
٤	أتمر بين الفيتامينات الذائبة في الماء والفيتامينات الذائبة في الدهون.		
٥	أتمر بين الأملاح المعدنية الكبرى والصغرى.		
٦	أتمر المجموعات الغذائية وعدد الحصص والكميات الموصى بها للبالغين.		
٧	أخطّط وجبات غذائية وفق نظام الهرم الغذائي وألصقها.		
٨	أوضح العلاقة بين الطول والوزن.		
٩	أوضح العوامل المسببة للسمّنة وعلاقتها بالأمراض الأخرى.		
١٠	أوضح العلاقة بين الطول والوزن والنية.		
١١	أبين العوامل المسببة للسمّنة وعلاقتها بالأمراض الأخرى.		
١٢	أبين الأسس الصحية لضبط الوزن.		
١٣	أوضح مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها للجسم.		

٢٥٧

المستوى الرابع



الوحدة الأولى

مستحضرات التجميل



النتائج الخاصة

- يتعرف المركبات الكيميائية غير العضوية.
- يحدد أنواع المركبات الكيميائية غير العضوية المتعددة الأكاسيد والقواعد والأملاح.
- يبين أهم الأكاسيد المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل وخصائص كل منها.
- يوضح خصائص القواعد والأملاح وفوائدها.

المفاهيم والمصطلحات

الأكاسيد، القواعد، الأملاح، المركبات الكيميائية غير العضوية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- تعريف الطلبة بمضامين المستوى الرابع والوحدات الدراسية التي يتضمنها.
- تعريف الطلبة بمحتويات المشغل من الأجهزة والأدوات.
- توضيح الإرشادات العامة وأمور الصحة والسلامة التي يجب مراعاتها في أثناء العمل.
- التمهيد للوحدة والدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات السابقة حول موضوع مستحضرات التجميل.
- يوجه المعلم مجموعة من الأسئلة، من مثل :
 - ما أنواع المركبات الكيميائية غير العضوية المتعددة ؟
 - ما المقصود بالأكاسيد والقواعد والأملاح؟
- مناقشة الطلبة وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع .

التدريس المباشر / المحاضرة

- شرح تفصيلي عن أنواع المركبات الكيميائية غير العضوية المتعددة، وخصائص كل منها.
- توجيه السؤال الآتي :
 - ما أهم الأكاسيد المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل، وخصائص كل منها؟
- مناقشة الإجابات لتحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالمركبات الكيميائية غير العضوية والعضوية المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل، وخصائص كل منها.

الملاحق انظر ملحق إجابات الأسئلة (١).



أهم الأيونات، التركيب الكيميائي للجلد، نظراً لأهميته في الحفاظ على صحة الجلد وحيويته ومظهره، وقد أنتجت مصانع مستحضرات التجميل مركبات كيميائية تضاف في تركيبها تلك الموجودة في الجلد، كالنيلاين، والكولاجين، والإيلاستين، وقد أحدثت هذه المستحضرات أنكلاً حاداً منها المركبات بالأمعاء، والدليل، وتؤخرت استعمالها واستورب بعضها استعمالها في فروعها والحفظ الآخر زياً في أماناً اعتماداً على دواعي استعمالها.

وأعطيت هذه المستحضرات أسماء، وقلتها نقل عليها حالها على: ترميم الليل، وتكريم النهار، وغيره.

ما أشكال مستحضرات التجميل؟

ما لغو المكونات التي تدخل في تركيبها؟

ما أهم المستعملة مستحضرات التجميل؟

يقوم ذلك بعد دراسة هذه الوحدة من

- تعريف المكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات التجميل.
- تسمية أشكال مستحضرات التجميل.
- تسمية أنواع مستحضرات التجميل.
- معرفة مستحضرات التجميل المستخدمة من البحر الميت في الأردن.
- ترميم ليلية البشرة، المشوطة في البشرة المرتبطة مع مستحضرات التجميل.
- تحقير العيوب في المنزل.
- تحقير العيوب في الصاب.
- تحقير التكريم الزود.
- تحقير مرهم أكسيد الحارصن.
- تطلق قولاً، الصحة والسلامة العامة في أثناء تحضير التجارب.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد جدول يضم المركبات الكيميائية غير العضوية المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل، وخصائص كل منها.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول مستحضرات العناية بالبشرة، وأسمائها الوظيفية المتفق عليها عالميًا، وعرضه على الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.thebsm.com>

للطالب

– دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

تدعى العديد من المركبات الكيميائية التي تدخل في تركيب مستحضرات التجميل (Cosmetics)، ويصعب على المرء أن يكون ملماً بالمركبات الأساسية الداخلة في مستحضرات التجميل التي يتعامل معها بشكل يومي، والتي منها:

١- المركبات غير العضوية

تتكون المركبات غير العضوية بأنواع عدة من: الأكاسيد، والقواعد، والأملاح.

١- الأكاسيد (Oxides): المركبات التي يتحد فيها عنصر الأكسجين بعنصر آخر، وتمثل الأكاسيد جزءاً مهماً في مستحضرات التجميل المختلفة، ومن أهم الأكاسيد المستخدمة في صناعة مستحضرات التجميل ما يأتي:

١- فوسفات أكسيد الهيدروجين: يستعمل فوق أكسيد الهيدروجين (Hydrogen Peroxide) بكثرة في عمليات صبغ الشعر وفرداءه، وتطحن محلول فوق أكسيد الهيدروجين (H_2O_2) عند التعرض للحرارة، أو إذا تعرض التعود، أو عند إضافة الأمونيا معطفاً على الأكسجين.

٢- أكسيد الحامض: يوجد أكسيد الحامض (Citric Oxide) بشكل بروتين في الفواكه، أو أملاحه، ولا يذوب في الماء، ولا في الكحول، وإنما يذوب في الحموض غير العضوية والبيروكسيدات، ويدخل في تحضير مستحضرات التجميل بساكنة (Sponges) وهو مطعم قشبي، ويستخدم في مستحضرات التجميل.

٣- ثاني أكسيد التيتانيوم (Titanium Dioxide): يوجد على شكل بودرة بيضاء، غير قابل للذوبان في الماء أو الحموض المختلفة، أو المحاليل العضوية، ويذوب فقط في حمض الكبريتيك المركز والمركبات القوية أو كربوناتها، وتستخدم أيضاً فوق المستحضر، ويساعد على عدم احتراق الجلد، ويدخل في مستحضرات التجميل للشفرة والعيون، لأن غايته من منع تلفها.

ب- القواعد (Bases): مركبات القوية أساسية تدخل في تحضير مستحضرات التجميل، وهي أول ما تستعمل في صنع الشامبو، ومنها:

١- هيدروكسيد الصوديوم أو الصودا الكاوية ($NaOH$) ($Sodium Hydroxide$): مطبوخة حادة، بيضاء، كاوية، وبنية للجسم خاصة للعيون، وتستخدم لإزالة الشعر، وتذوب عند تعرضها للبخار، ويدخل في صناعة الصابون العادي أو الشامبو.

٢- هيدروكسيد البوتاسيوم (البوتاش الكاوي) (KOH) ($Potassium Hydroxide$): مطبوخة أو حبات صغيرة حادة بيضاء، وكاوية بإزالة الشعر من هياكل كيميائية الصوديوم، تذوب في الماء، ويستعمل كمنظف لإزالة الشحمة حول الأظفار، ويستعمل في صناعة الصابون السائل والصابون.

٣- هيدروكسيد الأمونيوم (NH_4OH) ($Ammonium Hydroxide$): حائل حامض اللون، له رائحة نفاذة، ينتج من إذابة غاز الأمونيا (NH_3) في الماء، ويستعمل لإزالة قشرة مواد التجميل وخاصة مستحضرات صبغ الشعر وتوجيهه وتلميعه.

ج- الأملاح (Minerals): نتج الأملاح من تفاعل الحموض مع القواعد لتعمل أملاحاً مختلفة أو أملاحاً عذبة، وحسب نسبة الحمض في القاعدة، وأهم الأملاح الأساسية في التجميل ما يأتي:

١- كربونات الصوديوم (بوتاش) (Na_2CO_3) ($Sodium Carbonate$): تتكون كربونات الصوديوم من بلورات بيضاء، تذوب في الماء، ويدخل في صناعة الشامبو الشامبو، ويدخل أيضاً في المرطبات الخاصة بالمرطبات الجلدية، وهي أساسية لإزالة الشعر الماء الملم في مستحضرات التجميل، أما بيكربونات الصوديوم فتدخل في صناعة مرطبات راحة العرق.

٢- ملح الطعام كبريتيد الصوديوم ($NaCl$) ($Sodium Chloride$): يتكون ملح الطعام من بلورات عذبة اللون أو بلورات دقيقة بيضاء، تذوب في الماء، ويدخل في صناعة الشامبو.

٣- ملح كبريتيد الألمنيوم ($AlCl_3$) ($Aluminum Chloride$): توجد على شكل بودرة بيضاء، عذبة، تذوب في الماء، وهي مهينة جداً في صناعة مرطبات راحة العرق، وقاعدة

النتائج الخاصة

- يحدد مفهوم المركبات العضوية.
- يوضح خصائص أهم المركبات العضوية الداخلة في صناعة مستحضرات التجميل.
- يتعرف أنواع المركبات العضوية الداخلة في صناعة مستحضرات التجميل.
- يحدد وظائف كل من المركبات العضوية، والمواد القابضة، والمواد الحافظة الداخلة في صناعة مستحضرات التجميل.

المفاهيم والمصطلحات

المركبات العضوية، الكحول الإيثيلي، الجلسرين، حمض اللبن، حمض الصفصاف، حمض الجلايكوليك، حمض الهيالورنيك، الفازلين، حمض الشمع، شمع النحل، زيت اللانولين، الكولاجين، الإيلاستين، النشا، المواد القابضة والحافظة، بروبالين جلايكول.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض عينات من المركبات العضوية على الطلبة وتمريها عليهم.
- عرض بعض من المركبات الكيميائية العضوية المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل.
- يوضح المعلم المفاهيم المتعلقة بالمكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات العناية بالبشرة.
- قراءة تركيب كل العينات المعروضة من قبل الطلبة.
- عرض لاستخدام كل مركب من المركبات.
- عرض لصور عن بعض المواد الحافظة والقابضة واستعمالاتها.
- عمل تلخيص على السبورة للمركبات العضوية واستعمالاتها.
- عرض لصور بعض المستحضرات وطريقة استعمالاتها.
- عرض لطريقة استعمال كل منتج من هذه المنتجات.
- عرض لعينات من المواد القابضة والمواد الحافظة، وطرق استعمالاتها.

توليفة، حيث يكفي تحليل (٢٧٠) من كلوريد الألومنيوم لإزالة رائحة عرق القدمين.

٤- كبريتات البروميد والأيونيوم (Al₂(SO₄)₃ وK₂SO₄) توجد كبريتات البروميد والأيونيوم (Fusosium Alumunum sulphate) على شكل باربرات أو برفرة عندئذ يكون ، تلون في الماء، وتدخل في مستحضرات الشعر الشفاه، وفي مستحضرات العناية بالقدمين؛ لأنها تزيد من معدل التسمين، وتدخل في منصات العرق لتتمتعها على الانعاش أيضا، وتعرف تجاريا باسم الكولورين، وتدخل في مستحضرات التحميل جسمها، وخاصة الأقمعة ومستحضرات التطيب العميق للقدم، لأنها مادة قابضة وسقطة للأوساخ.

٢- المركبات العضوية

مركبات بنزونية، أماسها الكربون والهيدروجين ويطلق عليها اسم الهيدروكربونات، ومن أهم المركبات العضوية التي تدخل في صناعة مستحضرات التجميل ما يأتي:

أ- الكحول الإيثيلي (Ethyl Alcohol): سائل عديم الرائحة، ومطهر، ويخرج الماء، لكونه تركيز عتقا، وهو مطبق للجلد، وله تأثير مخفف للدمية، ويدخل في تركيب المنظفات والصبغات والصبغات.

ب- الجلسرين (Glycerin): سائل عديم الرائحة له، ويخرج الماء ويحفظ به، في طبيعة تدفئة، وهو مركب ثوري يدخل في مستحضرات التجميل، والمستحضرات الجسمية، والأقمعة الحافظة للكولورين، ويعد مادة حافظة.

ج- حمض اللبن (اللاكتيك) (Lactic Acid): سائل عديم الرائحة أو مسفر قليلا، له رائحة طين متعذبة يخرج الماء ويستخدم في معالجة عموضة المستحضرات المختلفة، ويساعد على تفتيح الجلد، ويغذي البشرة.

د- فيتامين (أ): سائل عديم الرائحة، في صلبه تفتيح الجلد، خاصة من البشرة.

هـ- حمض الصفصاف (الساليك) (Salicylic Acid): يخرج من شجرة الصفصاف، ويخرج الماء، يدخل في تركيب مرهم الحارصون، ويعد حمض سلكات الحارصون قويا لظفرات والمكروهات لذلك يدخل في تركيب مستحضرات ضد

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة عمل مقارنة بين المواد القابضة والمواد الحافظة من حيث طريقة الاستعمال.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد (١-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل
– www.Fba.jo.com/ar/contactmsph

للطالب

– دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

القوية، والأكثر ثباتاً، وأكثر كفاءة، وأكثر فاعلية، وأكثر ثباتاً تحت أشعة الشمس الحارقة على الكويش، ويعمل كمنظف قوي للجلد.

١- حمض الجلاليكوليك (Glycolic Acid) يمتص حمض الجلاليكوليك لأنه يستخرج من الجلاليك، ومن قصب السكر، ويخرج منه ويستخدم كإحدى الحافظات، ويرى انتشاره عن سطح الجلد، لذا يدخل في تحضير المستحضرات الحافظة بتأثيره القوي المنبعث عن سطح البشرة، ويستخدمه الأطباء بنسبة ٧٠٪ في مواد الصنفرة الكيميائية الخاصة بالرسم الدائمة، كما يدخل في تركيب مواد التجميل والسليش.

٢- حمض الهالبونيك (HEPABONIC) يوجد في حمض الجلاليك، وهو موجود في تركيب كريات البشرة جزيئاته كما أنه أساسي في حمض الجلاليك داخل الجلد، ويدخل هذا الحمض ضمن مجموعة العمل المرطب الطبيعي في البشرة، ويساعد على حفظ ٩٠٪ من الماء داخل البشرة لئلا يفترطها.

٣- الفازلين (Vaseline) مزيج من مكونات بترولية هيدروكربونية، يشبه الشمع.



في هوائه، أبيض أو عديم اللون، وهو شحمي اللبس، ويدخل كمادة أساسية في صنع الكريمات والمستحضرات، مثل: الكريمات المرطبة، والكريمات الخاصة بالتجميل كدالي (١-١)، ويعمل في وقت الفراغ لقدرته على تكوين طبقة رقيقة للجلد، ورطبه، ويفضل حالاً استعمال زيوت الطبيعة والجلسرين بدلاً منه، لأن الجلد لا يمتص هذا الزيت.

٤- حمض الشحم (Stearic Acid) لا يمتص في الماء، ويستخرج من مصادر حيوانية ونباتية، ويدخل في تركيبات كريمات التجميل، وفي صيغته الحافظة لأحاديث على مدة وفيرة.

٥- الشمع النحل (Beeswax) مادة دهنية، مستحلبة ذات رائحة التي تربط جزيئات الدهون بالماء، كما أنها استعملت، كما في الكريم المرطب، ويدخل في صناعة أحمر الشفاه، والشموع الساخنة والحلابة التي تلمس الجسم.

٦- زيت اللانولين (Lanolin) مادة دهنية مستحلبة من دهن صوف الغنم، وتشارك في تركيبها الإبرويات الدهنية للجلد، ومادة تخرج بالزيوت النباتية والزيوت، ولها قدرة على امتصاص ما نسبته ٢٠٪ من الماء، لذلك فهي مادة مثيرة في زيوت التجميل (٧٧٪) ذات الوسط الزيتي.

٧- الكولاجين (Collagen) مركب بروتيني مكون لأشعة الشمس والعظام، ويتكاثف من (١٧١) صنفًا أيضًا مغطى في التركيب، ويحفظ الكولاجين بطرق الحفظ ويمنع التغيرات، ويدخل في داخل الأدمة بفحوصة التجميل، ويعمل في صناعة لينة البشرة.

٨- الإيلاستين (Elastin) مركب بروتيني يتكون من سلاسل من الجسور الأمتة التي تمنح نضيق الجلد عند زيادة وزن الجسم، أو نقصان، أو في أثناء الحمل، لذلك يدخل الإيلاستين في تركيب مستحضرات العناية بالجلد والبشرة اللينة، ويكون بشكل مستحضرات سائلة أو كريمات موزونة التي يستطيع الفماد في داخل الأدمة.

٩- الشيا (Shear) بوفرة ناعمة لا تلمس لها، ويستخرج من نباتات حادة مثل: الأرز، والقمح، والذرة، ويكثر استعماله في البودرة ومسحوق الأطفال لزيوت البشرة والعيون، كما يدخل مع الكولاجين في صنع الأقنعة المختلفة للوجه.

١٠- المواد القابضة والمواد الحافظة تدخل في صناعة مستحضرات التجميل، كما يأتي:

١- المادة المذيبة (Astringents): من الفواكه المثمرة الكافور (Capé) وهو يفرات أو كتل من البودرة ناعمة اللون ذات رائحة مثيرة، ويحضر من خشية تقطير شجرة الكافور، ويستخدم في المسائل القابضة المثمرة المنعشة، لأنه يبيض ويظفر، ويدخل في تركيب مع الزيوت الأخرى الحافظة بالبشرة، لأنه يحك على تدفق الدورة الدموية.

٢- المواد الحافظة: من المواد الحافظة (Preservatives) الداخلة في تحضير مستحضرات التجميل ما يأتي:

أ- ميثيل بارابين (Methyl paraben) من عائلة الفينول، ويعمل مضافاً للحرايم لذلك يستعمل كمادة حافظة لمستحضرات التجميل المختلفة والشكلية الحربية.

النتائج الخاصة

- يبين دور مستخلصات النباتات والأعشاب في مستحضرات التجميل .
- يحدد أهم مستخلصات النباتات واستعمالاتها في مستحضرات التجميل .
- يتعرف أهم ما يميز الأعشاب المستعملة في صناعة مستحضرات التجميل .
- يحدد أهم مستخلصات الأعشاب واستعمالاتها في مستحضرات التجميل .

المفاهيم والمصطلحات

زبدة الكاكاو، الهمامليس ، الجنسنغ.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض بعض الصور والمواد المتوفرة التي تبين مستخلصات النباتات في صناعة مستحضرات التجميل مثل (البصل الأحمر، والجنسنغ، والشاي، والصبار، والثوم، والحناء، والطحالب)، ومستخلصات الأعشاب من (الريحان، والميرمية، وزيت الحصبان، وزيت اللافندر، وزيت إبرة الراعي).

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يعرض المعلم مجموعة من مستخلصات النباتات والأعشاب أمام الطلبة.
- تقسيم الطلبة لمجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم:
- المجموعة الأولى: تتفقد عينات مستخلصات النباتات، وتدون الملحوظات من حيث الشكل، واللون، واستعمالاتها.
- المجموعة الثانية: تتفقد عينات من مستخلصات الأعشاب، وتدون الملحوظات عنها، واستعمالاتها.
- تبادل الأدوار بين أفراد المجموعتين .
- تبادل الآراء بين أفراد المجموعتين.
- تدوين الملحوظات والنتائج على السبورة.
- تقييم أداء المجموعتين.
- تلخيص ما يتم التوصل إليه حول خصائص مستخلصات النباتات والأعشاب، واستعمالاتها في مستحضرات التجميل.

أيد. وينتج خلايا كولاجين (Collagen) ويسمى الجلبونين، وهو يحفز نمو خلايا الجلد، ويسمى كذلك بحافزة في صناعة الأظفار، ويمنح البشرة المرونة وخاصة مسنن الجلد، فضلاً عن ذلك فإن له تأثيراً مضاداً للفطريات.

مستخلصات النباتات والأعشاب في مستحضرات التجميل

برخت النساء عند القدم وحتى يومنا هذا في استعمال الأعشاب وخروجها من المواد الطبيعية كمرطبات للبشرة، ولكن يمكن وتحتوي استعمال مستخلصات الفود، والفردوس، وخشب الصندل، وجوز الهند، والبنفسج، والصبر. ومن أشهر المستحضرات الطبيعية التي استعمالها العرب: زبدة الشاي أو شجرة الكركديه (Shakadi) المستوردة من إفريقيا، وهي تظل اليوم أحد أهم المستخلصات الموجودة في تركيبات البشرة المتواجدة في أوروبا وأمريكا، وقد استعملت النباتات العطرية في تصنيع المنظفات، والصابون، والشمع، والمستحضرات زيوت النباتات العطرية في صناعة آرائق، أوخ العطور، ومنها:



1- مستخلصات النباتات من أهم المستخلصات الطبيعية التي يوجد لها خواص العناية والعافية والفتيات تكثر منها ما يأتي:

1- زيت اللوز (Almond oil): يدخل زيت اللوز الشكر (1-1) في تحضير كريمات الجسم ومرطبات البشرة، كما يدخل في تركيبات العطور.

2- زيت الخروع (Castor Oil): يشتهر بخواصه الكثيفة الشكر (1-3)، وهو ذو رائحة قوية يترطب بها ويدهن مفرط الجلد، ويحل بشكل صلب في مرهم الحارصين، وفي تصنيع الشمع للتجميل.



3- زيت الخروع (Castor Oil): يشتهر بخواصه الكثيفة الشكر (1-3)، وهو ذو رائحة قوية يترطب بها ويدهن مفرط الجلد، ويحل بشكل صلب في مرهم الحارصين، وفي تصنيع الشمع للتجميل.

الشكر (1-3): زيت الخروع



وبالعلاج حب الشباب والتورم. الشكر (1-8).

8. البصل الأحمر (Red Onion): يستعمل البصل الأحمر في تركيبات علاج حب الشباب، والتهاب الجلد، وعلاج الحروق، وحب الشباب، وتسلخ الشعر الشكر (1-9).



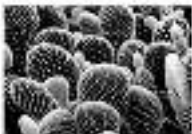
9. الخسغ (Ginseng): يستعمل الخسغ منذ أكثر من 2000 عام في الطب الصيني الكوري والياباني، ويعالج التعب، ويمنح قوة الجسم، ويحسن النوم الشكر (1-10).



10. الشاي: يوجد الشاي الأخضر (Green Tea) يحتوي على حموض آمنة، وفيتامينات، وكمية عالية من مضادات الأكسدة، وفيتامين (C)، وفيتامين (E). يظل الشاي الأسود من خطر الأضرار الناتجة عن الإشعاع، أما شاي الأعشاب فقد تأخر معدل في كبح العيون لزيادة الإنتاج، ومع الترهل والتعب الشكر (1-11).



11. الصبار (Aloe Vera): يستعمل الصبار لتهدئة البشرة، وترطيب الجلد وتقليله، ويستعمل كمرطبات للبشرة، وله خواص مضادة للبكتيريا، والفطريات، والفروسيات، ويستعمل أيضاً كخافض للحمأة الشكر (1-12).



12. الثوم (Garlic): يدخل الثوم في التركيبات المضادة للفطريات وله خصائص مضادة للبكتيريا.

الشكر (1-12): الثوم

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة جمع صور مستخلصات الأعشاب والنباتات وعبواتها المستعملة في مستحضرات التجميل.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم، والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، عمان، ٢٠١٠م.

للطالب

- <http://www.thebsm.com>



الشكل (١٠-٤): رinde الكافور.



الشكل (١٠-٥): اهداسيس.



الشكل (١٠-٦): زيت جوز الهند.



الشكل (١٠-٧): زيت الخروع.

ملاحظة بالذات بالشعر.
٣. رinde الكافور (Citrus Aurantium): وهو شبه صلب، يستخلص من بذور شجرة الكافور، الشكل (١٠-٤)، وهو له شمس يزيد في فواكه الكركم ويسهل سطره على الجلد لأنه يحتوي على الحامض الصفرة الأساسية صنعها في الجلد، وهو المرسي في مستحضر اهداسيس المرسي لأنه مرطب ويمنع التجشيس.
٤. الهماليس (Hamamelis): يستخلص يستخرج من لوز نبات الهماليس بعد تجفيفها الشكل (١٠-٥)، وتكون هائلة في تدفئة فوف يوف لوز في الخروج، ويدخل في السائل التدفيس حامض دايكرو وحمضين الحامض، وهو مانع تفتح الجلد، ويدخل في المرسل الحامض يوزم الحفون بالاذنفة في أنه يشارك مع اهداسيس الحامضين في تحفون الجلد ويمنع التجشيس.
٥. زيت جوز الهند (Coconut Oil): يستخرج جوز الهند من القشر القاصص، الشكل (١٠-٦)، ويستعمل كمرطب للجلد، وفي صناعة الصابون، وتقوم به شعر الرأس.
٦. زيت الخروع (Castor Oil): من اقدم الزيوت المستعملة لتزطيد الجلد الشكل (١٠-٧)، وهو أسمي في نسع الصابون، وفي مستحضرات علاج القشرة، كما أنه يعالج امراض الجلد، كالأكزيما، والصدفية، والحروق.
٧. الكركم (Curcumin): هذا الكركم من المصادر الأساسية لعلاج الحفطيات، وشفة الحروق، والصدفة، كما



الشكل (١١-١٣): الحفون.



الشكل (١١-١٤): الحفون.

١٣. الحفون (Citrus): هذا الحفون من المواد الشعر والجلد، واستعمله الناس حاء مقدم في حفلة تلوين الشعر، وأهداسيس الحفون والحفون، وما يزال أكثر الناس يستعملونه حتى وقتنا الحاضر الشكل (١١-١٣).
١٤. الطحالب (Algae): توجد في المحيطات والبحار، وهي نباتات سوية بالوان خضراء، وحمراء، وبنيّة، وأحمر ما يفرها وجود الكولاجين والايلاسين بكثرة، وهذه لذلك تدخل في الكرمات صناعة مستحضرات الشكل (١١-١٤).
هل تعلم؟
أهم ما ينتج به استعمال الطحالب، أنه بدأ بعد ما أصيب بشر بحرق حنون الفراء لأن الكولاجين كان يستخرج من الفراء.



الشكل (١١-١٥): الريحان.



الشكل (١١-١٦): القويمة.

ب- مستحضرات الأعشاب: تتميز الأعشاب بزوتها الطيارة، واستعمالها في التدفئة والتجميل، ومن أهمها:
١. الريحان (Rose): نبتة علاجية قوية الشكل (١١-١٥)، وله خصائص حفدة للاشبهات، والتفوق منات، وتستخدم لعلاج حب الشباب.
٢. القويمة (Sage): تستعمل للزينة لصناع الشعر الشكل (١١-١٦)، إذ تعطي رائحة حوية للشعر، وهي قاض تربي تدخل في دولات رائحة العرق.

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر وتحديد الزمن حل أسئلة الموضوع.
- تكلف المجموعات بالحل ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم ؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى



الشكل (١٧-١): الخصالان



الشكل (١٨-١): اللاندر



الشكل (١٩-١): إرنجاني

٣. زيت الخصالان (Rosemary Oil): يعدّ زيت الخصالان من الزيوت الطيارة، ويستخرج من تقطير زهور نبات الخصالان، الشكل (١٧-١)، ويعدّ مادة حافظة للكريم ومستحضرات العنبر بالشعر، لذلك يدخل في صناعة الشامبو، ومنتجات الشعر، وفي زيوت مساج أو تليك الجسم، لسهولة انصافه ولا يتغير بالأكسجين من الهواء.

٤. زيت اللاندر (Lavender Oil): يعدّ زيت اللاندر من الزيوت العطرية ويستخرج من زهرة اللاندر، الشكل (١٨-١)، ويعدّ زيت اللاندر في الكحول، ويستخدم في صناعة العطور، والبرافيم، وزيوت التليك، والبراون.

٥. زيت إرنجاني (Geranium): يعدّ زيت إرنجاني أساساً في الأقنعة والبنرة الجافة؛ إذ يعمل على انضاض الأوعية الدموية وفي إزالة الشب، الشكل (١٩-١).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تلخيص أهم استعمالات الأعشاب الغذائية والتجميلية.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

- <http://www.thebsm.com>

- ١- ما من كل من: أكسيد النيتروجين، وأول أكسيد الهيدروجين، وكرات الصوديوم في مستحضرات التجميل؟
- ٢- اذكر ميزات واستعمالات كل من: الألوكون، وزيت الجروج، وزيت اللوز.
- ٣- اذكر اثنين من المواد الحافظة التي تدخل في مستحضرات التجميل.
- ٤- أكتب ثلاثين على الزيوت العطرية، واشرح على الزيوت الثلاثة.
- ٥- ما فائدة البستار في كرم البيلار؟
- ٦- قارن بين الفازلين والامونون من حيث:
 - أ- المصادر.
 - ب- الشكّل.
 - ج- المستحضرات التي يدخل في تركيبها.
 - د- امتصاص الجلد لها.

النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم المحاليل.
- يصنف المحاليل بحسب درجة تركيزها.
- يحدد تصنيف المحاليل القابضة كيميائياً.
- يتعرف مفهوم المعلقات وأشكالها المختلفة.

المفاهيم والمصطلحات

المحاليل القابضة كيميائياً.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- يجهد المعلم بتوجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بمفهوم المحاليل؟ يبين تصنيف المحاليل بحسب درجة تركيزها
 - حدد تصنيف المحاليل القابضة كيميائياً.
- يتلقى المعلم الإجابات .
- تكليف الطلبة تنظيم الإجابات على شكل جدول على السبورة.
- التوصل إلى مفهوم المحاليل، وطريقة تحضيرها، وتصنيف المحاليل بحسب درجة تركيزها.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض المحاليل المختلفة بحسب درجة تركيزها (المخففة، والمحاليل المركزة، والمحاليل المشبعة).
- عرض لطريقة تأثير المحاليل في انتصاب الشعرة، وشد الجلد، وتصغير مساماته (.....).
- عرض لأشكال المحاليل القابضة كيميائياً (الأملح المعدنية للحموض العضوية وغير العضوية، والحموض العضوية ذوات الوزن الجزيئي المنخفض، والكحولات).
- عرض للمعلقات وأشكالها المختلفة.

ثانياً أشكال مستحضرات التجميل

صعدت مستحضرات التجميل بأشكال مختلفة لخدم الهدف الذي نستعمل لأجله. فمنها السائل، فالسائير، والفلج، الصمغ، ومنها: الشمع، كالتصحيح، والكريمات، ومنها: المساحيق، كالتصبغات، والأحادي، والمعدلات، وتكامل مستحضر التجميل خصوصيته من حيث: صلابته، وكثافته، ومكوناته، واستعماله، فما أشكال مستحضرات التجميل؟ ما صلابتها وخصائصها؟ ما مكونات كل منها؟ كيف يتم تحضيرها؟

١ المحاليل

تعد المحاليل (Solition) مستحضرات سائلة، تتجانس تحتوي على مادة أو مواد مذابة في مذيب، ومادة ما يكون المذيب ماء، أو مزيجاً من الكحول والماء، أو الزيت أساساً. وتعد بعض اللبانات مثل الكحول، والمذيبين مواد مساعدة على الذوبان إذ يحفز الكحول بزيادة مساحة المادة المذابة في المذيب، ساخن، ويحرك حتى يذوب المادة مذابة، ويعتقد يمكن فصل المادة المذابة عن المذيب بغير المذيب بالحرارة.

يذوب المذيبين في الماء، فإذ الماء والمذيبين والكحول مواد تتبرح بعضها لبعض، لتعطي محلولاً مائياً، ولكن الزيت لا يذوب في الماء بل يذوب بالثورة الزيتية الأخرى، ليعطي محلولاً زيتياً كزيت الأطفال.

يمكن أن تكون المادة المذابة صلبة أو سائلة، أو غازية، فالصمغ مادة صلبة، والمذيبين مادة سائلة، ومثل أكسيد الكربون مادة غازية، كما الحال في المشروبات الغازية التي يحل فيها ثاني أكسيد الكربون في الماء، وكذلك ماء الورد الذي يتكون من غاز زيت الورد، وما شابه هذا الغاز، وتختلف المحاليل الغازية في أوجهها كإطلاقها لرائحة نظيرها.

تصنف المحاليل بحسب درجة تركيزها إلى:

- ١- المتخففة: المحاليل التي تحتوي على كمية قليلة من المادة المذابة مقارنة بالمذيب.
- ٢- المحاليل المتركزة: تحتوي على كميات كبيرة من المادة المذابة في كمية من المذيب.
- ٣- المشبعة: المحاليل التي لا تستطيع أن تستوعب أي كمية إضافية من المادة المذابة، إضافة

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد تقرير عن أثر المحاليل المستعملة في مستحضرات التجميل.

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير عن مكونات اللوشن والمحتوى الزيتي له، وعرضه أمام زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

– دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

إلى ما تحتويه أصلاً مما يسبب ترسبها.

ومن أهم المحاليل المستعملة في مستحضرات التجميل: المحاليل القابضة، وتقوية للشد، والتي تتميز بأنها الرقيقة في الخلد، وتفتتت وإسادة أو أكثر من المثاليات الآتية: أصوات الشعر، وشد الخلد، وتصغير مسامات الخلد، وتخفيف من الحرق والدمية، وتخلط الدم في الخروج، وترسيم الخلد، وإعطاء شعور بالانعاش.

يمكن صنف المحاليل القابضة تبعاً إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

○ الألباح: المعدلة لحموض العضوية وغير العضوية، وهي حميدة، إلا أن المبيد والنسوح باستعمالها في مواد التجميل هي ألباح اختار صين، والألومنيوم، والزرنيخ، مع حموض مختلفة، مثل: حمض الخل، أو اللبن، أو حمض الهيدروكلوريك، أو الفوسور، أو حمض الفوسفوريك أو الباليستيك.

○ الحموض العضوية ذات الوزن الجزيئي المنخفض، وأكثرها استعمالاً حمض الورد، وحمض الليمون.

○ الكحوليات: ويرجع أصلها لقوة الكحول الأيثيل والكحول الأيزوبروبيل، إذ أنهما مختلفتان، تصل إلى ٦٠٪، وتضاف بعض المواد إلى المحاليل القابضة حتى تتناسب أو تزيد في قابليتها، ومن هذه المواد: الفول، الذي يخفض تأثيره في المحاليل التي تستعمل بعد التخليل، والمواد المطهرة، وماء الورد لتنظيف الخلد، الجوز، والخروج وترسيمه.

الملاحظات

الملاحظات (Suspensions): مستحضرات غير متجانسة صلبة، وتكون السامح هو المذيب في الماء ومعلقة فيه، ويجب عدم ترسب المعلق.

يجب حفظ المعلق جيداً قبل استعماله لضمان توافقه وتوزيع السحور، بشكل جيد، وتعتبر الملاحظات بحفظ السامح بعبوات، وإضافة كمية قليلة من المائل للحصير معجون ناعم، ثم إضافة باقي المائل إلى العجود وتبريده جيداً، وبذلك نحصل على معلق متجانس جيداً.

النتائج الخاصة

- يميز بين خصائص الماء في الزيت (W/O) / وخصائص الزيت في الماء (O/W).
- يوضح ظاهرة تثبيت المستحلبات.
- يحدد أسباب ظاهرة التقشير و الانفصال الكلي، وكيفية التغلب على هذه المشكلة.

المفاهيم والمصطلحات

المستحلبات، المعلقات، ظاهرة التقشير، الانفصال الكلي.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- التمهيد للدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات السابقة حول موضوع أشكال مستحضرات التجميل (المستحلبات)، وعرض الجدول (1-1) أمثلة على المستحلبات التي أساسها ماء في زيت، أو زيت في ماء أمام الطلبة وتوضيحه.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- توزيع الطلبة ثلاث مجموعات متجانسة، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد الوقت للمجموعات .
- تكليف المجموعة الأولى: حل النشاط (1-1)، مكونات معلق الكالامين.
- تكليف المجموعة الثانية: إعداد جدول يوضح خصائص الماء في زيت (W/O).
- تكليف المجموعة الثالثة: إعداد جدول يوضح خصائص الزيت في الماء (O/W).
- يعرض مقررو المجموعات النتائج، ومناقشتها مع باقي أفراد المجموعات و تبادل المعلومات بين المجموعات.

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- توجيه السؤالين الآتيين:
- حدد أسباب ظاهرة التقشير والانفصال الكلي في المستحلب.
- وضح كيفية التغلب على هذه المشكلة.
- يتلقى المعلم إجابات الطلبة، وتناقش، ويعرض خلاصة المعلومات على شكل نقاط محددة وواضحة .

الملاحق

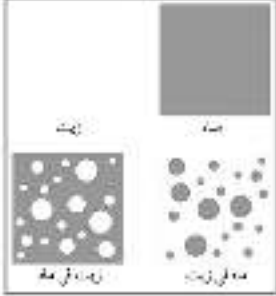
ومن المعلقات التي تتضمن على لظاق واسع للخفيف من الحمرات الباردة وتبيخها معلق الكالامين (Calamin).

النشاط (1-1): مكونات معلق الكالامين

بحث في المصادر المتوفرة لديك عن مكونات معلق الكالامين، واكتب تقريراً في ذلك، ثم ناقش بإشراف معلمك زملائك في الموضوع.

المستحلبات

المستحلبات (Emulsion): يودي حلقها، بالزيت إلى تعلق مؤقت لا يمتد أن يحصل على شكل عطين غير متجانس، ولوح الزيت بالماء، لا بد من إضافة عامل استحلابي له خواص حمة لزيت من جهة وحمة للماء من جهة أخرى، كالحليب الذي يعدّ أقدم مستحلب عرفه الإنسان، فهو يتكوّن من الماء والمواد القابلة فيه، ومن الدهن الذي يحصل عن الحليب عن شكل سمن.



تعمل المستحلبات على تجميع كل من الزيت والماء والمواد الاستحلابية وتوزعها في الماء أو الزيت، وفي أثناء التحريك المبرمج، يتحوّل العنصر الداخلي للمستحلب، سواء أكان زيتاً أو ماءً إلى قطرات صغيرة بحسب بنية العامل الاستحلابي؛ إذ يمتزج ونظام القطرات الصغيرة واندماجها حتى لا تشكل قطرات أكبر، وبالتالي يفضل المستحلب، وكلما كانت قطرات المستحلب أصغر زادت تواجده وأصبح أكثر ثباتاً.

والمستحلبات إما أن تكون على شكل مستحلب زيت في ماء (O/W) أو قطرات زيت مستحلبة في الماء، أو مستحلب ماء في زيت (W/O) ويكون العنصر الخارج فيها الزيت، كما في الشكل (1-1).

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة عمل جدول يبين فيه أمثلة على المستحلبات التجميلية التي أساسها ماء في زيت ، أو زيت في ماء.

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقارير عن أنواع الكريمات والمستحلبات التجميلية التي أساسها ماء في زيت ، أو زيت في ماء المستعملة بشكل يومي، وعرضها أمام زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- دليل النباتات الطبية والعطرية ، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة ، الأردن ، ٢٠١٠م.

للطالب

تعدّ الكريمات من أنواع المستحلبات، وتحتوي على الزيت الذي يكون مصدره نباتيا، كريم الورد، أو نباتيا، كريم اللوز، وزيت الزيتون، وزيت السمسم أو جوز الهند كدهن الصوف (اللاين). وتعمل جميعها على تليين البشرة والحفاظ على رطوبتها، كذلك تحتوي الزيت التي تجلب الرطوبة كالجليسرين، وخراج بلبل، ويمكن إضافة الفواكه التي توجد درجة الترويح المستحلبة على قوام الكريمات، وإعطائها القوام المناسب، بوجود العامل الاستحلابي الذي يربط الزيت بالماء، ويحتوي الكريم أو المستحلب على مادة حلالة ومادة معطرة.

يمكن الحصول على مستحلب مائي (زيتي) أو مستحلب زيتي صلب (كريم) مرهما بالاحتماد على نسبة المحتوى الزيتي ودرجة انصهار مادة الزيت، فكلما زاد المحتوى الزيتي، وانخفضت درجة انصهار الزيوت (كالشمع، والشمع، زاد قوام المستحلب، يعطي المستحلب المعروف بالكريم.

وفي ما يلي خصائص المستحلبات التجميلية التي أساسها ماء في زيت، والأخرى التي أساسها زيت في ماء.

١- خصائص الماء في زيت (W/O):

- ١- تمنع فقدان الرطوبة في الجلد.
- ٢- تساعد على تنظيم البشرة.
- ٣- لا يمكن تخفيفها بالماء.
- ٤- تحتاج إلى الصابون والماء لإزالتها عن الجلد.

ب- خصائص الزيت في الماء (O/W):

- ١- تسطع على الجلد بسهولة.
- ٢- تنعم الجلد وتقلل الحساسية.
- ٣- تتألق الجلد الرطوب.
- ٤- لا يمكن تخفيفها بالماء.

المستحلبات من المستحلبات التي لها غير صلب، ويجب حفظها في أماكن ذات درجة حرارة معتدلة ١٥-٢٥°س؛ للمحافظة على أياها.

ويتميز الجدول (١-٦) أمثلة على المستحلبات التجميلية التي أساسها ماء في زيت، أو زيت في ماء.

الجدول (١-٦): أمثلة على المستحلبات التجميلية التي أساسها ماء في زيت، أو زيت في ماء.

ماء في زيت (W/O)	زيت في ماء (O/W)
أمثلة	أمثلة
كريم البشرة	توشن الترطيب
كريمات التجميل	توشن التجميل
كريمات الليل	كريمات تسمير البشرة
كريمات التفتيح	الكريم الخفيف

تعرض المستحلبات لظاهرين متعلقين بحياتها:

الظاهرة الأولى: ظاهرة التفتيح (الصلب المذعن)، وسببها الاختلاف الكثافة الزيت، والماء، وإذا تعدت درجة الحرارة ثقل اللزوجة، وتبدأ تظهر الزيت الموزعة في الماء الصغرى إلى أعلى على شكل خيوط خفيفة بالظهور في الزيت، وهذا ما يسمى بالتفتيح، أو ما سميته بالفتحة التي تظهر على سطح الخيط بعد تسخينه أو غليه.

تعمل درجات مستحضرات التجميل على التغلب على هذه المشكلة، بحفظ هذه الكريمات أو المستحلبات جتاً، بأجهزة التجانس (Homogenizer) عالية الكفاءة، وذلك بإضافة مادة تزيد في اللزوجة وتمنع حركة القطرات، وبالتالي تمنع انفصالها على شكل قطرات.

الظاهرة الثانية: ظاهرة انفصال المستحلب على شكل حبيبتين منفصلتين تماماً وإعادة زيت والأخرى ماء، وتنتج هذه الحالة من أسباب متعددة منها:

- ١- إضافة المواد الحافظة أو التوسية يتم ذلك مما يعمل على تحلل العامل الاستحلابي.
- ٢- تمزج الماء في المستحلب التي تعمل على تحلل العامل الاستحلابي.
- ٣- إضافة مواد حبيبتية مما تكسب استحباب العامل الاستحلابي.
- ٤- تمزج المستحلب بدرجة عالية.

سأعلى من تقدم، فيتوجب حفظ الكريمات والمستحلبات في أماكن ذات حرارة مناسبة لا تقل عن ٥°س، ولا تزيد عن ٣٠°س، كذلك يتوجب عدم غمس المستحلبات بأي مستحضر

النتائج الخاصة

- يعطي أمثلة على المستحلبات التجميلية.
- يتعرف المفاهيم الأتية : أقلام الشمع، والمراهم، والمعاجين.
- يبين أنواع المراهم والمعاجين، وخصائص كل منها.

المفاهيم والمصطلحات

أقلام الشمع، المراهم، المعاجين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- شرح تفصيلي لكل من أشكال مستحضرات التجميل وأنواعها: أقلام الشمع، والمراهم، والمعاجين، وخصائص كل منها.
- عرض بعض من أشكال مستحضرات التجميل المتوافرة في المشغل من مثل: أقلام الشمع، والمراهم، والمعاجين.
- التوضيح باستخدام برمجة العروض التقديمية لكل من أشكال مستحضرات التجميل: وأقلام الشمع، و المراهم، والمعاجين.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- توزيع الطلبة مجموعتين متجانستين، لحل النشاط (١-٢) الكريم البارد وقضية للبحث.
- تحديد الوقت للمجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة.
- تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه، وبإشراف المعلم يتم استخلاص النتائج الصحيحة عن المعاجين وتركيبها واستعمالاتها، ومن ثم تدوينها.

واجب بيتي:

- تكليف الطلبة إعداد لوحة تتضمن الجدول (١-٢) من الكتاب المدرسي للدرس التالي.

آخر دون دراسة كونه لا يمكنه تحمل الكوزات مع بعضها.

وتعود أهمية استعمال الكوزات على الحد من تعرض البشرة لحطاب الماء نتيجة فقدان الماء من أعلى سطح البشرة إلى المحيط الخارجي بسبب عوامل غير ثابتة: كالحفاظ رطوبة الجلد، وانخفاض درجة الحرارة، أو عوامل الجفاف. وقد وجد أن وضع الكوزات الحامضة باليد يقلل من جفاف الجلد، ويكسب نعومة للشببة والوقاية من التغيرات البنية.

نشاط (١-٢): الكريم البارد

يوجد في الأسواق نوع من كوزات الجلد يطلق عليه الكريم البارد (Cold Cream). يبحث في مكوناته والهدف منه، ثم ناقش زملائك في ذلك وبمرافقة معلمك.

٤ أقلام الشمع

أقلام الشمع (Candles): تتألف من خليط من مرقاة زيتية وشمعة بارالينة يتم صهرها في درجة حرارة عالية، وتخرج حينئذ ويضاف إليها مرقاة عسل حسب غرض الاستعمال، ثم تضاف إلى قوالب حتى يبرد لتصبح شمعة، ثم تخرج من القوالب، وتوضع في عبوات خاصة، كأحبار الشفاء وأقلام الشمع الضادة لرائحة العرق.

تصنع أقلام الشفاء المنعمية من مواد موفرة بأمنه -سعوج باستخدامها مثل زيت الخروع وزيت الزيتون، وشمع العسل، وشمع الورد، وزيت الخوخ، والإيثانول، والإيزوبروبيل والوجينات، وأكسيد الزنك.

٥ المراهم

المراهم (Ointment): مكوناته شديدة مغلقة للاستعمال الخارجي، وتتضمن عادة كيميائ (مضاد للجراثيم) وتعد المراهم وسعياً لأن المكونات الأساسية للأدوية.

ومن أنواع المراهم ما يلي:

أ - مراهم ذات أساس زهني لا يمتص في الجلد ولا يحتوي على ماء والذئبان الحام المستعملات: هما الفازلين، والشمع، وقد تضاف إليهما بعض الأمزجات الصابونية.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع عبوات لمراهم مختلفة، وكتابة تراكيبها، واستعمالاتها.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول أهمية إضافة الفلور لمعاجين الأسنان، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

والكحول العضوية، وغالباً ما تستعمل في صناعة الأدوية.

ب- مراهم ذات أساس دهني تحت الماء لا تذوب في الماء ولكنها تنشف وتتركب من ذرات الصوف اللائق، يهدف إلى تسريع الجفاف، والكحول العضوية، والكوليسترول ومنها: يستعمل في أقلام أسنان الأسنان.

ج- مراهم ذات أساس مستحلب، وتستخدم في صناعة أسهم الأسنان، ويدخل في تركيبها ثلاثون، الذي يحتوي على ٣٥% ماء والكريم الشارد، ومنها: المرهم الحنة للماء التي تفضل ما نسبت ٣٠% - ٥٠% ماء دون أن يتغير قوامها، وكزال من الجسد سيولة، ومنها: المرهم التي أساسها مائي نسبة كبيرة جداً فتدفع عن اللزوجة، مثل: الجلديين القويين حلايكون إضافة إلى حمض الأسترات.

د- مراهم ذات أساس دهني، تحتوي على الماء وتذوب فيه وتتركب من مبيدات الحشرات، والكحول الأساسي، وتستخدم في الأدوية.

٦٦ المعاجين

المعاجين (Toothpaste): ملامحات مائية تحتوي على نسبة عالية من مواد حلبة غير ذائبة في الماء على شكل معجون، ومثاقب معجون الأسنان، وفلاح الوجه اللطيف، وهناك أنواع من المرهم تختلف فيها نسبة مائيتها من مواد صلبة تصبح معجوناً. هذا لا يحتوي على الماء، معالجاً، ومثاقبها معجون، وكثيراً ما تضاف إليها: يستعمل في بعض الأمراض الجلدية، كالتسلسط ومن أمثلة هذه المعاجين ما يلي:

أ- معجون الأسنان: المنطقة الأساسية لمعجون الأسنان هي تطهير الأسنان وتلميعها ويركز معظم معاجين الأسنان في الوقت الحالي على إزالة الأسنان لمنع التسوس، والحفاظ على صحة الفم والأسنان، الشكل (٦-١) (٢١).

ويضاف بعض المواد لمعاجين الأسنان، منها:

- ١- المواد التي تقلل التسوس: المادة فعلة التي يمكن منع التسوس عن طريق الجرم أو وفلح صلبها، وذلك باستعمال المراتب الفلورية التي يجب أن تكون بصورة جيدة على أسطح الفم والحفاظ على بعض أليافها لفترة كافية بعد كل استعمال بمعجون الأسنان، ومن هذه المواد: مركبات الفلوريد، الفلورايد، الفلورايد.

٢- منظمات الإزيمات: ويكون ذلك بالتخفيف من تحويل السكر إلى حموض تسحر الأسنان بتطيق الإزيم المسؤولة عن تحلل السكر، ويستخدم في هذا المجال صوديوم ثوريل كركورينات.

٣- المنور: وهو قباب: بعدد بعض الدول إلى إضافة أملاح المنور إلى مياه الشرب كطريقة مألوفة وواضحة للحفاظ على صحة الأسنان، إذ من الطبيعي أن تفكر الدم كات المنتجة لمعجون الأسنان بأن تطيق إليه مركبات الفلوريد، لإزالة الأسنان من التسوس، ومن هذه المركبات: الفلورايد، الفلورايد.



الشكل (٦-١) معجون الأسنان

إستراتيجية البحث

البحث في مدى فعالية إزالة المنور لمعاجين الأسنان مقارنة بغيره من معاجين الأسنان، وذلك من خلال إجراء تجربة مع ملاك وبشراف معلمات.

ب- معجون الحلافة: يستعمل لبعض معجون الحلافة لتسهيل عملية إزالة الشعر في أثناء الحلافة والشعر، وبالرغم من وجود أنواع متعددة من معجون الحلافة حسب الأداة المستخدمة لها، وهي على نوعين: الرطب والحار.

١- معجون الحلافة الرطب: وميزته تعيم البشرة، وتسهيل عملية إزالة شعر الحلافة على الوجه، ومع تدبير الحناء، وسهولة إزالة معجون الحلافة عن الوجه، تساهم المعجون الرطبة على التخلص من الشعر، ما يقارب ٣٠% من وزنها ماء، وحلها فهي تتطلب جهداً أقل عند حلافتها بالشفرة، ومن أنواع معجون الحلافة الرطب: المعجون القوي الذي يتكون من (حمض الأسترات، والكحول، وزيوت الورد، واللافندر، والإيثانول، الأميني، والمطر، والمعجون القوي، إذ توجد الرطوبة من توريد الشعر، بالماء الكافي إلى درجة الإحراج أو كتمه من الحلافة، بسرعة).

النتائج الخاصة

- يوضح المقصود بالصابون.
- يبين أنواع الصابون واستعمالاته.
- يحدد الصابون المستعمل لكل من أنواع البشرة الدهنية والجافة والحساسة والعادية.
- يحضر الصابون السائل للجسم.
- يعبئ الصابون السائل بعبوات خاصة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.
- السلامة المهنية عند استعمال المواد الكيميائية.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التعلم من خلال المشاريع

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق.
- يكلف الطلبة مسبقاً بإعداد الجدول (١-٢) أنواع الصابون، ومكوناته واستعمالاته، وعرضه في الغرفة الصفية.
- يوجه المعلم الأسئلة، من مثل:
 - أي أنواع الصابون التي يحتوي على زيت الزيتون، والفينول، وزبدة الكاكاو؟
 - اذكر اسم الصابون المستعمل لكل من أنواع البشرة الدهنية، والجافة، والحساسة، والعادية.
- يتلقى المعلم إجابات الطلبة، وتناقش، ويعرض خلاصة المعلومات على شكل نقاط محددة وواضحة.
- الشرح النظري الوافي حول المقصود: بالصابون، وأنواع الصابون، ومكوناته، واستعمالاته.
- التوضيح باستخدام برمجة العروض التقديمية لكل من أنواع الصابون الذي يحتوي على زيت الزيتون، والفينول، وزبدة الكاكاو.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات عمل، ويعين مقرر المجموعة، ويحدد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (١-١) : تحضير الصابون السائل.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين أفراد المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- تكليف الطلبة حل أسئلة نهاية الدرس.
- تكليف الطلبة المناقشة والحوار بشكل جماعي، وتدوين إجاباتهم.

الملاحق

ومن الصفات الخاصة للمصنوع الرغوي، أن يكون بلاستيكيًا للجلد، وسهل الإزالة في الوقت ذاته، ويتم قلب المصنوع الرغوي من الصابون الذي يحتوي على صابون وكسب، اليوتاسوم بنسبة أكثر من صابون وكسب، الصوديوم، وزيت جوز الهند، واللاورين، والستيرين، وسمن الأسترات، وماء، وعطر، إضافة إلى الفركتال الذي يحافظ على المصنوع من الجفاف، ويكون درجة حموضته عادة (١٠) تقريباً.

وهناك المصنوع الرغوي، الشفاف وهو مستحلب، اسمه زيت في ماء، مع وجود مادة طاردة ذائبة كالنار، والكريون، ومواد مازمة للجلد كالنارول.

٢. صابون التوالفة الحامض: أعد هذا الصابون لأكلات المذاقة الكهروالتي إذ تعتمد في آلة التدفئة على قوة ضغط الآلة على البشرة التي يجب أن تبقى جافة، إن الماترين الأستراتين في صناعة هذا الصابون هما مازة الكحول والبرودة، إضافة إلى التوالفة القابضة، كالنارول، والمواد الموزنة (النارول)، ويمكن أن يكون الصابون الحامض على الشكل كرم رخوا، أو مرموض، أو حار.

وهناك مستحضرات تستعمل بعد الخلطة العمل على تحضير سنام البشرة وقضه وتوحيدها، وتجترى على الكحول الأيثلي، ومواد فائضة وموزنة، وتكون على شكل حافل، أو مسحوق، أو بودرة، الشكل (١٠-١٢).



الشكل (١٠) صابون التوالفة الحامض.



الشكل (١١) صابون التوالفة الحامض.

٧ الصابون

الصابون (١٠٥٥): أملاح الحموض الدهنية التي تصنع من الحموض الدهنية الموجودة في الزيوت النباتية المختلفة، كزيت الزيتون، وزيت جوز الهند، وغيرها، الشكل (١٠-١٢).

وفي الوقت الحالي، تستخدم الصابون المنقذ، بالمنتجات غير الصابونية في المستحضرات التجميلية المختلفة، فاستخدمت غير الصابونية ترضي في كل من ماء، البير والعبير، ولها قدرة عالية على التنظيف، وهي ليست طاردة، كالصابون بل يتم فتحكم في درجة الحموضة تناسب

تحضير الصابون السائل

تمرين

- يرفع عليك بعد الاطلاع من التمرين أن:
- تحضر الصابون السائل للجسم.
- تحضر الصابون السائل بعبوات خاصة.

المعلومات الأساسية

يستعمل الصابون السائل في العناية، والمستحضرات، والتوالفة، وذلك لتقليل من التلوث الذي قد يحصل من ملامسة الصابون للصابون للجسم، ويحضر الصابون السائل للجسم من مواد منقذة صابونية تشبه التوالفة التي تستعمل في تحضير صابون الشعر السائل.

مستويات تنفيذ التمرين

الأوقات والتجهيزات	التوالفة
دورة، زجاجي، حوض حراري، مغزل، مغزج، عبوات، منقذ، قصب زجاجي.	كبريتات صوديوم لوريل إيلر (١٠٠ غ)، ثنائي إيثانول أمين، حمض البنزويك (١٠ غ)، ماء (٦٥٠ مل)، حمض البوتريك (١٠ غ)، وعطر (٢١ مل)، مادة حافظه نترات البوتاسيوم (١٠٠ مل).

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرموز التوضيحية
١	اعطى التكرارات، صبها في ماسنح حمض الزيتون والعطر، وإضافة، حافظه بوتريك، في دورة زجاجي، وسكبها في درجة حرارة (٦٠)°س، مع التحريك المستمر باستخدام قصب زجاجي.	
٢	أضف العطر وإضافة الحافظة بعد تجانس المكونات جيداً، ثم أضيف حمض البوتريك، مع التحريك المستمر.	
٣	تابع التحريك حتى يبرد إلى درجة حرارة (٦٠)°س.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة الخاصة بالدرس.

إثراء

- تكليف الطلبة جمع صور وعبوات لأنواع مختلفة من الصابون وقراءة مكوناتها، واستعمالات كل منها.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

الجلد والدمع، يصنع الصابون الجيد من مواد دهنية نقية لا تتلوث، ويجب أن تكون خالية من أي مواد قلوية غير متجانسة. يترك الجودون (٦-١٠) بعض أنواع الصابون، مكوناته، واستعمالاته.

جدول (٦-١٠): أنواع الصابون، ومكوناته، واستعمالاته.

الصابون	مكوناته	استعمالاته
الصابون التامبي	زيت الزيتون و الصند	تنظيف الخشب.
الصابون الأخضر	يحوي على بعض الزيوت مثل: زيت الزيتون أو زيت الكافور.	للشعر الضعيف.
صبغة الصابون الأحمر	مزيج من الصابون الأخضر والكحول.	للشعر الداكن، وازالة الرؤوس السوداء.
الصابون الصفي	يحوي على نشارة طلاء من الكزبرة، أو البصل، أو الخبثاء، مادة معطرة أخرى.	بإزالة الشعر.
صابون الحلاقة	القلويات، وزيت جوز الهند، وزيت نايكوجون.	انقويات على الشعر، والرشوة الكثيرة يقي الشعر من التساقط.
صابون الكافورليك	صابون معطر يحوي على ١٠-١٥ مل من الكافور.	للشعر الضعيف، وجفن الشباب.
الصابون الشفاف	يحوي على الجلسرين، والكحول، والسكر.	للشعر الحساس.
الصابون الكريمي	يحوي على مراد دهون، كالزيتون، وزيت الكافور.	للشعر الجاف، والشعر الجعد.

نظن الجدول (٦-١٠)، ثم اجب عن الآتي:

١- أي أنواع الصابون يحوي على زيت الزيتون، والكحول، وزيت الكافور؟

٢- صابون الصابون المستعمل لكل من أنواع البشرة الآتية:

أ- البشرة الجافة. ب- الحساسة. ج- الحشوية. د- الدهنية.

٣- حدد استعمالات كل من: صابون الحلاقة، والصابون الكريمي.

٤- حتى الصابون السائل في العبوة الخاصة يكون جاهزاً للاستعمال.

تمارين ممارسة

- حتى عملية تحضير الصابون المائل تحضرات مختلفة.
- اكتب خطوات العمل التي تتبناها في نهاية التمرين.
- احتفظ بقرص أدائك الذاتي في ملفك.

الأنشطة

- ١- اذكر الفائدة من إضافة حمض الليمون للصابون.
- ٢- كيف يودي استعمال الصابون المناسب في الأماكن العامة إلى النظافة؟

النتائج الخاصة

- يتعرف مكونات الصابون الصلب.
- يتعرف كيفية تحضير الصابون الصلب.
- يتعرف خطوات تحضير الصابون الصلب.
- يحضر الصابون الصلب.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- لبس القفازات، الحذر عند تسخين الزيت عند استخدام الصودا.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات عمل، ويحدد مقرر المجموعة، وتحديد الزمن.
- يكلف المعلم طالباً بقراءة نتائج التمرين (١-٢): تحضير الصابون الصلب، ويثبتها على السبورة.
- يكلف طالباً آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- يكلف طالباً آخر بقراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- يكلف الطلبة تنفيذ التمرين والتركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة عند التعامل مع الزيت الساخن.
- متابعة عمل الطلبة والمشاركة في نقاشاتهم خلال تنفيذ التمرين، واستخدام القوائم لتقييم الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.

تحضير الصابون الصلب

يوقع سلة بعد الانتهاء من التمرين كما:

- تعرفت البدا العنسي في تحضير الصابون.

- تحضر الصابون الصلب.

المعلومات الأساسية:

الصابون: ملح ناتج من تعامل الحموض الشائعة الموجودة في الزيوت مع مادة قلوية، تكون هذه الحموض من مجموعة القلويات على شكل الأنيون السالبة. ويأتي الناتج القلوي من محلول ثلاثي القلويات إلى القلويات والحمض المشبع الذي بدوره يتفاعل مع القلوي، مثل هيدروكسيد الصوديوم، لتعطى منتج الحمض الشبع الذي نسميه بالصابون، لهذا بأن كمية القلوي التي يحتاجها زيت ما لتحضير الصابون، تعتمد على عامل التصبن لهذا الزيت.

مستلزمات تعيد التمرين

المواد	الأدوات والتجهيزات
(٥٠٠) غ زيت زيتون، و (١٥٠) غ صودا هيدروكسيد الصوديوم (الصودا الكاوية) تركيز ٥٠٪ و (٥٠٠) غ ملح طعام.	وعاء وزرستان، مقياس حراري، مجعل ملاطخ، عجلات، قاشق، قصب، وجاسي، كوب، إناء، ميزان حراري.

الرقم	خطوات العمل والتفاصيل الحاكمة	الرموز الصحيحة
١	الزيت قارون، إضافة قليل من الماء.	
٢	سخن الزيت إلى درجة حرارة (٥٠)°C، وحركه بواسطة قصب زجاجي، واتصل ميزان حرارة لتأكيد من وصول الزيت للدرجة المطلوبة.	
٣	أضف محلول الصودا الكاوية مع استمرار التحريك.	
٤	أضف ملح الطعام مع الاستمرار بالتحريك.	
٥	استمر بالتحريك لمدة (١٠) دقائق حتى تنوي تعادل القصب، ويصبح المزيج متجانساً ولطيفاً.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- ٥,٥
- نعم، لاحتوائه على الصودا الكاوية التي تغطي على الدهون.

الملاحق انظر ملحق أدوات التقويم (١-٢).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول طريقة تحضير الصابون بالطريقة التقليدية، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول استعمالات الصابون الصلب، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (١-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

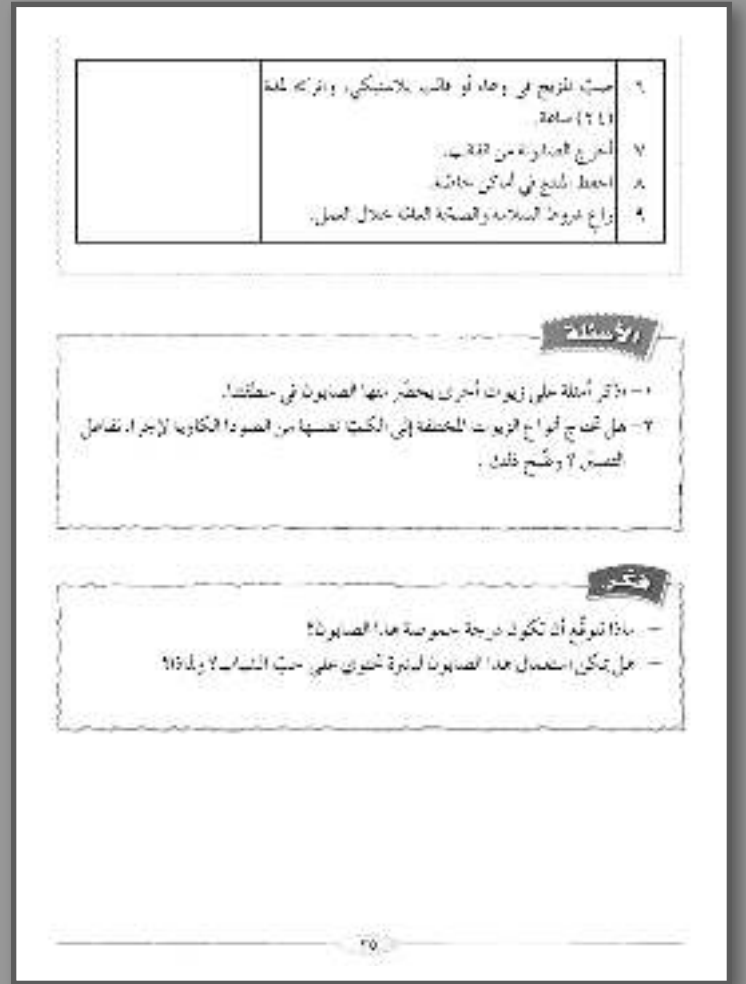
مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.



النتائج الخاصة

- يذكر بعض الصفات الفيزيائية لمسحوق البودرة.
- يوضح استعمالات البودرة .
- يحدد صفات النشا.
- يقارن بين النشا الطبيعي والنشا المعالج.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق ، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - حدد استعمالات البودرة.
 - اذكر بعض الصفات الفيزيائية لمسحوق البودرة.
 - قارن بين النشا الطبيعي والنشا المعالج.
- يتلقى المعلم إجابات الطلبة، وتناقش، ويعرض خلاصة المعلومات على شكل نقاط محددة وواضحة، وتسجل على السبورة.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر وتحديد الزمن حل أسئلة الموضوع.
- تكلف المجموعات بالحل ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم ؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.

الملاحق

البودرة ٨



تستعمل البودرة (Tweeters) على فوجها لإحداث كمية مهمة على الحسد، وكغاية ثم ذات السبحة، وفنيلين من لعة الوجه الثانية من الإقراوات الممتدة والمرحة أو بقايا المستحضرات التجميلية، وتعمل أربعة لترات وربعاً مما يخفي الشحوب فيه، الشكل (١-٢٤).

الشكل (١-٢٤): البودرة.

تكون هذه المستحضرات إما على شفاطة كاثي يستعملها المهنون، أو شبه شفاطة ذات ثقب، ويرجع ذلك إلى طبيعة المسحوق المستعمل ونوعيته، ويُنشَل في اختيار المسحوق ألا يكون مغطاً كثيراً (غير حطافاً) أو حطافاً وللمسحوق عانة قشرة على الاحتكاك على الجلد لما يقلل من حدة مزايا مستعمله. ومن الصفات التي يمتاز بها مسحوق البودرة ما يأتي:

أ- القدرة على تحطية البودرة، والتعبيد، والتعبش، والتسامات الرابطة، والملمعة الرابطة، ويستعمل لهذا الغاية مواد حادة حفاة أو كسبة، التيناليوم، أو كسبة، الحارصون، والكلولون، أو كسبة، الغنسيوم، وأكثر هذه المواد فاسية في هذا المجال أو كسبة التيناليوم لقدرته على تكسر الشحوب.

ب- القدرة على الاستمرار يجب أن يتبع مسحوق البودرة باللمعة على امتصاص الإقراوات، واللمعة والرغوة، لما يخفف من لعة الفوج، ومن الرغوة التي تستعمل لهذا الغاية التكاون الفروي (سيليكاات الألبومين، والفنيل، وكربونات الغنسيوم).

ج- الإتلاف: يجب أن يكون المسحوق المستعمل على أن يسهل التراجع، ويعطي شعوراً بالعمرة، وتستعمل لهذا الغاية بودرة التالك (سيليكاات الغنسيوم) وكذلك جميع اختار من.

د- الاتصال: وهذه صفة أساسية للمسحوق الجيد، حيث يلمس على الوجه بسهولة ويكون ذلك باستعمال بودرة التالك والصح الغنسيوم.

هـ- النشا من أكثر الساميق التي تدخل في تركيب العديد من مستحضرات التجميل، ومن صفاته أنه سهل الاتزلاف، وله قدرة على التغطية والإحفاء، والمتصاحب الماء والفريت، وقد

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد نشرة إرشادية عن أشكال مستحضرات التجميل المختلفة، وعرضه على الطلبة بإشراف المعلم.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

-<http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب



النتائج الخاصة

- يتعرف مستحضرات العناية بالبشرة.
- يحدد أهم مستحضرات العناية بالبشرة الشائعة عالمياً ومحلياً.
- يوضح استعمالات كل من المنظفات، وواقيات أشعة الشمس، والمنظفات القابضة، و الكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، ومستحضرات الجلد المحيط بالعينين.

المفاهيم والمصطلحات

المنظفات، الكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، المنظفات القابضة، مستحضرات الجلد المحيط بالعينين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

- التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة.
- التمهيد للدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات السابقة حول موضوع أنواع مستحضرات العناية بالبشرة
- القيام بتوجيه أسئلة سابرة، من مثل:
 - ما مفهوم مستحضرات التجميل؟
 - اذكر أهم مستحضرات العناية بالبشرة.
 - حدد أنواع المنظفات.

- وضح استعمالات كل من المنظفات، وواقيات أشعة الشمس، والكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، ومستحضرات الجلد المحيط بالعينين.

- يتلقى المعلم إجابات الطلبة، وتناقش، ويعرض خلاصة المعلومات على شكل نقاط محددة وواضحة .

- شرح تفصيلي لكل من أنواع مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة : المنظفات، والكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، والمنظفات القابضة، ومستحضرات الجلد المحيط بالعينين، وخصائص كل منهما واستعمالاتها.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض بعض من أنواع مستحضرات التجميل المتوفرة في المشغل من مثل (المنظفات، والكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، والمنظفات القابضة، ومستحضرات الجلد المحيط بالعينين) .
- التوضيح باستخدام برمجية العروض التقديمية استخدامات مستحضرات التجميل (المنظفات، والكريم المرطب، وواقيات أشعة الشمس، والمنظفات القابضة، ومستحضرات الجلد المحيط بالعينين) .

التعلم القائم على الأنشطة / التعلم من خلال المشاريع

- التكليف المسبق للطلبة بجمع المعلومات المطلوبة في الأنشطة (١-٣) أنواع المنظفات، والنشاط (١-٤) النشرات المرفقة لمستحضرات الوقاية من الشمس، والنشاط (١-٥) مستحضرات التجميل .
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات، وتعيين مقرر للمجموعة، وتحديد زمن النشاط.
- المجموعة الأولى: تنفيذ النشاط (١-٣) أنواع المنظفات.
- المجموعة الثانية: تنفيذ النشاط (١-٤) النشرات المرفقة لمستحضرات الوقاية من الشمس.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ النشاط (١-٥) مستحضرات التجميل.
- تعرض كل مجموعة ما أعدته بإشراف المعلم في الغرفة الصفية.

ثالثاً أنواع مستحضرات العناية بالبشرة

تعرف مستحضرات التجميل دولياً وتطبقاً بأنها هي مادة أو مستحضر يستعمل على سطح الجلد، مثل البشرة، والشعر، والشفايف، والأظفار، ليقاها في حالة جيدة، ومع الانتشار الواسع لهذه المستحضرات، ومع المتطلبات الحديثة، فقام أهل المال يوماً أسوها "بيوت الجمال" كمن عند آخر صحاحات الموضة عالمياً مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة، وتختلف صناعة المستحضر اعتماداً على المستحضرات من امرأة لأخرى، وأزيد من ذلك التجهيز للعناية بالبشرة، فندفست المكونات المعدنية والحلقة في خطير الكرم الجفء من حيث التركيب والوظيفة التي تؤدي في النهاية إلى بشرة صحية، ونقية، وشرقية وقائمة الشمس، وعالية من العيوب، وفجانبها والشع الدافئة، وذلك لوي يتحاشى.

ومن أهم المستحضرات المشهورة والمكررة على مرالها ما يأتي:

١) المنظفات

تتوزع المنظفات (Cleaning Agents) بأنواع متعددة، وهذا الصابون المنظف الرئيس للوجه إذ لا بد من تنظيف البشرة من الحماض، والبكتيريا، والمواد الدهنية، والبقايا، والبروتين، والأوساخ الدافئة، ولاختيار الأفضل لابد من معرفة الطيف المناسب للبشرة. هذا الصابون المنظف الرئيس للوجه، وتعد الأنواع التالية المرادفة ذات الرقم هيدروجيني (PH) الأقرب إلى (٧)، والابتعاد عن الصابون الأكثر إساءة للبشرة والأفضل، فهي تعطي شعوراً بالنعومة والبرودة، دون أن تترك الجلد جافاً، جافاً، جافاً، كما تعمل أنواع الصابون الأكثر قسوة (PH) (٨-٩)، إضافة إلى أنها تنظف بسرعة في الماء، وهما كان الصابون للمنظف فعلاً على الجسم والوجه تحب غسله جيداً بالماء، وفرقه بلطف، ودون دحليز زائدة، لأن ذلك قد يزيد من ظهور التجاعيد، لا سيما حول العينين.

وهناك بعض أنواع الصابون التي تأخذ شكل سائل يستعمل ببشرة على الجلد، وبشر هذا النوع بالماء، حيث ينزوي الكحول، ويحتوي على الحامض، لذلك فهو مناسب لتقوية البشرة الجافة والحماض، وكذلك لتكبير المسام.

أما المنظفات القابضة (Astringent) فهي مستحضرات تحتوي على مواد قابضة تستخدم لإزالة الزيوت الزائدة عن البشرة، وتعطي شعوراً بأن الجلد متين، وتعمل على إغلاق المسام، وتحتفظ



التجميل، وتكون نسبة الدهون فيه أعلى من الكرم للترطيب، كما ويضاف إلى تركيبة المكونات لو الصابون الأمينة حسب العمر، فمثلاً، تعالج البشرة المتكسرة (١-٣٥) .
ويكون أن يستعمل كريم الليل بدلاً من كريم الصباح لتقليل البشرة.

٤) واقيات أشعة الشمس

تعد واقيات أشعة الشمس (Skin Protection) الأنواع التي تمنع البشرة من التعرض لأشعة الشمس الضارة، ويعتبر أن أشعة الشمس فوق البنفسجية، والمواد الحارقة، هي المسبب الأساسي للتجاعيد، والبرنات الحماض، والبقع الصعبة والكاس، إضافة للحساسية الضوئية.

تأخذ واقيات أشعة الشمس من واقيات (كيميائية)، وهي لا تترك لونها، بل هي مرطبة، وتحتوي أيضاً فوق البنفسجية، أما الواقيات الفيزيائية، فهي التي تترك لونها عند استعمالها، فهي تحتوي - عادة - على مرطبات، كيميائية، مثل أكسيد الزنك، و (أكسيد التيتانيوم)، والتي تكسب البشرة برودة، وتعمل من خلال حاجب دخول الأشعة الضوئية إلى الجلد عن طريق انعكاس الأشعة عن سطح الجلد. أما الواقيات الكيميائية، فهي تلك التي تحتوي على مرطبات، الواقيات الفيزيائية والكيميائية، لأنها تقي من طيف واسع من أشعة الشمس، وتحمي من الأشعة فوق البنفسجية. وهذا يعني أن الوقاية من أشعة الشمس، وتعتبر من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها لحماية البشرة من أشعة الشمس، وتعتبر من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها لحماية البشرة من أشعة الشمس، وتعتبر من أهم الخطوات التي يجب اتخاذها لحماية البشرة من أشعة الشمس.

١-٥) النشرات المرفقة لمستحضرات الوقاية من الشمس

تجمع النشرات المرفقة مع مستحضرات الوقاية من الشمس، وتقسيمها إلى مجموعتين، وهي: SPF (مجموعة الأولى) وأنواع المنظفات.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول واقيات الشمس الكيميائية والفيزيائية، ومقارنتها بواقيات الشمس المختلفة من حيث التركيب، والاستعمالات.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

وهي تلتصق بالبشرة الدهنية، لا سيما عند وجود حب الشباب، إلا أنه لا يمانع البشرة الحسنة والجلد.

تتوافر بعض المستحضرات مواد مقشرة، وتستخدم لإزالة الطبقات الميتة من الجلد، خاصة عند ذوي البشرة الدهنية، وقد تصابف لها حبيبات سلفات الأنتريم والغليسرين أو مادة التالير لتفتت البشرة.

تعد الأحمدة في التنظيف العميق للبشرة، وإزالة الدهون عن سطح الجلد، ومن السام، ولها الكثر من الأنواع، منها: ماسحة للبشرة ومكعبات التفتت، ومنها: ماسح ماسح ومرطب (احتواء على بعض الزيوت الطبيعية، ومنها: ما هو مخصص للبشرة الحسنة).

نشاط (13): أنواع التفتت

يبحث في مصادر البحث المتوفرة لبحث عن أنواع التفتت وكيفية استخدامها، ثم يشرح زملائه بهذه المعلومات، ويشرح مصادره.

2- الكريم المرطب

يعد الكريم المرطب (Moisturizer) من المواد الضرورية وينبغي في الحضانة على بشرة بشرية، حيث إنه يحافظ على البشرة المرطبة للجلد تحت ضوء الشمس الحار والتهاب، وهذا يؤدي إلى تسريع في حدوث خطوط الجلد التندبة والتجاعيد، ومن ثم يولد الجلد مشاورة شبةً فحشياً، وهذا لا شك أنه من المضرات لكسب البشرة مسحةً وشفافة، ويحتمل استعمالها لكل أنواع البشرة، تحتوي البشرة ذات الأوعية الدموية أو الحمراء في الأضواء، ومع هذا كان لا بد من إدخال بعض الفيتامينات المهمة للبشرة، مثل: فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، الذين يحافظان على الماء داخل الخلايا ويساعدان على تكوين الكولاجين، مع ملاحظة أن استعمال المرطبات بحسب نوع البشرة لها جانب البشرة الدهنية يختلف عن تلك التي تناسب البشرة الجافة، حيث يفضل استعمال المرطبات الرينة لداري البشرة الجافة، ويفضل وضع المرطبات صباحاً بعد غسل الوجه، كما يمكن تكرار وضعها مرات عدة في اليوم الواحد، لأنهم يمتصون للجلد الحار والتهاب.

3- كريم الليل أو الكريم الليلي

يعد كريم الليل (Night Cream) أو الكريم الليلي من أهم الكريمات الحضرية في حال

5- مستحضرات الجلد المحيط بالعينين

تستعمل هذه المستحضرات إن لإزالة التجاعيد الفاصدة حول العينين، أو لعلاجها قبلالات، فهو دواء قشرون التي تسبب الانكماش حولها، وتجري هذه الكريمات على مادة مقشرة. وكما هو الحال مع المستحضرات المتوفرة للتجاعيد، فإن الممارسة على الاستعمال اليومي المنتظم يحتمل من التجاعيد، الموجودة سابقاً، ويقلل من ظهور المزيد، منها؛ تصابف بعض المواد البنية، والمستحضرات العنسية وفيتامين (ك) لعلاج البهالات السوداء حول العينين، مع أهمية تعديل السلوكيات اليومية، كالنوم الكافي، وتجنب البهات والندحون، والتوتر النفسي والانفعال، واستعمال واقيات الشمس حول العينين، وارتداء النظارات الشمسية المناسبة، وتجنب فرك العين في أثناء إزالة مواد التحميل.

6- كريم اليدين

يستخدم كريم اليدين (Hand Cream) بكثرة لترطيب اليدين للظففات والعضلات بالمواد المختلفة والتي يواتى إلى جفافها، الشكل (1-16). توجد كريمات اليدين، كواح مختلفة، منها: بشكل لوش، وأخرى بشكل كريم، ويعكس كريم الوجود تكون نسبة الفازلين فيها أعلى لتكون طبقة حامية.

كريم اليدين:

نسبة الفازلين والجلسرين	نوع
10%	كريم اليدين الكرملي
20%	لادوان الكرملي اللين
30%	أساهي ليدوان الكرملي
40%	شمع التحل
50%	الكريم اللين
60%	زيت زعفران
70%	الشمع



الشكل (1-16): كريم اليدين

نشاط (14): مستحضرات التحميل

أصبح عدد واقيات البشرة أرق مع مستحضرات التحميل، وأمر ذلك كونها فيها جفاد، ثم نظف في جدول خاص، اسم المستحضر، ونكهته، واستعمالاته، ومادة الفعالية، ومدة الاستعمال، وتكون أن تجد هذه المعلومات مكتوبة على العبوة، أو تكونها لمستحضرات، وتفتت زملائه بذلك والبرافيه.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يحضر الكريم البارد.
- يستعمل الكريم البارد على الجلد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- الحذر والانتباه عند التعامل مع الماء الساخن.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات (3-4)، وتحديد مقرر المجموعة.
- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (1-3) تحضير الكريم البارد، ويشتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- يكلف الطلبة بتنفيذ التمرين والتركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة.
- متابعة عمل الطلبة والمشاركة في نقاشاتهم خلال تنفيذ التمرين، واستخدام قوائم الرصد لتقييم الطلبة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.

التدريس المباشر/ التدريبات و التمارين

- تكليف الطلبة حل السؤاليين المتعلقين بالتمرين.

تحضير الكريم البارد (Cold Cream)

تمرين

يرفع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تحضر الكريم البارد.
- تستعمل الكريم البارد على الجلد.

العلوم ذات الأمانة

يتمتع الكريم البارد من فوائد كثيرة، الوافرة، إضافةً إليها بعض المواد المستخلصة من مصادر حيوانية أو نباتية، كشمع النحل، واللازلين، وزيوت الفلز، ومواد مصنعة مثل: بروتينات الصوديوم، ويستعمل الكريم البارد كمنظف للجلد.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد	الأدوات والتجهيزات
- جموع النحل الأبيض (200 غ)، زيت الزوالين (200 غ)، زيوت الصوديوم (100 غ)، ماء منظر (100 غ)، منظر حسب الرغبة، 200 مل لتر.	- حارون مع ياد، وعاء زجاجي مع حثام، ماء، مقياس حرارة، ميزان حرارة، ملعقة للتمرين.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
1	امسح سطح النحل الأبيض في حثام زجاجي بالطرف المثلثية.	
2	أضف زيت الزوالين، وعزل الفلز، من فصل الحرارة (30°) من.	
3	أضف حثام ارتفاع درجة حرارة المزيج عن (70°) من.	
4	أضف بروتينات الصوديوم بالماء.	
5	أضف بروتينات الصوديوم المصهولة إلى الماء المقطر.	
6	سخن الماء المقطر باستخدام أو فلنأخذ من العودان الماء بروتينات الصوديوم.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة

- أداة التقويم: قائمة رصد (١-٣).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

٧	أضف للزيج التالي إلى الزيج التالي، وحرك باستمرار حتى يتشكل الزيج التالي، ثم اكتب المعلم.
٨	احتفظ بالكرام البراد في ميزات خاصة.
٩	راجع أسس الصحة والسلامة الخاصة في كتاب العامل مع المواد والصب.
١٠	استعمل الكرام الذي حطرت نظرياً بهذه مدة أسبوع، وكتب الفرق بين ملمس يمسك قبل الاستعمال وملمس

تمارين ممارسة

- تقدّم التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو من خلال مجموعات صغيرة في الشغل، أو حسب توجهات معلّمك:
- تحضير كرام باردة بطرائق مختلفة.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - احتفظ بقوم أدائك الذاتي في ملفك.

التمرينات

- ١- ما أهمية مزيج المواد الرطبة والذاتية وحده، قبل عملها لتجفيف الكرام البراد؟
- ٢- ما دور بورات الصوديوم في تجفيف الكرام البراد؟

النتائج الخاصة

- يحضّر المواد اللازمة للتمرين (مسحوق أكسيد الخارصين الناعم، وزيت البارافين، وفازلين أبيض).
- يحضر مرهم أكسيد الخارصين.
- يستعمل مرهم أكسيد الخارصين على الجلد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات (3-4)، وتحديد مقرر المجموعة، وتحديد الزمن.
- يكلف المعلم طالبًا بقراءة نتائج التمرين (1-4) تحضير مرهم أكسيد الخارصين، ويثبتها على السبورة.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- يكلف طالبًا آخر بقراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- يكلف الطلبة بتنفيذ التمرين والتركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة.
- متابعة عمل الطلبة والمشاركة في نقاشاتهم خلال تنفيذ التمرين، وتقييم أداء الطلبة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- التدريس المباشر/ التدريبات والتمارين
- تكليف الطلبة حل السؤاليين المتعلقين بالتمرين.

تحضير مرهم أكسيد الخارصين

يرفع منك هذه الانتهاء من التمرين أن:

تحضّر مرهم أكسيد الخارصين

- يستعمل مرهم أكسيد الخارصين على الجلد.

المعلومات الأساسية

أثره مستحضرات دوائية شبه صلبة، تحتوي على مرهم أكسيد الخارصين من أساس من الدهون، ويعدّ للاستعمال الخارجي.

يحمي مرهم أكسيد الخارصين الجلد من القرحات، ويمنع توسع الجروح في حال حدوثها، لأنه يقيش ويظهر، وهي من حلوث التهابات الجلد، ويستعمل في علاج الحكة والأكزيما.

مستلزمات التمرين

العدد	الأدوات والمعدات
1	مسحوق أكسيد الخارصين (ZnO) - مرهم بارافين، وزيت البارافين، وفازلين أبيض، وعاء لخلط خلقة للتمرين.

الرقم	خطوات العمل والنشاط الحاكمة	الرسوم التوجيهية
1	خلط أكسيد الخارصين مع زيت البارافين في العاء.	
2	إضافة المرهم الحارصين بضع عجولة رطبة.	
3	إضافة البارافين، وإستمر في الخلط ليشبع المرهم نهائياً.	
4	وضع المرهم في عبوات خاصة محكمة الإغلاق، وتكون الآمن.	
5	استعمل المرهم المحضّر على الجلد إن دعت الحاجة لذلك.	
6	راجع أسس الصحة والسلامة المهنية في أثناء العمل مع المواد.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج
تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات.
- أداة التقويم: ملف الطالب.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل
- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية
لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

الأهداف

- ١- يدخل مرهم أكسيد الحارصين في تحضير مستحضرات التجميل، وخاصة كغسوة البشرة، لماذا؟
- ٢- ما أهمية إضافة الفازلين لمرهم أكسيد الحارصين؟
- ٣- حدد أهمية مرهم أكسيد الحارصين للحلقة.

تمارين ممارسة

- تعد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو من خلال مجموعات صغيرة في الشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- طي صلبية تحضير مرهم أكسيد الحارصين داخل للبخار باستعمال زيت الالانولون والفازلين.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - احتفظ بتقويم أدائك الذاتي في ملفك.

النتائج الخاصة

- يتعرف محتويات البحر الميت من الأملاح المعدنية.
- يبين خصائص مياه البحر الميت العلاجية.
- يحدد أهم منتجات البحر الميت.
- يوضح أهم الإرشادات بكيفية استعمال مستحضرات التجميل.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / ضيف زائر

- الترتيب لاستضافة متخصص من شركات منتجات البحر الميت لعرض المنتجات أمام الطلبة، وتزويدهم ببعض النشرات المصورة المتخصصة بذلك إن توافرت.
- تكليف طالب الترحيب بالضيف، وتقديمه.
- تكليف الطلبة تدوين المعلومات الإضافية، وتوجيه أسئلة للضيف بعد إنهائه من تقديم المعلومات.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- توزيع الطلبة مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تكليف الطلبة تنفيذ نشاط (١-٧ مستحضرات التجميل).
- تنفيذ المجموعات نشاط (١-٧ مستحضرات التجميل).
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها؛ لاستخلاص المشكلات الشائعة الناتجة عن مضار استعمالها عند عدم اتباع أمور الصحة والسلامة العامة.

التدريس المباشر / التدريبات والتمارين

- تكليف الطلبة حل أسئلة الموضوع.
- كتابة الإجابات الصحيحة على السبورة مع التعليق عليها.
- تدوين الإجابات وتسجيلها بطريقة ملائمة.

٧) منتجات البحر الميت



في أكر بقاع الأرض انخفاضاً عن مستوى سطح البحر، تشكلت على مدى آلاف السنين مياه البحر الميت الغنية بالأملاح المعدنية، والأحماض تركيزاً بحوالي (١٠) ضعفاً عن غيره من مياه البحار والمحيطات لأغلبه نظر الشكل (١-٣٧)، ومن أهم هذه الأملاح المعدنية: كلوريد الصوديوم، والبروميد، والكبريت، والفلوريد، والزنك، والنتريت، والنتريك، والفسفور، والتي تصل إلى (٣١) سعراً حسب (١١) خصراً لا توافر إلا في مياه البحر الميت، ويحتوي كل لتر من هذه المياه على (٣٠٠) غراماً من أملاح هذه المعادن، وإذا كان يطلق عليه (البحر الميت)، إلا أنّ هذا البحر والنفقة برتبها المظلة على شاطئ حيفا جداً كما هي الشكليات (١-٢٨).



الشكل (١-٢٨) - البحر الميت

وقد استطاعت الشركات المنتجة لمستحضرات البحر الميت أن تختار عدداً من هذه المياه الجزء الأكثر تركيزاً بكلوريد الصوديوم، كما أنه من أهمها في تنظيم الدورة الدموية، وإمداد الحيوية والقدرة الحيوية ومنح الجسم الشعور بالراحة والانتعاش. كما أنّ مياه البحر الميت تتميز بقدرتها الكبيرة على المساعدة على تخفيف الأمراض الجلدية مثل: حب الشباب، والروماتيزم، والأكزيما، والصدفية، وغيرها إذ أثبت الأبحاث أنّ أملاح البحر الميت ذات قيمة علاجية لهذه الأمراض، وقد أنتجت الشركات المحلية الأردنية والمصرية مستحضرات تجميل لمياهها المختلفة أسماها طيف البحر الميت، ومن هذه المنتجات ما يأتي:

١- أملاح البحر الميت، بلورات مكونة من أملاح طيبة لبحر الميت جميعها تُعدّ بالموانع مختلفة وجذابة وتُحسّن في المدة المنفعة القادمة لإزالة آثار الانسحاق والصدف، أو لتعمل كمنظف للجسم لإزالة البثور وازعاج المضطرب. (الشكل (١-٣٩)).

٨) الاهداف المدونة في نشرة مستحضرات التجميل

تُكَلِّم مستحضر التجميل نشرة مراقبة نشرة المستهلك عن كيفية استعمال هذه المستحضرات وفي ما يأتي أبرز الإرشادات المدونة:

- أ - الترتيب: يعني كثير من الناس النجس لبعض المستحضرات، لذا يجب على المستهلك ألا يلمس من أنواع المستحضرات لأول مرة ثم يمتد لبقائه هذه التركيبة عوضاً عن الأضرار الصحية.
- ب - الاستعمال: لكل نوع من أنواع المستحضرات طريقة خاصة للاستعمال، فمثلاً: ما استعمل بوزن واحد بوزن ومنها، ما يستعمل لأكثر من مرة في اليوم الواحد، فمثلاً: يجب أن تُحسّن العناية في قراءة النشرة بعناية.
- ج - الكمية: تُحدد الكمية المستعملة لكل مستحضر حسب إرشادات الشركة المصنعة، فوجب أن تكون الكمية على حجم المنطقة المراد معالجتها.
- د - مواقع الاستعمال: هناك مستحضرات مصنعة من مواد كيميائية ومواد طبيعية، على الأغلب المراد الكميته لها آثار جانبية سلبية تؤثر في البشرة، لذا لا تتركها الطويلة فنادراً ما تصاحب آثار سلبية، كما دعا الشركات المصنعة لهذه المستحضرات السوية لإرشادات الاستعمال وموانعها على النشرة المرفقة.
- هـ - طريقة الحفظ: حفظ المستحضرات أو العلاجات تحتفظ في مكانها لمحت أحد أهم مبادئها: فالمستحضرات تساعد الكثيرين على العناية بطريقة أفضل، وعلى الرغم من أنّ علم صناعة المستحضرات قد قطع شوطاً كبيراً في التطور، إلا أنّها كانت وما زالت بحاجة لا تستخدم إلا بصفة خاصة، وحسب، يجب إتقانها بعدة من فروعها: والعناية بالهوية، ولا توضع في الحمام لولا أن يطبخ. كما أنّ هناك مستحضرات تُكَلِّم بالتمريض اللثة، وأنها الشمس المباشرة.
- و - مدة الصلاحية: تحتوي مستحضرات العناية بالبشرة خاصة اللونك والوشح والكريمات الغذائية على كمية كبيرة من الماء، وتتشكل مكاناً ملائماً لنمو البكتيريا. لذا، يجب الانتباه عند شراء تلك المستحضرات، والانتباه إلى مدة الصلاحية.
- ز - ملحوظات: كل بطاقة مرفقة بمستحضرات التجميل تحتوي على تعليمات خاصة، منها:
 - 1 - حفظ المستحضر بعيداً عن الأطفال.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقارير من خلال البحث في المواقع الإلكترونية المختلفة عن مضار مستحضرات التجميل، والمشكلات الشائعة من سوء استعمالها، وعرضه على زملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٤-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- دليل النباتات الطبية والعطرية، وزارة التربية والتعليم والجمعية الملكية لحماية الطبيعة، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب



١- حاسوب الشعر: إضافة أملاح البحر الميت في صناعة الشامبو الشعر، يصبح الشامبو رغواً على شكل الفقاعات، ويؤثره قشرة الرأس.

٢- حاسوب الجسم: تضاف أملاح البحر الميت إلى حاسوب الجسم، ويكمن هذا الشامبو بزيادة نسبة الرطوبة في الجسم، ويمنح على الجسم نعومة ونعومة.



٣- كريم حب الشباب: إن إضافة أملاح البحر الميت إلى كريم حب الشباب أساسه في القضاء على البكتيريا، وإزالة الدهون الزائدة عن الوجه.

٤- قناع الوجه والجسم: يحضر قناع الوجه والجسم من طينة البحر الميت، وله فائدة عظيمة في التخلص من آلام الجسم، وخاصة البروستاتيزا، ووجع المفاصل، بالإضافة إلى أنه يعيد زيوته الجسم، الشكل (١-٣٤).

٥- زيت المساج الطبيعي: لا بد وأنك لاحظت وجود زيت في مياه البحر الميت وفي طينته، ذلك حفره شخصيون ربيات البحر الميت، وانظر إليها بروناً أخرى مبيجة كالكربونات العظيمة ذاتها، واستعملت في المساج لتخفيف من تعب في الجسم والأطراف.

عادة ما يشتري السائح أو المصطوفون الهدايا قبل مغادرة الأردن، وتعد أبرزها منتجات البحر الميت الموجودة في فنادق الأردن كافة سواءً ذلك، البحر الميت، أو غابات، أو العقبة، شجرة البحر الميت وهو أحد أبرز المعالم في المملكة الأردنية الهاشمية لا تأتي فقط من الله أدنى نافع العالم بل كذلك من المعادن العديدة والأملاح التي توجد فيها، والتي تدخّن في صناعة مستحضرات التجميل.

شماره ١-٦: زيارة البحر الميت

زرعوا من البحر الميت، واستعمل الأملاح والطين الموجودين في شواطئه، وأصبحت أبرزها عن زيارته، وناقشه مع زملائك وإفراد المعلم.



- ٢ - إشراق حياة المستحضر بعد الاستعمال.
- ٣ - استعمال المستحضر للأماكن المخصصة لهم عدم استعمالها في أماكن أخرى، كما هو مبين في الشكل (١-٣١).

الشكل (١-٣١): صور لاستخدامات الأملاح الميتة في مستحضرات التجميل.

شماره ١-٧: مستحضرات التجميل

- ١- اجمع نشأة من المنتجات الفرقة في مستحضرات التجميل، وتذكر كيف ينشأ من عوشت: الكوراند، والصابون، وفترة الصلاحية، ثم ناقش زملائك بها بإشراف معلمك.
- ٢- زو طيب الحدياء، وشارحه مع استعمال مستحضرات التجميل، ولماذا كل ذلك؟ اذكرها من مضار استعمالها عند عدم اتباع أسس الصحة والسلامة الملائمة للأدوات المستخدمة.
- ٣- على بشرة الوجه.
- ٤- على أجزاء الوجه المختلفة.
- ٥- اجمع مع زملائك هذه المسائل المختلفة.
- ٦- كتب تقريراً عنها بإشراف معلمك، وناقشه مع زملائك.

الأسئلة

- ١- ما يوجد الاختلاف بين كريم العين والكريم المرطب؟
- ٢- ما الفرق بين الشامبو الأساسي المستعمل لعلاج الهالات حول العينين؟
- ٣- ما الفرق بين التعارف عليه في تقويم رقة والتي تسمى؟
- ٤- اذكر ثلاث فوائد أملاح البحر الميت.
- ٥- ما أهمية قشرة القشرة للفرقة للمستحضرات قبل استعمالها؟
- ٦- هل يجوز حفظ المستحضرات في خزانة البس؟ لماذا؟

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة الوحدة الأولى .

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد

الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.

- تكليف المجموعتين حل أسئلة الوحدة.

- التجول بين المجموعات.

- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.

- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.

- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

- ١- حدد المستحضرات التي تدخل في صناعة قفل من المنتجات الأتية:
 - أ- زبدة الكافور ب- حبيبات البناتيكوليان ج- زيت الفور د- الفنا
- ٢- إن استخدام المشا المعادي يسحق في صناعة مستحضرات التجميل مزيجاً حاداً قوامها:
 - أ- بندقية قوامها من المستحلبات زيت في الماء، وكثير اللؤلؤ من نوع المستحلبات ماء في الزيت، ويحيط القطن من المكونات المميزة لكل نوع من هذين النوعين من المكونات.
- ٣- ترغيب الصابون (أ) في إجراء تاولك لتبريقها، بعد الصبابة (ب) ترغيباً في إجراء تصبير قوامها، حدد نوع المستحلب الداخل في المستحضرات اللازمة للعناية بالبشرة لكندا المصنوع (أ) و (ب).
- ٤- حدد ما يلي:
 - أ- حدد خمس صفات مستحضرات التجميل قبل استعمالها.
 - ب- يدخل الكافور في تحضير المسائل القابضة لسفرة الدخنة.
 - ج- حفظ الحليب في فوهة محكمة الإغلاق.
- ٥- اذكر أربعاً من مميزات معجون الحلاقة الرطب.
- ٦- حدد مادتين عضويتان لعضو الأسنان ونسبتهما على صيغة القدم والأسنان.
- ٧- حدد نوع البشرة في كل من الحالات الآتية:
 - أ- استعمال الصابون الأضمر في تنظيفها.
 - ب- استعمال صابون الكاربوليك.
 - ج- أكثر أربع صفات فوهة إسحوق، فوهة.
- ٨- حدد استعمال الفيات الشمس والفضول على البشرة، لهذا الغرض أولاً ولماذا؟
- ٩- من بين الضروريات وضع مستحضرات حول العين قبل التعرض لأشعة الشمس؟ لماذا؟
- ١٠- حدد فوائد الطين والأصباغ الموجودة في مياه البحر الميت.
- ١١- من الضروريات قراءة بطاقة سلامة مستحضرات التجميل قبل استخدامها، لماذا؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- حل ورقة عمل (1-1).

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsph

للطالب

١٤- تذكر أبرز اللحظات المثيرة في نشرة مستحضرات التجميل.

١٥- استعمل معجون الخلاصة في إزالة الشعر.

أ- بالمشود بالمعجون

ب- عند التواجد معجون الخلاصة

ج- إذا كان ثلاث أرباع الاستعمال مستحضرات العناية بالبشرة بعد إزالة الشعر.

١٦- أعط مثالاً واحداً لكل من المواد الآتية المستخدمة في صناعة مستحضرات التجميل:

أ- الأصلاح ب- مواد صابون كالكافور ج- الزيوت العطرية

١٧- تعدّ كبريتات الصوديوم الداخلة في مستحضرات التجميل من:

أ- الألكاليد ب- القواعد ج- المحمضات العضوية د- الأصلاح

١٨- اختر المادة الشامية المحضرة لسائل التجميل للشراء من المادة الآتية:

أ- الكوليلاين ب- الجلايكوليك ج- رينوليكاميد د- كالكافور

١٩- حدد واطبق لكل من المواد المستخدمة في تركيب مستحضرات التجميل الآتية:

أ- الأصلاح ب- الحفظان ج- الكافور

د- ملح الطعام هـ- الجلسرين و- زيت الخروع

٢٠- استعمل المادة الآتية في صناعة مستحضرات التجميل:

فشاريكس، هورثامبروك وشمع النحل

جاذب

أ- نوع قتل منه ب- وطبق كل منها

٢١- فرق بين شطري التشديد والتشمال المستحلب من حيث:

أ- أهداف الحصول كل منهما ب- العلاج والوقاية

التقويم الذاتي

قيم نفسك كمدرّس مستحضرات التجميل، بوضع علامة (صح) أمام كل فقرة من قائمة شطب الآتية:

الرقم	البيان	نعم	لا
١	أعرف المكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات التجميل.		
٢	أبني أشكال مستحضرات التجميل.		
٣	أبني أنواع مستحضرات التجميل.		
٤	أوضح أسس استعمال مستحضرات التجميل.		
٥	أعرف أهم مستحضرات التجميل المستخلصة من البحر الميت في الأردن.		
٦	أبني الازدات المؤقتة في البشرة الرقيقة مع مستحضرات التجميل.		
٧	أحضر الصابون السائل والصابون.		
٨	أحضر الكريم الباردي.		
٩	أحضر مرهم أكسيد الزنك.		
١٠	أكتب قواعد الصحة والسلامة العامة في أثناء تحضير المنتجات.		

الوحدة الثانية

تركيب الجلد و صحته



النتائج الخاصة

- يتعرف طبقات الجلد وملحقاته.
- يصنف طبقات الجلد وملحقاته، ويبيّن أهميّة كل منها.
- يذكر طبقات البشرة.
- يبين أهم مكونات خلايا البشرة.

المفاهيم والمصطلحات

البشرة، الطبقة القاعدية، الطبقة الشائكة، الطبقة الحبيبية، الطبقة الصافية، الطبقة المتقرنة، الطبقة النامية، خلايا الكراتين، خلايا لانجرهانز، خلايا ميركل، خلايا الميلانية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للوحدة والدرس من خلال تذكير الطلبة بالمعلومات الواردة حول موضوع تركيب الجلد وصحته.
- توجيه أسئلة سايرة، من مثل:
 - ماذا تعرف عن الجلد؟
 - ما أهمية الجلد للكائن الحي؟
- مناقشة الطلبة وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع

التدريس المباشر/عرض توضيحي

- يكلف المعلم وبشكل مسبق مجموعة من الطلبة بتخطيط الشكل (٢-١) على لوح كروتوني مقوى، وعرضه في الغرفة الصفية.
- توجيه السؤال الآتي: حدد طبقات الجلد من الخارج إلى الداخل.
- شرح تفصيلي عن طبقات الجلد وملحقاته، وأهمية كل منها.
- عرض فيديو عن طبقات البشرة، ومناقشة الطلبة بما يشاهدونه ثم توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بالبشرة؟
 - حدد طبقات البشرة؟
 - ما المقصود بكل من الطبقة القاعدية، والطبقة الشائكة، والطبقة الحبيبية، والطبقة الصافية، والطبقة المتقرنة، والطبقة النامية؟
- تتم المناقشة مع الطلبة، وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع.

التدريس المباشر/العصف الذهني

- يتم كتابة كلمة خلايا البشرة على السبورة، ومن خلال أسئلة العصف الذهني واستقبال الأفكار ليتم التوصل إلى ما تحتويه البشرة من خلايا، ووضعها على السبورة، ومناقشة شمول هذه الخلايا وأهميتها (الكراتين، وخلايا لانجرهانز، وخلايا ميركل، وخلايا الميلانية).
- شرح تفصيلي عن البشرة، وطبقات البشرة، وخلايا البشرة، ووظيفة كل منها.



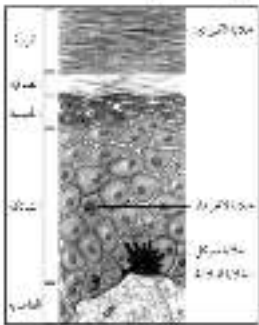
يعدّ الجلد أحد أجهزة جسم الإنسان وأكبرها وزناً وحجماً، ويكسو الجلد الأعضاء الداخلية ويحميها من الأخطار، ويحتوي جفنة خلايا باستمرار، ويتصل مع الأوعية الدموية لتغذية الخلايا الجسم المختلفة، ويكسو الجلد أيضاً صفة الإنسان المميّزة إذ أنّه يحافظ على درجات حرارة الجسم من خلال إفراز العرق والتعرق، كما يحزن الجلد الماء من بعض الحيوانات داخل الأوعية لتجنب جفافه، لذا تعدّ معرفة تركيب الجلد من أهم الأمور التي يجب على التلميذ الإلمام بها حتى يستطيع فهم استجابة الجلد لتغيرات البيئة، وحتى يساعد على اختيار المستحضرات المناسبة لترعية كل بشره وتقديم النصائح والإرشاد لأزواجهما بنسب وبشرته.

- لماذا يترقق الجلد؟، طبقاته؟ وما الأمراض التي تصيبه؟
- كيف يحدد وظائفه؟
- كيف تتعامل مع المشكلات، المترتبة عن التعرض لهذا الجلد؟

يتوقع منك بعد دراستك هذه الوحدة أن:

- تفسّر طبقات الجلد، وملحقاته، وأهمية كل منها.
- تحدّد أنواع الجلد وتوزعها في الجسم.
- تفسّر التركيب الكيميائي للجلد، ووظائفه، ومواصفات الجلد السليم.
- تحدّد المشكلات الواسعة للجلد وسبل الوقاية منها، وكيفية التعامل معها.
- تتعرف على أمراض بعض الأمراض الجلدية.
- توضح طرق الإصابة بالأمراض الجلدية، وكيفية الوقاية منها.
- تستخدم التكنولوجيا في استقصاء المعرفة المتعلقة بالجلد.
- تطبق التعام مع الحفاضة بالجلد بطريقة صحيحة.

ما يقارب (٧٠، ٨٠) عمق في المتوسط، إذ يختلف سمكها من مكان لآخر.



١. طبقات البشرة: تنقسم البشرة إلى طبقات عمدة، الشكل (٢-٢) مركبة من الداخل إلى الخارج كما يأتي:

١. الطبقة القاعدية (Stratum Basale): تقع فوق الأدمة مباشرة وتتألف من صف واحد من الخلايا مكونة الشكل، وتتصل كل خلية من خلايا هذه الطبقة بغشاء خلايا جوارحه ويطلق عندهم ما يندرج في هذه الطبقة خلايا الميلانين أو الخلايا الصافية.

٢. الطبقة الشائكة (Stratum Spinosum):

تتكوّن من جدران عمدة من الخلايا متصلة بالسطح وترتبط بعضها ببعضه بواسطة خلية تظهر تحت المجهز على شكل أوتار، سميت الطبقة بالمانكة، وتحتوي أيضاً على أجسام (أوتار) التي تحتوي على مادة كيراتينية تفرز على السطح الخارجي للجلد، ويحافظ على الماء داخل الجلد، وتقع مرود لذلك إلى السطح الخارجي.

٣. الطبقة الحبيبية (Stratum Granulosum): تتراوح سمك الطبقة الحبيبية (٥-١٠) ميلومترات من الخلايا ذات الشكل الهرضي، وتحتوي هذه الطبقة على حبيبات الكيراتين (الزهراليين) التي تتكوّن من روتينات وكيراتينات، وهي ضرورية لتكوين الكيراتين، وتتأثر هذه الطبقة بحمض الأورث الرضية التي تحدث للجلد، حيث تبدأ المورف والمعادن في الخلية بالتحلل تدريجياً.

٤. الطبقة الصافية (Stratum Lucidum): تتألف من صلب أو صلبين من الخلايا، وتقع أسفل الطبقة المتقرنة، ويرجع هذا الطبقة إلى الجلد السميك فقط، وتظهر خلالها إلى الفوهات، وتحتوي الخلايا، وتبدو صافية عند فحصها بمجهر؛ لذلك سميت الطبقة الصافية.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق إجابات الأسئلة (١).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد جدول يضم طبقات البشرة، وأماكن وجودها، ووظائفها.

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية الجلد للكائن الحي، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

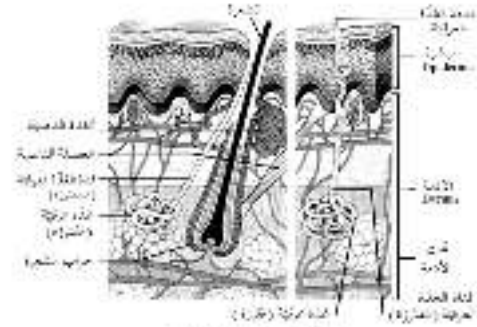
للمعلم

- <http://www.tennesseeschoolofbeauty.com>

للطالب

أولاً طبقات الجلد وملاحظاته

بعد الجلد (epidermis) أكبر أجهزة جسم الإنسان، حيث يشكل 16% من وزن الشخص البالغ. ويعطي الشخص مظهراً جذاباً مميزاً وحيداً من الإحاطة الخارجة. يحافظ الجلد على درجة حرارة الإنسان بطريقة لا تضره على القصد الفعالة والتهدئة، ويعدّ خط الدفاع الأول حيث يقل الإحساس بالضغط والحرارة والبرودة والتي تنجم عن المراتب. والجلد ثوبان: حيث يقصّر وجوده على راحتي اليدين وأخمص القدمين، وبقية وهو يكسو باقي الجسم. وتتفاوت الجلد في درجة الحموضة (pH) من منطقة لأخرى في الجسم، إذ على الرقبة أن يكون على علم ودراية ومعرفة كافية عن الجلد وخاصة الباردة، وتزكيتها، ووظيفتها، والعناية بها وبين الشخص (1-2) طبقات الجلد المختلفة.



الشكل (1-2) طبقات الجلد.

يتألف الجلد من الخارج إلى الداخل من ثلاث طبقات متميزة هي: البشرة والأدمة وتحت الأدمة، وفي ما يأتي شرح لكل منها.

1 البشرة (Epidermis)

هي الطبقة الخارجية للجلد وتتكون من نسيج طلائي مركب غير ليفي مقفل، وينبع منها

5. الطبقة المتقرنة (Stratum Corneum): تتكون من صفوف حادة من الخلايا المتقرنة المسماة بـ كيراتين، ويختلف سماك هذه الطبقة من موقع لآخر باختلاف العمر، إذ إنها أكثر سماكاً على سطح الكف والباطن القدم والكعبين، كما أنها أقل سماكاً في الجلد النحيل بالعمق، وقد سميت هذه البشرة بالطبقة الحاجزة لأنها تشكل حاجزاً يمنع مرور الماء، وأسجحت يعرف باسم (العامل القرني الطبيعي)، كما تسبح من الممكن تسببها حمراء، ولكن كزج هذه الطبقة بواسطة الطبقة العميقة، كونه ذاتية مستحضرات التجميل غير الآكل.

6. الطبقة القاعدية (Basal Layer): تتكون من حبات واحدة من الخلايا المرئية عميقاً، وتتميز البشرة ما تتقدم من الطبقات برمادة الخلايا القاعدية التي تكون طبقة السطحية للبشرة.

ب. خلايا البشرة: تحوي البشرة على الخلايا الآتية:

1. خلايا الكيراتين (Keratinocytes): تكون مسكفة الشكل في الطبقة القاعدية، وتشكل أكثر من (90%) من خلايا البشرة، وتحتوي على كمية كبيرة من بروتين الكيراتين.

2. خلايا لانجرهانز (Langerhans Cells): توجد في الطبقات فوق القاعدية، وتشكل هذه الخلايا جزءاً من جهاز المناعة في الجلد.

3. خلايا ميركل (Merkel Cells): خلايا مسننة توجد تحت البشرة السطحية، وهي مسؤولة عن الإحساس باللمس المتكثف (التلمس).

4. الخلايا الميلانينية (Melanocytes): تتأثر من الجهاز العصبي في الجنين، ثم تنقل إلى البشرة لتستقر بين خلايا الطبقة القاعدية، ولها دور الخلايا القاعدية في جعلها (30) خلية، وتصل كل واحدة منها بخلية كيراتينية تحمي البشرة من أشعة الشمس، وتنقل إليها صبغة الميلانين التي تمنح اللون للجلد والبصر والعين.

النتائج الخاصة

- يتعرف المقصود بالأدمة.
- يحدد فوائد الأدمة.
- يبين طبقات الأدمة، ووظيفة كل منها.
- يحدد الخلايا التي تحتويها الأدمة، ووظيفة كل منها.
- يميز البصيلات الحسية ووظائفها لجسم الإنسان.
- يتعرف ملحقات الجلد وخصائصها.

المفاهيم والمصطلحات

الأدمة الشبكية الحليمية الإيلاستين، خلايا الليفية الصارية، البلازما البلعمية، بصيالات مايستر، كروز، رافيني، باستي.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق ، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
 - عرّف الأدمة.
 - حدّد فوائد الأدمة.
- تلقي الإجابات، وتدوين طبقات الأدمة ووظيفة كل منها على اللوح بصورة جدول.
- توضيح لأهم وظائف الخلايا التي تحتويها الأدمة.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- يعرض المعلم على السبورة شكل (٢-٣) خطوط التوتر في الجسم.
- يوضح مكونات طبقات الأدمة.
- يوضح خطوط التوتر في الجسم.
- عرض تفصيلي عن البصيلات الحسية ووظائفها لجسم الإنسان.
- عرض عن الاوعية الدموية في الجسم.
- عرض تفصيلي عن ملحقات الجلد وخصائصها.
- عرض تفصيلي عن الغدد وأنواعها (الفارزة والمفتزة).
- تكليف الطلبة إعداد الشكل (٢-٤) المستقبلات الحسية في الجلد، ومناقشة الأسئلة الواردة حولها، وأماكن وجودها، ووظائفها.

الملاحق

٧ الأدمة (Dermis)

تقع طبقة الأدمة تحت البشرة، وهي الطبقة العميقة من الجلد، وتتكون من نسيج ضام ليفي ويحتوي على ألياف مرنة تعطي الجلد مرونة، ويتم توصيل الغذاء لها عن طريق الأوعية الدموية، وتوجد فيها أيضًا نهايات الأعصاب، وتعدّ هي على الخلايا الصبيغة، ويبلغ سمك الأدمة (١) سم تقريبًا، ومن فوائدها:

- تحمّل طبقة البشرة.
- تحمي الجلد عند تعرّضه للضربات.
- تعطي مرونة للجلد.

٢- طبقات الأدمة: فالأدمة من الطبقتين وتسمى هما:

١- الأدمة الحليمية (Papillary Dermis): تقع تحت البشرة مسطحة، وتتكون من بروزات صغيرة الشكل تشبه الأصابع في طبقة البشرة تسمى الحليمات الأدمية، وتكون عميقة والصورة في بعض الأماكن، مثل الوجه، وبقية في الأماكن الأخرى وطويلة، مثل راحتي اليدين، وتحتوي الأدمة الحليمية على:

أ- بصيالات حسية

ب- نهايات الأعصاب، التي تعمل على تنظيم حرارة الجسم.

ج- شبكة من الأوعية الدموية.

٢- الأدمة الشبكية (Reticular Dermis):

تعدّ أكثر سمكًا من الأدمة الحليمية،

ويحتوي على ألياف شبكية تسمى

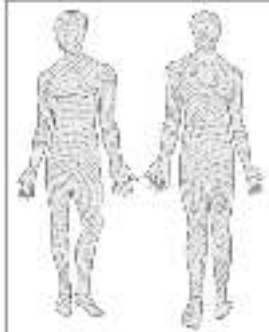
الكولاجين (Collagen)، والألياف

الإيلاستين (Elastin)، وتساعد هذه

الألياف ترتيبًا منه ينظم في معظم

مناطق الجسم، كما في الشكل (٢-٣).

الإضافة إلى أنها تعمل فوائدها للجلد



الشكل (٢-٣) خطوط التوتر في الجسم.

١- بصيالات الحسّية (Tactile Corpuscles): توجد في الطبقة تحت الجلد، وتتقبل الإحساس بالاهتزاز والضغط.

كما ويحتوي الجلد على الحصاب من الجهاز العصبي الذي يحزله الحزبان والظفر الوردي والتي تغذيها الغدد الحشوية، والغضلة الثابتة للشفرة، والأوعية الدموية، وتوجد أيضًا

مستقبلات الحسّ واللمس والحرارة، وتوجد أيضًا حول جذور الشعرة.



الشكل (٢-٤) مستقبلات الحسّ في الجلد.

من خلال المستقبل أملا، أحب من الأتي:

- أنّ الحسّيات تنقل الإحساس بالحرارة، وأنها تنقل الإحساس بالبرودة؟
- أنّ الحسّيات تنقل الإحساس بالضغط، وأنها تنقل الإحساس بالتمسك الخفيف؟
- هلل - تكون المرووق الفرحة من السطح أكثر ألسنا من المرووق العميق.
- أنّ من اللوكرات الألب يشعر بها الإنسان أولاً؟
- من الحرارة، من البرودة، من الألم
- يتم تحسّن الإنسان قوة ضغط عمالية على الجلد، بينما يشعر بحزّ الإبرة من بعد؟

شعر

هل شعر وجود بصيالات حسّية في الأستل تحسّل الجلد للضغط الأكبر؟

١- الأوعية الدموية تنزح الدم من التي تغذي الجلد، ودم من الدم التي تغذي العضلات، كما يشكّل مؤشر من أحد الشرطين الرئيسة، وتتكون من الدم التي تغذي الجلد على شكل (جهدلان) منها حلاين؛ الأولى في الجزء العميق من الأدمة الشبكية، والثانية من الأدمة الشبكية

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير عن الغدد العرقية المفترزة، وأسباب اختلاف إفراز العرق من شخص إلى آخر.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

للمعلم

– <http://www.tennesseeschoolofbeauty.com>

للطالب

وتسمى خطوط (الغزير)، وتكون هذه خطوط أفقية الشكل في الذراع وخطوطية في الراس والأطراف، وقد أتت حديثاً أن الجروح طولية تبدأ الخطوط تلتحم ببعضها أكثر مقارنة بالجروح التي تقطع عرضاً وتسمى (الإيلاستين)، وتحتوي الأدمة القسطن على مسطحات البصرة (الشعر)، وهذه العرقلة والشعيرات واحده من الأوعية الدموية والسنية والحساسة، وترتد هذه أشرطة خلايا البشرة بالعقد، والأكسجين.

بها- خلايا الأدمة يوجد في الأدمة خلايا حادة، منها:

1. الخلايا البنية: تكون هذه الخلايا الأدمة البنية، ويختصها إفراز الكولاجين والهيالينون اللذان يحفظان الرطوبة والمواد للجلد.
 2. الخلايا الصلبة: تفرز الكولاجين والهيالينون والمواد الأخرى في حالة تحللها الجلد أو تعرضه للإصابة.
 3. خلايا الفازما: تعمل هذه الخلايا على إنتاج قوتها لتغذية الخلايا للأجسام الغريبة.
 4. الخلايا القليلة: خلايا كثيرة الحجم تنبع الأجسام الغريبة التي تعمل للأدمة، وتعمل على حثها، وتوجد في الأدمة كجزيئات أو حبيبات على الأدمة.
 5. كريات الدم البيضاء: يوجد عدد قليل من خلايا الدم البيضاء في الأدمة، وهذه الخلايا تمنع تفاعلات التهابية، وترعى بين الألياف والكولاجين في الأدمة مادة عديدة الشكل تسمى (الغزير)، وتؤدي على الفكر بمرحلات وأثرها من مواد مختلفة.
- ب- أعصاب الجلد: يحتوي الجلد في منطقة الأدمة على عدد كبير من نهايات الأعصاب التي تنقل الإحساس بالألم والحرارة والضغط، كما في الشكل (٢-٤)، ويوجد العديد من العصبونات الحسية، منها:
1. عصبونات مايسنر (Meissner's Corpuscle): توجد في الأدمة الجلدية، وتنقل الإحساس باللمس الخفيف.
 2. عصبونات كرونز (Krohn's Corpuscle): توجد في الطبقة الأدمة التيبكية، وتنقل الإحساس بالضغط (٢٠٠-٣٠٠) من.
 3. حشو رانجر (Ruffin Organ): يوجد أسفل الأدمة، وينقل الإحساس بالحرارة فوق (٢٥) من.

والحمية: وينتزع من التدهين العديد من التدهين، حيث تعد طبقة البشرة على الأدمة في الحصول على الغذاء والأكسجين الضروري للإتمام وظلها.

٣- طبقة تحت الأدمة (تحت الجلد)

تتميز طبقة تحت الأدمة (Hypodermis) على سطحها بدهن، وتعد جزءاً للدهون في الجسم، وتعمل كطبقة عازلة تعيق انتقال الحرارة إلى أو من الجسم، ويختلف سمك طبقة تحت الأدمة من مكان إلى آخر تبعاً للنظام الغذائي للشخص، وتتمثل هذه الطبقة تحت الجلد من الأوعية.

٤- ملحقات الجلد

توجد أنواع أو ملحقات، منها:

- 1- الغدد، وهي نوعان: العرقلة والفرصة.
- 2- الغدد العرقلة، وهي نوعان: القارورة والمفترزة.

أ. الغدة العرقلة القارورة (Eccrine Sweat Glands): يوجد جسم الغدة في طبقة تحت الجلد، ونسبها على سطح الجلد الحر، وهي مساوية من قرطوبية التي تظهر على راحتي اليد عند الإصابة بالاضطرابات العرقلة، ويوجد بالفرد واحد لارتفاع درجات الحرارة ويكثر وجودها في الجلد السميك.

ب. الغدة العرقلة المفترزة (Apocrine Sweat Glands): تبدأ إفرازها بعد مرحلة البلوغ، وتأثر إفرازات هذه الغدة عند الحوض، أو الإبط أو الإبطين، وتنتج وتحتوي على هذه الغدة في جراب الشعرة وتقتصر وجودها في منطقة الإبط والأعضاء التناسلية.

يتركب العرق من عدة أملاح مثل: كلوريد الصوديوم، والبروتين، والحمض الأمينية وكثير من سكر والفيتامين، ويختلف عند الغدة العرقلة من شخص إلى آخر، ولذا نلاحظ حثاً وجود رائحة حرك كثيرة عند الأشخاص المتدربين مرض السكري أو عند تناول الأطعمة معينة مثل (البقول أو البصل، أو متروية الحبوب)، ويكون العرق عديم الرائحة عند إفرازه ولكنه يحتل بعض

النتائج الخاصة

- يتعرف ملحقات الجلد (الغدد).
- يحدد وظائف الغدد الزهمية للجسم.

المفاهيم والمصطلحات

الغدد الزهمية.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق ، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
- ما أهم ملحقات الجلد؟
- ماذا تعرف عن الغدد الزهمية وأهميتها؟
- تلقي الإجابات للوصول إلى ملحقات الجلد والتعريف بالغدد.
- تكليف الطلبة، وبشكل فردي حل النشاط (٢-١) المتعلق باختلاف إفراز الغدد العرقية من شخص إلى آخر.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر حل أسئلة الموضوع.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع، ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة.

الجلد الموجود على الخلد كما ويساعد وجود الشعر تحت الإبط على زيادة راحة العرق.

٢. الغدد الزهمية (Sebaceous Glands) تنشر هذه الغدد في الجلد الرقيق فقط. وتتأثر إفرازاتها بالهرمونات الذكرية، وبمبدأ إفرازها بعدد من البنوع، على شكل مادة لزجة تحتوى (sebum) تقطب الشعر، وتحمي الجلد من الجفاف، ويحتفظ على نعومة الجلد ولونه، ويحميه من بعض الحرائق، وقد تزيد إفرازه الزهم خاصة في مرحلة البلوغ، مما يؤدي إلى انسداد قنوات الغدد الزهمية وتكون حب الشباب.

ب- الشعر: دورته سابقاً.

ج- الأظفار: من سابقاً سابقاً.

نشاط ٦-١: اختلاف إفراز الغدة العرقية من شخص إلى آخر

وشرح الطلبة نظرية نفسها على يدهم وأيدي زملائهم، وكان بين الطلبة اختلاف في نتائجهم من حيث إفراز العرق، فكان ملاحظاً، والتدبير مع زملائك بإشراف المعلم.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير يوضح فيه أنواع الغدد العرقية (الفارزة والمفتزة) والمقارنة بينها من حيث أماكن وجودها، ومتى يتم إفراز العرق من خلالها.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

- للمعلم
- فريجات، حكمت، الوجيز في علم وظائف الأعضاء، الطبعة الأولى، عمان، ١٩٨٦م.

للطالب



النتائج الخاصة

- يبين اختلاف توزيع مستقبلات الألم والحرارة واللمس في مناطق مختلفة من الجلد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة مجموعات (3-4)، وتحديد مقرر لكل مجموعة.
- يكلف المعلم طالباً بقراءة نتائج تاجات التمرين (2-1) توزيع مستقبلات الجلد الحسية، ويثبتها على السبورة.
- يكلف طالباً آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- يكلف طالباً آخر بقراءة خطوات العمل وتوضيحها.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- يكلف الطلبة لتنفيذ التمرين والتركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين، مع التأكيد على ضرورة الالتزام بشروط الصحة والسلامة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تكليف الطلبة حل الاسئلة كواجب بيتي.
- تبادل المعلومات بين المجموعات.

توزيع مستقبلات الجلد الحسية

يذيع ملء بعد الانتهاء من التمرين كالتالي:

- تبيان اختلاف توزيع مستقبلات الألم والحرارة واللمس في مناطق مختلفة من الجلد الحسية الأساسية

تحتوي التجربة بين خلال تطبيقها الفاعلة على عبارات الأحاسيس التي مستقبل الأحاسيس بالألم بينما تكون الأداة في مستويها الحسنة على مستقبلات اللمس والتشعشع والحرارة والبرودة مستقبلات شعرة التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد
دوائر لصقة خضراء	كرتونة ملونة

رقم	خطوات العمل والملاحظات	الرسوم التوضيحية
1	أجلب زيبان على كرتونة ملونة، وانظف له أن بعضه صحت وبعك فراغ البيني على القعد	
2	ضع قطعة خضراء صغيرة في زاوية يد زيبان البيني	
3	اسأل زميلك ثم اجلس	
4	أولم اطمئن فراغ زيبانك بالعين باللمس، ثم أوجع زاوية يده واسأله في أي الأماكن كان الألم أكثر	
5	ضع قطعة ملونة بزرغة في زاوية يد زميلك، ثم لي يلمسها واسأله عن إحساسه	
6	تكرر الخطوة السابقة باستخدام اليد اليمنى، واسأله عن الفرق في الإحساس بين اليد والذراع	
7	ابادل الأدوار مع زميلك، وارصد النتائج التي حصلت عليها في جدول يوضح أكثر الأماكن الجلد إحساسها بالألم والحرارة والبرودة	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنظيم جدول من خلال النتائج التي يتوصل إليها من أداء التمرين عن أكثر أماكن الجلد إحساساً بالألم، والحرارة، والبرودة.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٢-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

للطالب

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

١- يتأثر إحساس الجلد بالتغيرات المناخية من مكان إلى آخر، أين يكون الإحساس بماء الفوارات أكثر، يمكن أن الخطوط المائلة المذكورة في الفقرة؟
٢- كيف يمكن توظيف الإحساس بالألم للتعبير عن درجات الحرارة؟

النتائج الخاصة

- يتعرف التركيب الكيميائي للجلد.
- يحدد درجة حموضة الجلد في بعض مناطق الجسم.
- يبين التركيب الكيميائي للأدمة.

المفاهيم والمصطلحات

فيوميلاين، الإيوميلانين، ألياف الكولاجين، الألياف المرنة، الإيلاستين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للحصة بإنعاش ذاكرة الطلبة لما تم اخذه في الحصة السابقة حول موضوع طبقات الجلد
- توجيه السؤال الآتي:
- ماذا تعرف عن التركيب الكيميائي للجلد والأدمة؟
- شرح تفصيلي عن التركيب الكيميائي للجلد والأدمة.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يكلف المعلم وبشكل مسبق مجموعة من الطلبة بتخطيط الجدول (١-٢) على لوح كرتوني مقوى، وعرضه في الغرفة الصفية.
- استعراض لدرجة الحموضة للمناطق المختلفة في جسم الإنسان.
- مناقشة الاختلاف في درجة الحموضة بين منطقة لأخرى وأثره في صفاتها.
- التعلم القائم على الأنشطة / التدريب
- تكليف الطلبة العودة إلى الكتاب المدرسي الشكل (٢-٥)، والشكل (٢-٦) (التغيرات التي تطرأ على طبقات الجلد وأليافه مع تقدم العمر).
- تتم المناقشة مع الطلبة، وتلخيص الأفكار المهمة حول الموضوع.
- يكلف المعلم الطلبة تنفيذ قضية للبحث كواجب بيتي.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- المجموعة الأولى: تحل قضية البحث المتعلقة بأعراض بعض الأمراض.
- المجموعة الثانية: تحل نشاط (٣-٦) والمتعلق بفقدان السوائل.
- تبادل المعلومات بين المجموعتين.

نتائج

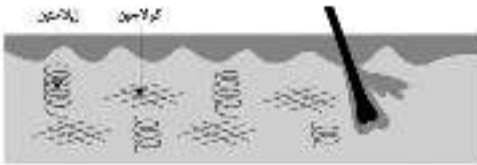
تصفين صفات الجلد ما يأتي:

١) التركيب الكيميائي للجلد

صفين التركيب الكيميائي للجلد ما يأتي:

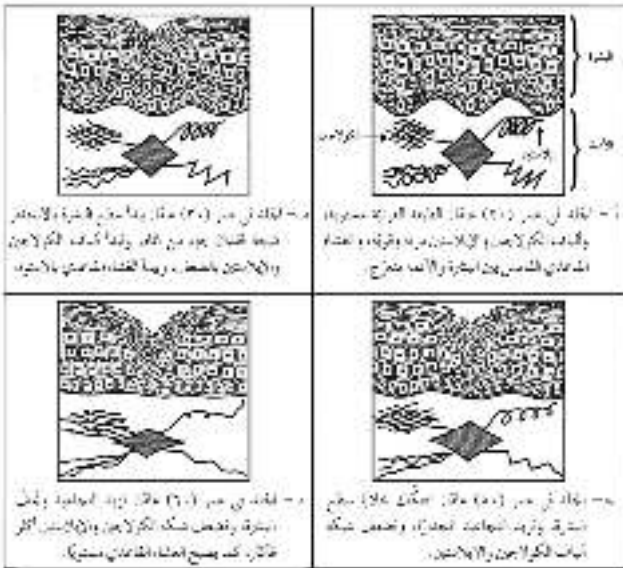
- ١- التركيب الكيميائي للبشرة: تبدأ البشرة خط الطماح الأول (الخط الممتد بقفا بعض المواد) ويمكن زيادة فعاليتها من طريق بزغ الحقة البنية المتقرنة بطول النضف الممتد للبشرة. وبعد البلاء من التركيب الكيميائي للبشرة، وهو جوامك:
 - ١- فيوميلاين (Phormelan): لونه أسود وأسفر.
 - ٢- الأوميلان (Umelanin): لونه بني أو أسود، وهذا تشكل البومين من الخاض الأمين (الميلونين (Tyrosine) الذي يتحول لشكل الميلانين، ويتوزع لتسبب الجلد بالميلانين من تصبغ، جداً عند شعوب المناطق الباردة القطبية إلى شعوب شعوب المناطق الاستوائية لتتصبغ مع شدة حرارة الشمس المختلفة من منطقة إلى أخرى، إذ جعل الميلانين على حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية، وتراوح درجة حموضة الجلد ما بين (٥.٥ - ٦.٥) pH، وتختلف باختلاف معاملة الجلد وتصبح الجسود (٢ - ١) درجة حموضة الجلد في بعض مناطق الجسم المختلفة للجدول (٢-١): درجة حموضة الجلد في بعض مناطق الجسم.

المنطقة	درجة الحموضة (pH):
فروة الرأس	٤.٠
اليدان والأرجل والكف	٤.٥
الجلد	٤.٧
الوجه	٤.٧
اليدان الأمامية	٦.٠
حول المنطقة المصابة	٦.٢
تحت الإبط	٦.٥
ظهر اليدين	٦.٩
بين أصابع القدمين	٧.٥



الشكل (٢-٥): مزيج من كراتين، الكولاجين، والإيلاستين في الأدمة.

ومع التقدم في العمر، تظهر التغيرات على الجلد، كما في الشكل (٢-٦).



الشكل (٢-٦): التغيرات التي تطرأ على طبقات الجلد وأليافه مع تقدم العمر.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول العلاقة بين درجة حموضة الجلد والإصابة بالفطريات بين أصابع القدمين، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة
- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (٢-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

تقر الجدران (٣-١)، ثم أجب عن الآتي:
 - تبيد، تعلق درجة حموضة فروة الرأس الأعلى في القائمة؟
 - لم تكون بعض مناطق الجلد أكثر عرضة للإصابة بالحفافة لا أعط مثلاً،
 ما فائدة حموضة (pH) مستحضرات التجميل كالكمادات التي ينصح باستخدامها لتبيد
 والتجديد؟

تطبيقية للبحث

تكون متعلقة الجلد بين أصابع القدمين أكثر عرضة للإصابة بالفطريات، البحث
 تحت وملاحظة عن علاقة درجة الحموضة في الإصابع بالفطريات، ونقاشه مع زملائك
 إشراف المعلم.

ب- التركيب الكيميائي للأدمة: تحتوي الأدمة على نوعين رئيسيين من الألياف تختلفان في
 التركيب الكيميائي والخصائص الفيزيائية، وهما:

- ١- ألياف الكولاجين (Collagen): وتتكون من بروتين الكولاجين، الذي يشكل
 ٧٥% من الوزن الجاف للأدمة التي تصنعها الخلايا المسننة، ويحدد سمك الأدمة
 على عوامل عدة، أهمها: العمر، الجنس، وضع الكولاجين، ما يعمل على تماسك
 الجلد واليوقة، وتحتوي العالي من الحفط الأسي الجلوتين والبروتين وغيرها،
 ومن المفاجأة أن هذه التركيب جميعها لا يوجد في الكدمات الحفافة بعد التعرض للشمس.
 ٢- الألياف المرنة (Elastin): تتكون من بروتين الأيلستين ويشكل (٢٤) من
 الوزن الجاف، لمرونة الأدمة، وهي الألياف مرنة وممتدة تعطي مرونة للجلد، ويمكن
 أن تتأثر إلى ضعف طورتها الأدمى ثم تعود إلى طولها الطبيعي بعد إزالتها المؤقتة
 حيث، كما في الشكل (٣-٥)، ويحتل الأيلستين عن الكولاجين بالحوالي على
 كميات أقل من الخموص الأدمية، ولكنه يحتوي على كميات كبيرة من الحفط
 الأسي (الفان، والبروزين) الذي يفره به الأيلستين، وهذه الخصائص
 للخموص الأدمية تكون مسؤولة على مرونة كثير من مستحضرات العناية بالبشرة.

ومن التغيرات التي تحدث للبشرة أن تتأثر خلال الفترة القرنية حيث تكون مستوية في من
 العتدين والحدود وتفتك في من اللاتين والحسنة، وتضعف أيضاً ألياف الكولاجين
 والأيلستين مع تقدم العمر، مما ينسب في حدوث التجاعيد.

تطبيقية للبحث

كيف نعلم الضغوط النفسية تؤثر في تكوين الحفافة؟
 - البحث مع زملائك عن علاقة تآكل بشر الأدم الحفافة في أثناء فترة الحمل وعودتها إلى
 وضعها الطبيعي بعد ذلك، ودون ملحوظاتك، ونقاشها مع زملائك بإشراف المعلم.
 - البحث في الفرق بين مواصفات الجلد لدى كبار السن بعد جفاف جفنتك من حيث المرنة
 والتجانس، واليوقة، والظهور، والأوعية الدموية والعمق، ونقاشها مع زملائك
 ونقاشه مع زملائك بإشراف المعلم.

٢ لون الجلد

يتحدد لون الجلد والشعر بطورين إلى درجة كبيرة بواسطة صبغة الميلانين الموجودة في
 الجلد التي تصنعها خلايا الميلانين الشكل (٣-٦)، ويتأثر لون الجلد بالعوامل الآتية:
 أ- الوراثة: حيث تمتاز الخلايا الميلانية بألوانها الواحدة التي تتكون الحفط الأدمية
 إلى صبغة الميلانين وفي حالة نقصها تسبب مرض (البهاق).
 ب- البيئة: تؤثر الإشعاعات المختلفة في لون الجلد، فظهور الجلد باللون الداكن نتيجة
 تكثف الميلانين وزيادة نشاط الخلايا الميلانية في إنتاجه.
 ج- الوظيفة: من ظهور الجلد باللون الداكن، لأنه يبدو جلوتين الدم مكون من كسفة،
 أما إذا كان غير مكسح، فإنه يظهر باللون الأزرق، ويحدث تراكم صبغة (سكاروتين)
 إلى عتراء لون البشرة.
 د- الهرمونات: تؤثر بعض الهرمونات في نشاط خلايا الميلانين، مثل: الهرمون المنبه
 للميلانين.

النتائج الخاصة

- يحدد العوامل التي تؤثر في لون الجلد.
- يبين نوعي الجلد تبعاً لسمك طبقاته.
- يقارن بين الجلد السميك والجلد الرقيق.
- يحدد الوظائف العامة للجلد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق ، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
 - حدد نوعي الجلد تبعاً لسمك طبقاته.
 - قارن بين الجلد السميك والجلد الرقيق.
- يتم كتابة كلمة لون الجلد على السبورة، ومن خلال أسئلة العصف الذهني واستقبال الأفكار، يتم التوصل إلى العوامل التي تؤثر في لون الجلد، ووضعها على السبورة، ومناقشة تلك العوامل.
- تلقي الإجابات وتدوين سمك الجلد على اللوح بصورة جدول .
- توضيح لأهم وظائف الجلد لجسم الإنسان.

التدريس المباشر/ المحاضرة

- يوضح نوعي الجلد تبعاً لسمك طبقاته.
- شرح تفصيلي عن الاختلاف بين الجلد السميك والجلد الرقيق.
- شرح عن وظائف الجلد للجسم.
- توضيح مواصفات الجلد السليم.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- المجموعة الأولى: تحل قضية البحث المتعلقة بلون الجلد.
- المجموعة الثانية: تحل قضية البحث المتعلقة باختلاف سمك الجلد بين الذكور والإناث .
- تبادل المعلومات بين المجموعات.

الملاحق

هذا الرضخ قد يشبه نوعاً من أنواع لون الجلد، وهناك نوع من الجلد الأبيض المتوسط.



الشكل ١٦ - ٧٧ لون الجلد

قضية للبحث

- يختص لون بشرة سكاتا إفريقيا الجنوبية من لون بشرة سكان البحر الأبيض المتوسط. ابحث تحت وإملاءك من سبب الاختلاف، وناقش معهم بإشراف المعلم. ظهور الجلد للون البرونزي عند التعرض لأشعة الشمس لمدة أطول، مثل الحمام الشمسي، وإذا انقطع التعرض لأشعة الشمس لمدة، فيعود لونه إلى السابق مرة أخرى.

٣ سمك الجلد

يقسم الجلد إلى نوعين تبعاً لسمك طبقاته المختلفة، وهما:

أ - الجلد السميك: يتميز بحدود هذا الجلد على راحتي اليدين وأخمص القدمين، ويشار بأن طبقات البشرة فوق الفاحشة أكثر سمكاً من طبقاتها في الجلد الرقيق، وتكون الأدمة بشكل عام سميكة، وتتخذ الأدمة الخلية في أطراف الأصابع والقدمين تقريباً إلى راس (الجمجمة)، ويختلف أديمه من شخص إلى آخر، ولا يبدو الشعر في الجلد السميك لهذا لذلك، لا يحتوي الجلد السميك على الغدد الدهنية بل يحتوي على الغدد العرقية بكثرة.

ب - الجلد الرقيق: يوجد الجلد الرقيق في باقي أجزاء الجسم، ويبدو فيه الشعر، ويوجد فيه الغدد الدهنية والعرقية، كما يختلف سمكها من مكان إلى آخر في الجسم، وهو أقل سمكاً من الجلد السميك، ويحتوي على الغدد الدهنية، ويحتوي على الغدد العرقية بكثرة.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة الدخول إلى الإنترنت، ومحرك البحث (Google)، ووضع كلمات مفتاحية من مثل: لون الجلد، والعوامل المؤثرة به، ويخلص بعضها، ويعرضها أمام زملائه.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

– عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١م.

هشاشة العظام

يحدث جلد الكور في سنه وسننه من حكة الزلات، الحكة من هذا الفرق، وقد تم مع اختلاف بفراتك معك.

٤١ وظائف الجلد

للجلد وظائف، حدة تعمل على حماية الشخص، والحفاظ على الزاد المحيط الداخلي للجسم، ويؤدي انشور الين من هذه الوظائف إلى آثار سلبية للجسم، ومن أهمها وظائف:

أ – تنظيم درجة حرارة الجلد: يعمل الجلد على تباد درجة حرارة الجسم وذلك من طريق إزلة الحرارة إذا ساعد ليكر العرق عن سطح الجلد على ترحيل الجسم، وعند تملك درجة الحرارة يحافظ الجلد على حرارة الجسم.

ب – الإحساس: يحتوي الجلد على نهايات عصبية وبصيلات تستقبل للأثرات الخارجية مثل: الألم، والحرارة، واللمس، والضغط) كما يساهم في الحماية والامتصاص.

ج – الإخراج: التخلص من المواد الفضالة، حتى: العرق، إذ يحتوي العرق على العديد من الأملاح والمعادن المفيدة.

د – الشفاء: بعد علاج الأضرار التي لحقت بالجلد في حبة البشرة جرداً من جهاز المناعة في الجسم، كما توجد الخلايا البنية التي تعالج الأجسام الغريبة، وتقع وحولها اللدائن.

هـ – تخزين الدم: تحتوي الأوعية الدموية للجلد على الأوعية من ٨٠ - ١٠٠٪ من حجم الدم في الدورة الدموية للإنسان، وتزداد هذه الكمية عند القيام بأشياء مجهود جسدي، مما يساهم على فقدان حرارة الجسم، وتنتقل الأوعية الدموية عند التمرير بجهد عظيم، وهذا يزيد من تدفق الدم وتغذية العضلات النقبضة.

و – تكوين فيتامين (د): يعمل الجلد على تكوين فيتامين (د) الذي يزداد من أشعة الشمس بواسطة الأشعة فوق البنفسجية، وبعد هذا الفيتامين هرموناً، لأنه ينتج في الجلد ويطلق عبر الدم إلى أماكن أخرى.

النتائج الخاصة

- يتعرف مواصفات الجلد السليم.
- يوضح العوامل المؤثرة في صحة الجلد.
- يحدد الأمور الواجب مراعاتها للمحافظة على صحة الجلد وسلامته.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / ضيف زائر

- الترتيب لاستضافة متخصص من المركز الصحي لتوضيح الأمور الواجب مراعاتها للمحافظة على صحة الجلد وسلامته. مناقشة استفسارات الطلبة وتزويدهم ببعض النشرات المتخصصة بذلك - إن توافرت.
- عرض فيديو يوضح أهم مواصفات الجلد السليم.
- يوضح العوامل المؤثرة في صحة الجلد ثم مناقشة المعلومات مع الطلبة.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر حل أسئلة الموضوع
- تكلف المجموعات بالحل، ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة.
- تكليف المجموعات حل نشاط (٢-٢) : بصمات الأصابع ومناقشته مع الطلبة.

الملاحق

١- الامتصاص: للجلد قدرة على امتصاص الفوائد في الرقبة الذي يصعب امتصاصه حوله فتجربلي؛ لذا، صنعت حبات أتراب بطرق وكثافة عالية؛ تزيد من الامتصاص ويمنح الجلد الرقة الموائمة العناية بسهولة؛ لذا، فإن الجلد قادر على امتصاص مرهم النكس والتبول.

٢- الإلتراز: يمر الجلد مائة مائة مائة لها الغنية في سلامة الطبقة المتوسطة إذ تجعلها غير نافذة للعدو، والوقاية الكيميائية والجراثيم.

نشاط (٢-٢) : بصمات الأصابع

البحث في مصطلح المعرفة للجلد كالتالي: بعض بصمات الأصابع ومبرور عنها، وصحتها، في بصمات، ونفاس البشرة الحافق حل وحل في ذلك من خلال أداة التفكير: حل على فالبرين على أن أسوي بالهوى، وأنصفوا على كرحمة، ثم ناقشوا مع زملائك بطرق الفعالم.

مواصفات الجلد السليم

بذل الجلد السليم على فتح مساحة جيدة وسنة وجيدة، ومن مواصفاته ما يأتي:

- أ - سطح الجلد لم يصب غير جاف وغير دهني.
- ب - تاهم الشمس.
- ج - لهجة مرنة.
- د - طبقة الدهنية متوترة سمك.
- هـ - الدورة الدموية سليمة.
- و - تتراوح درجة حموضته (pH) بين (٤,٥ - ٦).

العوامل المؤثرة في صحة الجلد

هناك عوامل تؤثر في صحة الجلد، نشكر منها:

- مؤثرات خلقية، مثل: وجود وحامات خلقية (Nevi) عدلية الحجوم والأشكال.
- مؤثرات خارجية، تنتج من الإصابة ببعض الأمراض الخلقية، أو تقدم العمر، أو التعرض لفطيل لأشعة الشمس.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد منشور خاص يتم التحدث به عن طرق المحافظة على صحة الجلد وتوزيعه على الطلبة، وعرضه على الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

- مبررات أفضلية ناقة من سوء العناية بالجلد المختلفة.
- مبررات متداخلة، مثل: تغير درجة استجابة الجلد عن الشمس والبيحة أو السواد.
- مساند، مثل: حدوث التهابات في جراب الشعر أو الإصابة بالسرطان.
- طرق المحافظة على صحة الجلد
- تجنب مرطبات الألبان للمحافظة على صحة الجلد وسلامته
- توفير الغذاء الجيد.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية، واستخدام المنظفات المناسبة لدرجة الجلد.
- حماية الجلد من التعرض لأشعة الشمس الضارة.
- المحافظة على درجة سموم الجلد في الحدود الطبيعية.
- استعمال الأقنعة المسامية والكريمات المرطبة لموازنة ماء الجلد ودرجةه.

٧٣

الأسئلة

- ١- اذكر أربعا من مبرراته الجلد السليم.
- ٢- فسر كلاً مما يأتي:
 - أ- عدم تشابه بعضات اليد من شخص إلى آخر.
 - ب- عدم تورم الشعر في الجلد السميك وحمرة في الجلد الرقيق.
 - ج- بعد الميلاد، أهم البروتينات الكيميائية للسنارة (الجلد).
 - د- جعل الملايون على حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية.
 - هـ- بعد معرفة خطوط التورم لجسم، يمكن بالنسبة إلى أخصائي التجميل.
- ٣- اذكر أنواع الجلد وتوزعها في الجسم.
- ٤- اذكر ثلاثاً من وظائف الجلد المختلفة.
- ٥- يختلف لون البشرة من شخص إلى آخر:
 - أ- كيف يحدّد لون الجلد؟
 - ب- ما المؤثرات التي تؤثر في لون الجلد؟
- ٦- حدد وعلّق كل من:
 - أ- الكولاجين
 - ب- الألياف المرنة (الإيلاستين)
 - ج- صفات الملايون.

٧٤

النتائج الخاصة

- يقيس درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في الجلد.
- يتعرف الفوارق بين درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في أماكن الجلد المختلفة.
- يشاهد بصمات الأصابع.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

- التعلم القائم على الأنشطة / التدريب
- يكلف المعلم طالباً بقراءة نتائج التمرين (2-2) (قياس درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في الجلد، ويثبتها على السبورة.
- يكلف المعلم طالباً آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة مجموعات، ويعين مقررًا، ويحدد الزمن اللازم للتنفيذ.
- يكلف المعلم المجموعات تنفيذ التمرين وبخطوات متسلسلة مع مراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية.
- يكلف المعلم طالباً بقراءة نتائج التمرين (2-3) (مشاهدة بصمات الأصابع).
- يكلف المعلم طالباً آخر بقراءة المعلومات الأساسية ثم مناقشتها مع الطلبة.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر.
- يكلف المعلم المجموعات بتنفيذ التمرين وبخطوات متسلسلة مع مراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- يجب الطلبة عن الأسئلة في نهاية التمرين.
- تقييم عمل الطلبة.

الملاحق

قياس درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في الجلد

تمرين
٢

يقع صك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تقيس درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في الجلد.
- تتعرف الفوارق بين درجة تركيز أيون الهيدروجين (pH) في أماكن الجلد المختلفة.

المعلومات الأساسية

تتراوح درجة حموضة جلد الطبيعي من (5.0 - 7.0) وتختلف هذه الدرجة في جلد الشخص ذاته من منطقة إلى أخرى، ولذلك يجب من درجة الحموضة يتم قياس في منطقة محددة وهي باطن القدم، وتقدر الأشرطة في اختلاف الأرقام الشهية بالرقم إذا دلالة في تحديد درجة حموضة الجلد.

مستلزمات تنفيذ التمرين

الأدوات والمجهيزات	المواد
- قطعة قطن.	- قليل من الكحول محلول كشف البصمات الأحمر (Ninhydrin). محلول البروموثيمول الأزرق (Bromothymol Blue).

الرقم	خطوات العمل والنشاط التعليمية	الرسوم التوضيحية
١	تُطبق مطبق مرفق يده من الماء على قطعة قطن مرطبة بالكحول.	
٢	ترك البصمات تجف قليلاً.	
٣	النظر بضع دقائق.	
٤	تضع نقطة من المحلول الكاشف (البصمات الأحمر، أو البروموثيمول الأزرق) على المنطقة المظلمة والمرفق.	

٧٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة المتعلقة بالتمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

الوقت	الموضوع	المحتوى
٥:٠٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:٠٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي
٥:١٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:١٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي
٥:٢٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:٢٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي
٥:٣٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:٣٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي
٥:٤٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:٤٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي
٥:٥٠	التكامل الأفقي	التكامل الأفقي
٥:٥٥	التكامل الرأسي	التكامل الرأسي

تمارين ممارسة

نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل التري، لو كانت مجموعات صغيرة في الصف، أو حسب توجيهات معلمات:

- سجل درجة تركيز لوك الفيديو ووجوه في منطقة أخرى من الجسم.
- اكتب خطوات العمل التي تتعلمها في تنفيذ كل تمرين عملي.
- اقره تنفيذك لكل تمرين من خطوات العمل التي أتتها.
- احتضن بتقويم أستاذك الثاني في صفك.

الأمثلة

مثل ما يأتي:

- ١- تختلف درجة حساسية البشرة باختلاف مناطقها.
- ٢- تختلف درجة حساسية البشرة باختلاف أعمارها.

مشاهدة بعض الصفات الأصابع

يرجع ذلك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تلاحظ بعض الصفات الأصابع على سطح نظارتك.
- المعلومات الأساسية
- تأخذ الأذن احتياطاً بشكل جيد في أطراف الأصابع اليمنى واليسرى بعرفه بالصفات التي تلاحظه من الصفات بحيث لا تكون من صفات اليد الأخرى.
- صفات تلبية التمرين

الصفات والأصابع	الصفات
حساسية متوسطة	كوب، يد، بارد.
كوب زجاجي نظيف، حاد، ورقة	

الرموز التوضيحية	ملاحظات العمل والملاحظات	الترتيب
	احس يدك بالذات والصفات، وحققها جيداً.	١
	ضع لعدسة مكبرة على طرف أصابع يدك اليسرى، واحس كيف للأصابع تتصلب على رؤوس الأصابع.	٢
	لاحظ شكل الأصابع من الإصبع، وحاول رسمها.	٣
	احس الكوب، فراقصي يدك اليسرى، ولا تحفظ آثار الصفات عليها.	٤
	احس يدك، واتركها رطبة بعض الشيء، ثم احس الكوب مرة أخرى.	٥
	لاحظ أن كل الصفات أكثر وضوحاً في المرة الثانية.	٦

الأمثلة

مثل ما يأتي:

- ١- تظفر اليدان جيداً قبل القيام بأي عمل من أعمال التجميل.
- ٢- تظهر الصفات بشكل أكثر وضوحاً عندما تكون اليدان رطبتين.

النتائج الخاصة

- يتعرف الاضطرابات الوظيفية للجلد.
- يحدد أسباب فرط إفرازات الغدد الزهمية.
- يبين أشكال فرط إفرازات الغدد الزهمية.
- يوضح درجات تصنيف حب الشباب.
- يقدم النصائح للوقاية والعلاج من حب الشباب.

المفاهيم والمصطلحات

الغدد الزهمية، الزوان، الدفينة الملييا، حب الشباب.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / العرض التوضيحي

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق، ثم الشرح النظري حول الاضطرابات الوظيفية للجلد، وأسباب فرط إفرازات الغدد الزهمية.
- يعرض المعلم صورًا مختلفة لأشكال فرط إفرازات الغدد الزهمية ((الزوان، والدفينة الملييا، وحب الشباب).
- التوضيح باستخدام برمجية العروض التقديمية لكل أشكال فرط إفرازات الغدد الزهمية، أسبابها والنصائح المقدمة لكل منها.

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- توزيع الطلبة مجموعتين متجانستين، مع تعيين مقرر لكل مجموعة.
- المجموعة الأولى: تحل قضية للبحث.
- المجموعة الثانية: إعداد لوحة كرتونية تبين درجات الإصابة بحب الشباب.
- تحديد الوقت للمجموعات.
- تعرض كل مجموعة ما تعدّه بإشراف المعلم في الغرفة الصفية.

الاضطرابات الوظيفية للجلد

تواجه المرئي في أثناء عملية بعض الاضطرابات التي تتعلق بالجلد، لذلك يجب طلب أن تكون على علم وتهيئة عندئذ الغدد والاضطرابات الوظيفية، حتى يتمكن من تقديم الفحص والتشخيص، أو تحويل المريض إلى طبيب مختص، وكذلك تهيئة المرئي عن أهمية نفسه من بعض الأمراض الجلدية ومن الاضطرابات الوظيفية للجلد:

٦ فرط إفرازات الغدد الزهمية

عندما ما تسبب الفرد في سن متأخرة، فيبدو الوجه دهنياً لائفاً، وقد يرتفع ظهور الزوان وحب الشباب، ومن المشكلات الوظيفية للجلد ما يأتي:

أ - أسباب فرط إفرازات الغدد الزهمية:

- ١ - العامل الوراثي: تلعب الوراثة في زيادة إفراز الهرمونات الذكرية (الستيروئيد) الذي يؤدي إلى زيادة في إفرازات الغدد الزهمية.
- ٢ - اختلال الأثر الهرموني: من طريق زيادة إفرازات الهرمونات الجنسية وخاصة عند الذكور.
- ٣ - الطعام: حيث تختلف طبيعة الطعام الذي يتناوله الفرد عن شخص لآخر.
- ٤ - اللعب الصعبة: المسببة في زيادة إفرازات الغدد الزهمية، وخاصة في الفترات القصيرة في الفترة التي يمر بها الفرد أثناء.
- ٥ - المماركة الزمنية.
- ٦ - السمنة: الجلد الدهني حساس للتعديلات الجينية، فالزيادة في السمنة والرطوبة وتلوث الهواء تؤثر في الغدد الدهنية وتزيد من إفرازاتها.

ب - أشكال فرط إفرازات الغدد الزهمية:

١ - الزوان (Comedone): ومن أنواعه:

- ١ - الزوان ذو الرؤوس السوداء: ويسمى الزوان الخلوخا ويصح بسبب انسداد الغدة الزهمية التي تفتح في جراب الشعرة بواسطة إفرازات صلبة يخلق شكلها فتصبح لونياً أسوداً، وتسمى الرؤوس السوداء، ولا إذا تم الحث فيها، فتخرج الدهن عند الضغط عليها.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد جدول يضم أشكال فرط إفرازات الغدد الزهمية، وأسباب حدوثها.

إثراء

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول النصائح للوقاية والعلاج من حب الشباب، واضطرابات إفرازات الغدد الزهمية، وعرضه على زملاءه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (٢-٣).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشيونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

١٦. الزوائد أو الزوائد البيضاء ويسمى الزوائد العنقودية.
 الحد الذي يبلغ (mm) ١، وهي حبات بيضاء تتكوّن نتيجة اختلال الغدد المفرزة بإفرازها اليئة لطراب المسرة، ولا تخرج هذه الحبوب بطريقة الضغط إلا إذا تمّ لمسها بواسطة الإبرة الخفيفة، ومن النصائح الشائعة للأشخاص الذين يعانون من الإفرازات الغددية أن يغتسلوا بالماء الدافئ.
 - الاهتمام بغسل الوجه بالماء الدافئ والصابون اللطيف مرّتين عدّة يومياً، وكذلك غسل الشعر بالشامبو (٢-٣) مرّات أسبوعياً.
 - استعمال القناع الطبي مرّة في الأسبوع.
 - استعمال حمام البخار مرّة في الأسبوع.
 - التقليل من استعمال المواد العطرية على الوجه لأنه يسبب في تهيجها.
 - عدم استعمال الكرمات في المكياج والانتفاخ على السائل الأساس والوخز.
 - الابتعاد عن الإبرة الجلدية.



١٧. حب الشباب (Acne vulgaris): يصيب حب الشباب كلا الجنسين في فترة البلوغ والمرحلة كما في الشكل (٩، ١٠)، ويسمى أيضاً باسم (العقد الشائع)، ويظهر على الوجه، والكتفين، وأعلى الصدر، ويظهر على شكل حبوب بيضاء أو سوداء، وتختلف الحجم، وتناوّل في العمق والشدة، ويمكن أن يترك علامة أو حفر بعد الشفاء إذا بدأت المعالجة في وقت متأخر.

- أ. فرط الإفرازات الدهنية نتيجة الاستعداد الوراثي أو الاضطرابات الهرمونية.
- ب. وجود خلل في حراب البشرة واستداد قنواتها.
- ج. الاستعمال الخاطئ لمستحضرات التجميل، خصوصاً في صلب البشرة في جراب البشرة.
- د. الضغط النفسي.
- هـ. تناول بعض الأدوية مثل: الكورتيزون والإندون، ما يسبب زيادة إفراز الكولاجين.

وتصنف الإصابة بحب الشباب إلى أربع درجات:

- أ. الدرجة الأولى (المبسطة): تتميز بوجود الزوائد السوداء، وتقليل من البثور أقل من ١٠ على كل جانب من جانبي الوجه.
- ب. الدرجة الثانية (المبسطة): تتميز بوجود ندبات وفتح وحب حبيبات، وحباطات التهابية (١٠-٢٠) على كل جانب.
- ج. الدرجة الثالثة (الشديدة): تتميز بوجود الداملات الكبيرة المتلصقة، وهي حبيبات التهابية مؤلمة بسبب تكاثر البكتيريا، ويعد من (٢٠-٤٠) على كل جانب.
- د. الدرجة الرابعة (الشديدة جداً): تتميز بوجود الأكياس العميقة، أكثر من (٤٠) على كل جانب.

ومن المصالح التي تقدم توفيقاً للعلاج من حب الشباب ما يأتي:

- أ. تجنب العوثر والتوتر، والمشاركة في ألعاب التجميد في حالة التمرين (الكرة والكرة والكرة).
- ب. غسل الوجه بالماء والصابون اللطيف صابون شبي يحتوي على الكينين، أو صابون درجة حموضته (٥-٦) pH.
- ج. الاعتماد على الضام للوزن، كالتدليك، والفواكه، وحب السواحل.
- د. حرث الماء، والعصائر الطيبة، التقليل من الأسماك.
- هـ. عدم المشاهدة في وضع مستحضرات التجميل والتقليل منها في فترة العلاج، والابتعاد عن الرياضة في الهواء الطلق.

مختبر التلميح

ابحث مع زملائك معرفة كيف يؤدي الاستعمال الخاطئ لبعض أنواع كرمات الأساس وما يسبب ذلك من ظهور حب الشباب والزوائد، ناقش ما توصلت إليه مع زملائك واقترب معلمك.

النتائج الخاصة

- يتعرف فرط الجفاف في الجلد، وضعف الدورة الدموية في الأطراف، واضطرابات التعرق.
- يحدد أعراض ضعف الدورة الدموية في الأطراف.
- يبين الحالات التي تزداد فيها كمية العرق.
- يقارن بين أنواع تجاعيد الوجه وأسباب حدوثها.
- يقترح بعض النصائح لتجنب جفاف الجلد، والتخلص من العرق.

المفاهيم والمصطلحات

فرط الجفاف في الجلد، ضعف الدورة الدموية في الأطراف، اضطرابات التعرق.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- عمل مراجعة سريعة للدرس السابق ، وربط المعلومات السابقة بالموضوع من خلال توجيه الأسئلة، من مثل:
- ماذا تعرف عن كل من فرط الجفاف في الجلد، وضعف الدورة الدموية في الأطراف، واضطرابات التعرق؟
- حدد أسباب جفاف الجلد (تجاعيد الوجه). ما النصائح لتجنب جفاف الجلد، والتخلص من العرق؟
- تلقى الإجابات وتدوينها على اللوح بصورة جدول.
- توضيح بعض المشكلات للخلايا المنتجة للميلانين.

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض صور توضيح جفافاً للجلد وتجاعيد للوجه.
- شرح تفصيلي عن أنواع تجاعيد الوجه.
- عرض صور للنمش، والبقع الصبغية الصغيرة.
- تحديد أسباب هذه المشكلات.

التدريس المباشر / العمل في الكتاب المدرسي

- عرض الشكل (٢-١٠) التجاعيد والترهلات، والشكل (٢-١١) النمش.
- تلخيص لأهم أسباب ظهور التجاعيد ومراجعتها مع الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعات مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- تكليف الطلبة حل قضية للبحث والمتعلقة بأعراض بعض الأمراض.
- تبادل الآراء بين أفراد المجموعات.

الملاحق

٢٤ فرط الجفاف في الجلد

يظهر الجلد في هذه الحالة جفافاً، وعادةً ما يؤدي إلى تشققات سطحية أو عميقة مرئية ووذمة؛ ومن المبررات جفاف الجلد ما يأتي:

أ- تعرض الجلد للهواء الجاف، مما يؤدي إلى جفافه، ونقص إفرازات الغدد الدهنية؛ فيقل من الرطوبة، ويؤدي إلى جفاف الجلد.

ب- البقاء في استعمال الصابون والمنتجات الكيميائية دون الاهتمام باستعمال التقنيات الواظبة لليدين.

ج- استعمال مواد صابونية تحتوي على الكحول بكثرة.

د- استخدام حبيبات نخل الإوزات المنهكة في الجلد.

هـ- سوء التغذية؛ فهناك مرض الملازما سبب نقص فيتامين «ك» وكذلك فيتامين «أ» والنقص بسبب الجفاف والتفتت والتشققات.

ومن النصائح التي تقدم لتجنب جفاف الجلد ما يلي:

أ- استعمال كريمات أو زيوت مغلفة مثل (الزيتون، زبدة الشيا، زيت اللوز، زيت الكافور).

ب- شرب الماء بكثرة؛ فزيادة شرب الماء يحسن من جفاف الجلد.

ج- استعمال كريمات مرطبة؛ فزيادة شرب الماء يحسن من جفاف الجلد.

د- تجنب الجلد بعد استعمال الماء والصابون.

٣٢ ضعف الدورة الدموية في الأطراف (النمش)

يحدث النمش لبعض الأشخاص في فصل الشتاء، وخاصة في الأماكن المكشوفة مثل: اليدين، والقدمين، وابتداءً من مرض هذه المشكلة يظهر نمش أحمر داكن اللون مائل إلى الزرقة، ثم يتحول الجلد ويصبح جافاً ومائلًا، وقد يشقق كما يصبح مدحرج الجوانب وإحداث التهاب جلدي.

يضعف الأشخاص الضعفاء وضعف الدورة الدموية ما يأتي:

أ- مرض الشخص الضعيف على طوبى إذا كانت الحالة شديدة.

ب- تحت التعرض للبرد أو الرطوبة العالية.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة إعداد تقرير حول الفرق بين البقع الصبغية والنمش.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة و أجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– <http://www.ibsbeautyschool.com>

للطالب

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشيونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

– استعمال الخواص الفطرية والفقارات الطبيعية في فصل الشتاء.

– تدليك لثة بهت الكافور.

– تناول الأطعمة الغنية بفيتامينات (أ، ب، د).

– تعريض الجلد للأشعة تحت الحمراء التي تولّد الحرارة في الأوسجة من خلال جلسات علاج شعري.

خصيصة للمبجبت

استعمل الأشعة تحت الحمراء في علاج ضعف الدورة الدموية في الأطراف (الشلج)، الحد من زلزالك عن كيفية استعمال جهاز الأشعة تحت الحمراء الحمره الحامض في علاج (الشلج)، وذلك مع زلزالك وترافق القدم.

4 احتفظ ليات العرق

بعد العرق حيل مسبوكة تهدأ لسطح حرارة جسم والشخص من التصلبات، للحفاظ على توازن الجسم الداخلي، وتختلف كمية العرق من شخص إلى آخر باختلاف درجة حرارة الجو والرقبة، والشهات العرق كما مر معك سابقاً، وقد تزداد كمية العرق في الحالات الآتية:

أ – ارتفاع درجة حرارة جسم الإنسان.

ب – الهبوط المفد في سكر الدم.

ج – الأثر من التعب.

د – من اليلس عند بعض النساء.

هـ – العرق بسبب أنواع الملابس كالدهون وشعرها.

و – أسباب غير معروفة، كالعرق المتزايد بعض النظر عن درجة الحرارة، بحيث تبقى الشخص من حرارة أشعت الومته، وقد تكون هذه الحالة مؤقتة تبدأ عند من البلوغ وقد تختفي في سن الثلاثين.

يمكن التخفيف من العرق باتباع الأمور الآتية:

أ – الاهتمام بالطاقة الشخصية ونظافة الملابس والاستحمام.

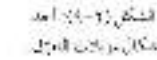
87

ب – استعمال مزيلات العرق على شكل بخاخ الماء، ولبون (أقدام شمسية)، كما في الشكل (٢-٤).

ج – استعمال المظلمات، الخالص من الكحول.

د – استعمال مزيلات العرق مثل (البلعج والمبيد مثل (الشبه)، و(أروكوبوم).

هـ – منع السوا الجرم من استعمال المظلمات، وخاصة مرقيات الأمونيوم، الر، عرق.



الشكل (٢-٤): أ – مزيلات العرق (الشكل).

5 تجاعيد الوجه

تقل نسبة الدهون في البشرة مع تقدم العمر، وحيل تصبغ حادثة وتزعزعة، وتغير التجاعيد (Facial wrinkles) نتيجة نقص في معدل إنتاج الكولاجين، تظهر على شكل خطوط نتيجة لتضرر الكولاجين والإيلاستين الموجود في الألياف الرنة في طبقة الأدمة، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد، وهناك نوعان منها:

أ – التجاعيد السطحية الفيلقظ تظهر على الجلد ففادم، وقد أ بعد سن (٢٥) سنة في منطقة الجبين، وحول العينين والشم والأنف، ويظهر الشخص أكثر عمراً أو يدل مظهره على الإجهاد، وقد يؤدي سوء العناية بظهور التجاعيد، ومن أسباب ظهور التجاعيد السطحية الشكره ما يأتي:

١ – وقه الجلد.

٢ – جفاف الجلد.

٣ – التعرض لأشعة الشمس لفترة بكثرة، وذلك ما ينعقد كالف الكولاجين والإيلاستين المسؤولة عن قوم الجلد بعد سن ٢٥ سنة تقريباً.

٤ – سوء التغذية.

ب – التجاعيد العميقة: تظهر على الجلد السميك بعد سن الأربعين (٤٠)، إذ تبدأ كالف الكولاجين والإيلاستين في الانحسار، مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد والرقبات.

88

النتائج الخاصة

- يتعرف الاضطرابات ذوات العلاقة بالخلايا الميلانية.
- يعرف الكلف.
- يذكر النصائح للوقاية من الكلف.
- يبين العوامل التي تساعد على ظهور الشعيرات الدموية المتكسرة في الوجه.

المفاهيم والمصطلحات

الكلف، الشعيرات الدموية المتكسرة في الوجه، التشعر عند المرأة.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ ضيف زائر

- الترتيب مع أخصائي دكتور الجلدية للحديث عن أهم الاضطرابات الوظيفية للجلد.
- عرض بروشورات وصور تتعلق بالموضوع، وتوضح الكلف، وأعراضه، وأماكن انتشاره.
- عرض صور توضح كيفية ظهور الشعيرات الدموية المتكسرة في الوجه.
- عرض صور للتشعر عند المرأة.
- فتح المجال للحوار والمناقشة أمام الطلبة.
- الإجابة عن استفسارات الطلبة حول الاضطرابات الوظيفية للخلايا الميلانية.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تكليف الطلبة من خلال المجموعات بعد تعيين مقرر حل أسئلة الموضوع.
- تكلف المجموعات بالحل، ويخصص زمن لذلك.
- التجول بين المجموعات وتقديم المساعدة لهم.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- تبادل الأدوار بين المجموعات.
- يدار حوار بين الطلبة وتناقش إجاباتهم؛ بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة وتصويب الأخطاء.
- يكتب الحل على السبورة ويتم التعليق عليه.
- تدون الإجابات وتسجل بطريقة ملائمة.

الملاحق

كما في الشكل (٣-١)، ومن أسباب حدوث الحامض العنق، ما يلي:

١- الإفراط في التدخين؛ حيث يعمل النيكوتين على تضييق الأوعية الدموية.

٢- التعرض لأشعة الشمس المباشرة بشكل متكرر

ولترات طويلة.

٣- إصابت الكحول.

٤- قرحه.

٥- اضطرابات الوزن المبرحة والتكررة من زيادة الشكل (٣-١): الحامض العنق

أو نقصان.

يصح الأخصائى انصحونك للإصابة بالحامض العنق بما يلي

١- الابتعاد عن المشروبات العسيرة والابتعاد عن

٢- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.

٣- تجنب التدخين لتجنب تلك البثور العنق.

٤- تناول كميات مرتفعة ومغذية للبروتين، كما هو الحال على عموماً بروتين وكولاين.

٥- استشارة الطبيب المختص في حالة حدوث الحامض العنق.

٦- اضطرابات ذات علاقة بالخلايا الميلانية

هناك بعض المشكلات لخلايا التصبغ لتسببها، منها:

١- القمع الضخامة الصغيرة تكثر عند تربي المرأة البيضاء، وتظهر عند الطفولة على شكل بقع صفراء صغيرة ذاتها اللون، وتتميز هذه البقع بامتداد لونها وقدم نغمات على طول فصول السنة.



الشكل (٦-١): الفم.

٢- الفم (Freckles): بعد الحمل حالة خفيفة ورثية

وخفيفة للأطفال ذوي الشعر الأحمر والاشقر، وتكون

على شكل بقع صغيرة صفراء، وتناثر بقعها على

بعض لونها دائماً في فصل الصيف، ويعود إلى حالتها

الأولى في أثناء فصل الشتاء، وسبب تلك عدم انتظام

توزيع الخلايا المنتجة في الجلد، كما في الشكل (٦-١).

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد تقرير حول أهمية واقيات الشمس للبشرة عند التعرض للشمس.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم التقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

ما سبب تقطع أو تساقط الشعر، وما أسبابه، وما أسبابه؟

ج- الكلف (Culmen): حالة من اميلغ الخ الجند غير المنتظم بجهود الأسباب، ويظهر عادة عند بعض النساء فوق الجبهة والحد من علامة في غرة الجمل، أو فتوحات الشعر لأشعة الشمس، أو استعمال مستحضرات التجميل التي تؤثر بغيره الشمس وتمتد الكلف، كما في الشكل (١٦-٢). ويمكن الوقاية من الكلف أو التخفيف منه بالتدابير الآتية:

- ١- تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس والإضاءة العالية.
- ٢- عدم استعمال العناجر أو المستحضرات الحشامية للوجه، مثل: اللبانات، وصبغات المكياج، وحبوب منع الحمل.
- ٣- استعمال كريمات التجميل على مفاصل مقفلة.
- ٤- استعمال اللدح المناسب لدرجة الحرارة.
- ٥- استعمال واقيات الشمس على الوجه والجسم عند التعرض لأشعة الشمس.



الشكل (١٦-٢): الكلف.

٧ ظهور الشعيرات الدموية المتكثرة في الوجه

تظهر الشعيرات الدموية المتكثرة (Couperose) في الوجه على شكل شبكة وفقاً حسب اللون، أو مائل للزرقاء، تنتج من ضعف في جدران الشعيرات الدموية، مما يجعلها غير قادرة على تحمل ضغط الدم الواقع على جدرانها والرائحة ظهور الشعيرات الدموية المتكثرة فوق الجبين والأنف، أو في أماكن أخرى من الجسم، ومن العوامل التي تساعد على ظهورها ما يأتي:

- ١- ارتفاع ضغط الدم.
- ٢- فتاك الشد الشديد للجلد.
- ٣- توضع الجلد لمجالات الحرارة العالية أو البرودة.
- ٤- الصبغة المستعملة.

٨ المشعر عند المرأة

تصابو شدة الشعر (Hirsutism) لدى المرأة، فقد تصعب الحمل على ظهور شارب خفيف، وقد تصل إلى ظهور الشعر على الجسم كله بترتيب مشابه لترتيب عند الذكور، وسار في الكثير من الحالات هذه الحالة بجهود لا حيث تؤدي الاضطرابات الهرمونية دوراً مهماً في ظهورها، أو في زيادة شدتها.

الإستشارة

- ١- اذكر اسم نوعين من التجاعيد، بظهر ان على سطح البشرة، وبين أماكن انتشارها.
- ٢- عصف كلاً من الدواعي الأربعة للإصابة بحب الشباب.
- ٣- حدد ثلاثة من العوامل المؤثرة في ظهور رائحة العرق.
- ٤- اذكر صفتين مميزتين للجلد في كل من المنطقتين الآتيتين:
 - أ- الوجه.
 - ب- راحة كف اليد.
- ٥- اذكر صفتين تصالغ وتؤثر في علاج الأوعية من العنبرين بحث الترابيد.
- ٦- تتبع العنبرات التي تحدث للحكة مع تقدم العمر من (٢٠-٤٠)، في (٦٠-٧٠) على كلى جزء من الأجزاء الآتية:
 - أ- الطبقة القرنية.
 - ب- ألأف الكولاجين واللاستين.
 - ج- الغشاء القاعص بين الأدمة والبشرة.
 - د- قدام ثلاث تصالغ تحملثة للأشخاص الذين يعانون التجاعيد.
 - هـ- قارون بين الفم والشفة والشمس من حيث الشكل، وإماكن الانتشار في الجسم، وأثرها بالشعر.
 - ٩- اذكر أربع طرق أساسية للحفاظ على صحة الجلد.
 - ١٠- اذكر ثلاثة تصالغ تتسبب جفاف الجلد.
 - ١١- ما التصيحات التي يمكن أن تتسلم لشخص يعاني اضطراباً في التعرق؟

النتائج الخاصة

- يتعرف الأمراض الفطرية.
- يعرف المقصود بكل من البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل.
- يحدد الأمراض الفطرية.
- يقدم النصائح لتجنب الإصابة بالفطريات والجرب.
- يبين العوامل التي تسهم في ظهور الصدفية.

المفاهيم والمصطلحات

البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس بتوجيه مجموعة من الأسئلة لربط المعلومات السابقة بالموضوع، من مثل:
- ما المقصود بكل من البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل؟
- ما أهم أنواع الأمراض الفطرية؟
- تلقي الإجابات ومناقشتها لتحديد مفهوم كل من البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل.

التدريس المباشر / ضيف زائر

- الترتيب لاستضافة طبيب من المركز الصحي لتوضيح أشكال الأمراض الفطرية، والجرب، والبهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل، والنصائح لتجنب الإصابة بالفطريات والجرب.
- توضيح الأمور الواجب مراعاتها للمحافظة على صحة الجلد وسلامته.
- مناقشة استفسارات الطلبة، وتزويدهم ببعض النشرات المتخصصة بذلك - إن توافرت.
- عرض فيديو يوضح الأشكال لكل من البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والتآليل، والطفح الشمسي.
- استعراض لأشكال الكتاب المدرسي (٢-١٣)، (٢-١٤)، (٢-١٥)، (٢-١٦)، (٢-١٧)، (٢-١٨)، (٢-١٩).

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تقسيم الطلبة مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- المجموعة الأولى : تحل قضية البحث والمتعلقة بدور البيئة في نقل الأمراض الجلدية بين الأفراد.
- المجموعة الثانية: تحل قضية البحث المتعلقة بالإكزيما وصباغ الشعر.
- تبادل المعلومات بين المجموعات.

الأمراض الجلدية الشائعة

تتعرض جلد الإنسان إلى الإصابة بحض الأمراض الجلدية، مثل: الفطريات، والحرب، والتآليل، ومنها غير المعدية، مثل: البهاق، والصدفية، والإكزيما نتيجة إصابة أجهزة أخرى في جسم الإنسان، وتأثر الجلد بها، أو تكون الإصابة مباشرة على الجلد وتنعكس بصدفة الجلد على أجهزة الجسم الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى اضطرابات في وظائفها، ومن ناحية أخرى، التي للأمراض الجلدية التي في حالة العدوى الفطرية.

ومن أهم الأمراض الجلدية التي:

١- الأمراض الفطرية

يعداب الجلد بأشكال مختلفة من الأمراض الفطرية (Fungal Diseases). منها:

أ- فطريات ترس، تظهر عند الأقدام على شكل بقع رمادية مستديرة عالية من الشعر، وقد يحدث في بعض الحالات التهابات صديدية خلف خصبة الشعر فلا تتعدى حدًا.



ب- فطريات الجسم: تظهر على الأجزاء المكتنوفة، فالوجه، والرقبتين مسببة الحكة الشديدة كما في الشكل (٢-١٣).

ج- فطريات المنطقة الأربية: تظهر على أعلى الجها الداخلية لتتخلل على شكل حلقات كبيرة.

- د- فطريات القدمين: تحدث بين الأصابع وبين القدمين وبدرجة أقل بين القدم والأظفار، ويعد أهمها حكة شديدة والم.
- هـ- فطريات الأظفار: تصيب أظفار الأصابع أكثر من اليدين، وقد تب تشوهات في شكلها.
- و- فطريات الفم: تظهر على الجلد بلون بني، أو أبيض، أو حسب لون الجلد، وتنتشر فوق الفم، والحد، والرقبتين وتكون الإصابة بها في الأجواء الحارة الرطبة، وهي شائعة العدوى.

٢- البهاق

البهاق (Vitiligo): يحدث بسبب الجلد جراثيم أو كلاً، كما في الشكل (٢-١٤)، ويصح منه زوال مادة الميلانين التي تعطي لون الجلد، ومن أهم أسبابه:

أ- اضطرابات مناعية.

ب- استعمال الحامض لبعض المواد الكيميائية على الجلد.

ج- اضطرابات عصبية.



الشكل (٢-١٤): البهاق

٣- الصدفية

الصدفية (Psoriasis): مرض جلدي غير معدٍ ولكنه مزمن، يظهر على شكل بقع لونها أحمر فوسفي مشفرة فوق الوجه واليدين والقدمين والأعضاء التناسلية كما في الشكل (٢-١٥)، وقد يلحق مرض سائلاً لسنوات أو بضعة أشهر، شديدة ثم تتفرق، ومن العوامل التي تساهم في ظهور الصدفية ما يأتي:

أ- العامل الوراثي: الاستعداد الوراثي.

ب- وجود التهابات جلدية وعدم معالجتها في وقت مبكر.

ج- العامل البيئي: إذ يزداد في الشتاء بسبب انخفاض نسبة الرطوبة وقلة أشعة الشمس في الفصل الخار.

د- العامل النفسي: إذ زاد الإصابة عند الاضطرابات النفسية.



الشكل (٢-١٥): الصدفية

٤- الإكزيما

يحدث ظهور الإكزيما (Eczema) على شكل حكة مزمنة، الشكل (٢-١٦)، وتكون لها إشارات عينية أو حبة حبة، ويمكن أن تحدث هذه الأسباب عندما يتعرض الشخص لبعض العوامل التي تساهم في ظهور الإكزيما ما يأتي:

أ- العامل الوراثي: الاستعداد الوراثي.

ب- وجود التهابات جلدية وعدم معالجتها في وقت مبكر.

ج- العامل البيئي: إذ يزداد في الشتاء بسبب انخفاض نسبة الرطوبة وقلة أشعة الشمس في الفصل الخار.

د- العامل النفسي: إذ زاد الإصابة عند الاضطرابات النفسية.



الشكل (٢-١٦): الإكزيما

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور متنوعة حول البهاق، والإكزيما، والصدفية، والجرب، والثآليل.

إثراء

- إعداد تقرير يقدم النصائح لتجنب الإصابة بالفطريات، والجرب، والإكزيما.
- يبين العوامل التي تسهم في ظهور الصدفية وأنواع الثآليل وعرضه على الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي ولفظي (٢-٤).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- بيدس، أميل، العناية بالجلد، الطبعة الأولى، لبنان، ١٩٨٨ م.

للطالب

– <http://www.ideaspaconsuting.com>

- ١- التحسس الفطري: يظهر على شكل فقاعات صغيرة حمراء فوق الأصابع وجوانب اليد للثة وجود طفحيات في مكان آخر من الجسم.
- ٢- التهابات الحبوب: الإصابة بالفطريات.
- ٣- الإكزيما: الطفح الجلدي.
- ٤- الجرب: طفح الحبوب، جراثيم الاستحمام.
- ٥- استعمال الألبان المصنوعة من الأسم في الأجواء الحارة.
- ٦- ارتداء ملابس خاصة للشمس (خبر حديثة).
- ٧- الإبراق في معالجة الإصابات أيضا تظهر.
- ٨- معالجة الحبوب التي الألبان، مثل: القطف، والكلاب، وغيرها.
- ٩- التقليل من استهلاك في الجو الحار التقليل من التعرق.

٢١ الجرب

- ١- الجرب (Scabies): مرض جلدي مريع العدوى ينتقل من شخص إلى آخر، وينتج من نوع يسمى (قرق الجرب المسمى) كما في الشكل (٢-٤)، وقد تسمى ظهور أو ظهورات قبل ظهور الأخرى، وأنها تلك الطفح الجلدي.
- ٢- ملامسة الملابس للجلد، تصح بيوتها داخل الحذاء ونفوس المولف وتنتشر، ولتجنب هذا المرض لابد من الأمان بالنصائح الآتية:
- ٣- الاهتمام بالنظافة الشخصية.
- ٤- عدم استعمال أدوات المصاب وأقماعه.
- ٥- عدم الاحتكاك المباشر بالمصاب.
- ٦- ارتداء الملابس المصنوعة من القطن، والكلاب، وغيرها.



الشكل (٢-٤): الجرب

تجنب التلوث

احذر وملاصق في مصادر التعلم الجوفاء للدهان عن (دور آمنة في نقل الأمر نفس الجلدية بين الأفراد)، ونافس ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف المعلم.

- ١- الإكزيما الفلامنية التحسسية والتهيجية: تظهر نتيجة ملامسة الجلد لمرارة موهجة مثل قصبون، والبقعات.
- ٢- الإكزيما الفلامنية الضوئية التحسسية: يظهر نتيجة تعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة بعد وضع لوزة الكبريتات عليه، مثل: أصابع الشعر، وعامل الحلاقة، ومنتجات الشمس.
- ٣- الطلع الشمسي: يظهر على شكل حبيبات حمراء نتيجة تعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة دون استعمال أي مادة مبردة، كما في الشكل (٣-٤)، وغالبا ما تصيب النساء في فصل الربيع، وينصح بارتداء الملابس المصنوعة من الأكراميا.
- ٤- ارتفاع عن استعمال مراد التجميل والعطور والكريمات جميعها.
- ٥- استخدام بظافة الوجه والجسم.
- ٦- استعمال مياوون حمض.
- ٧- مراجعة طبيب الحفص.



الشكل (٣-٤): الطفح الشمسي

٢٢ الثآليل

- ١- الثآليل (warts): أورام جلدية صغيرة الحجم وقوية، كما في الشكل (٤-٦) يشبهها لوزون، وهي معدية وقد تعدد مكان آخر في الشخص قديم، وترجع كواحد كثيرة منها:
- ٢- الثآليل الشائعة تظهر دائما على اليدين، وهي غير مؤلمة إلا إذا ظهرت تحت الأظفار.
- ٣- الثآليل المسطحة تصيب حذاء لمس في منطقة الوجه.
- ٤- الثآليل الأصغرية (المسماة بالثآليل): تكون دائرية في القدم في مناطق الأوتار، وهذا ما يشبه الثآليل حاداً عند التخط حبيبا.



الشكل (٤-٦): الثآليل

تجنب التلوث

أصيب شخص بالإكزيما التحسسية نتيجة اتصاله بصابغ الشعر، احذر مع زملائك لمعدا كيف تعمل صابغ الشعر في ظهور الإكزيما التحسسية لدى بعض الأشخاص، وما علاقتها بصابغ الشعر يظهر الإكزيما، ونافس ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف المعلم.

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / التدريبات والتمارين

- تكليف الطلبة حل نشاط (٢-٣) وبشكل فردي.
- مناقشة الإجابات في غرفة الصف، وتدوين على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة، الموضوع، الوحدة الثانية، وورقة العمل.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الوحدة.
- التجول بين المجموعات.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدوين الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- تقويم الطلبة للأداء من خلال قائمة الرصد في نهاية الوحدة.

حذرت ورملانك بلطف المعلم برفقاً مشرفاً للجمع الجلي، وشفقت عليه حذراً
لتوضيح بعض الاضطرابات والأمراض الجلدية الشائعة مثل (عقن الشباب، والقوباء،
والقمل، والفكك، والاكزيما)، وتشجعته على علاجها (العلاج) لتجنب ما أخطأت
التحليل، وركزت ملحوظاتك في دمجك مع إمكانية توفير الصور ذات العلاقة، ثم ناقشتها مع
زملائك بإشراف المعلم.

الأسئلة

- ١- عرفت كلاً مما يأتي:
 - أ- الاكزيما.
 - ب- الاكزيما الجلدية الصولية التحسسية.
 - ج- الحبوب.
- ٢- اذكر أربعة من المضاعف التي تقدم للعرض الضارب بالقرين.
- ٣- حلل كلاً مما يأتي:
 - أ- الضرر من الحكة في الجو الحار للأشخاص المصابين بالأمراض الجلدية.
 - ب- عدم الصداقة من الأمراض الجلدية غير المعدية.
 - ج- اذكر خطأ من المواد التي تذكر أن تسبب الاكزيما فالاستة التحسسية الضوئية.
 - د- اطلع الشمس نوع من أنواع الاكزيما.
 - هـ- اذكر اسباب الاكزيما.
 - و- اذكر المضاعف التي تأتي بها.
 - ز- اذكر نصيحة تشجعها معالج بهذا النوع من الاكزيما.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- ورقة عمل (٢-١).

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- بيدس، أميل، العناية بالجلد، الطبعة الاولى، لبنان، ١٩٨٨م.

للطالب

أسئلة الوحدة الثانية

- ١- وضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:
 - (١) الذئب القرمزي المبرحة حموضة فمه:
 - أ- $\text{pH} < 7$ ب- $\text{pH} > 7$
 - ج- $\text{pH} = 7$ د- $\text{pH} < 7$
 - (٢) تفرز الألياف البروتينية في الأدمة يؤدي إلى:
 - أ- تحسّن الجلد
 - ب- مرونة الجلد
 - ج- إبطاء تآكل الجلد
 - د- إبطاء التآكل
 - (٣) تعرف الخلايا التي تحمل جزيء من جزيء الماء في الجلد بخلاها:
 - أ- الكيراتين ب- الميلانين ج- الكولاجين د- لايفر جيلز
 - (٤) تعرف حادة الأسطح غير المتظم للجلد والتهيجات الأسيب ب:
 - أ- الطفح الجلدي ب- الكلف ج- البثور د- القوبصيات
 - (٥) الحدة الرنس للجلد الإنسان مادة:
 - أ- الميلان ب- الكيراتين ج- الأسترون د- الكولاجين
- ٢- اذكر الأسباب التي تؤدي إلى تكثر الأوعية الدموية في البشرة.
- ٣- اشرح آلية تكوين الروان الأسود.
- ٤- اذكر خمسة من أسباب ظهور الروان.
- ٥- ما الاسم العلمي للحبوب الممتدة؟
- ٦- اذكر اسم اثنين من أنواع الفاكيل، وحدد أماكن انتشارها.
- ٧- اذكر ثلاثة من العوامل التي تساهم في حدوث الصدفية.

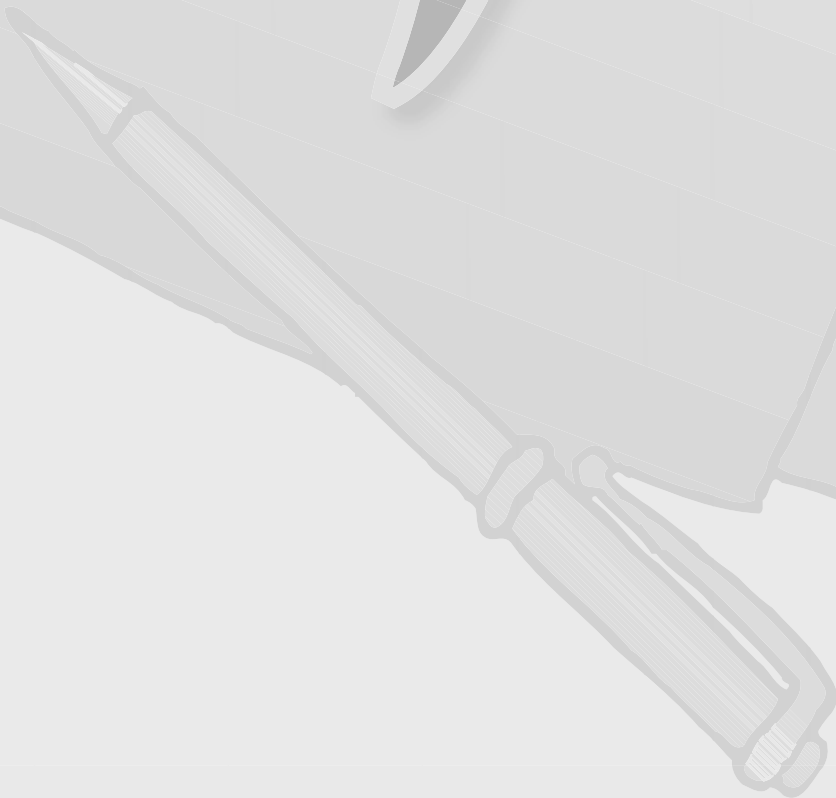
٨- بين أسباب وجود كل مما يأتي:

- ١- البثور ب- الجرب ج- الصدفية
- ٢- حثل كلاً مما يأتي:
 - أ- تكثر الخلايا في الأدمة المكتسبة في الجلد.
 - ب- زيادة معدل البثور في ظهور الصدفية.
 - ج- اختلاف درجة حموضة بشرة الوجه من شخص إلى آخر.
 - د- نظافة اليد والتعقيم بها أثناء غسل القرمز التي غسل من الأعداء للبشرة والتجديد.
 - هـ- يصب على الشخصين الصدفية أن يكون على جسم وعروة في علم الفسح، مع.
 - ٦- حدد ثلاثة أسباب تؤدي إلى تكثر الشعيرات الدموية في البشرة.
 - ٧- وضح من طبقات البشرة في العمود الأول مع ما يناسبها من شكل الطبقة في العمود الثاني.

(١) طبقات البشرة	(ب) شكل الطبقة
طبقة البشرة المتعددة	تتألف من صفوف من الخلايا ذات الشكل المربع المسطح.
طبقة البشرة الحبيبية	تتألف من خلايا لا توجد فيها نوى أو عضيات.
طبقة البشرة المتكئة	تتألف من صف واحد من الخلايا المتكئة.
طبقة البشرة الحمرية	تتألف من صفوف من الخلايا متعددة المسطح.
طبقة البشرة الدهنية	

الوحدة الثالثة

العناية بالبشرة



النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع البشرة .
- يحدد أنواع البشرة.
- يحدد صفات كل بشرة ومميزاتها.

المفاهيم والمصطلحات

المسامات، الأيض، التقرن، العشاء المائي الدهني، حموض أمينية الاضطرابات الهرمونية ، الغدد الزهمية ، الزوان ، الكولاجين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- التمهيد للدرس من خلال توجيه السؤالين:

• من يعرف نوع بشرته؟

• كيف تعرف نوع بشرتك؟

- عرض صور تمثل البشرة العادية، وتحديد صفاتها .

- عرض صور للبشرة الجافة، وتحديد صفاتها.

- عرض صور للبشرة الدهنية، وتحديد صفاتها.

- عرض صور للبشرة المختلطة، وتحديد صفاتها.

- عرض صور البشرة الحساسة، وتحديد صفات البشرة الحساسة، والتلخيص

على السبورة لأهم صفات البشريات المختلفة، وأهم ما يميزها.

التدريس المباشر/ لعب الأدوار

- تقسيم الطلبة حيث يمثل كل طالب دور بشرة معينة، وذكر خصائصها.

- يتناوب الطلبة في الإجابة عن نوع البشرة.



تأثر البشرة بالعوامل الوراثية والعوامل البيئية، والاختلال الوظيفي للجلد، كإلزام البشرة، والفرط الذي يمكن أن يؤدي إلى تكون الزيوت وحبوب الجلد والحساسية، حيث تصبح العناية المناسبة للبشرة على طرق التنظيف السطحي ووضع مستحضرات التجميل النهارية والمكياج، ولحما البشرة من أضرار التلوث والتعرض لأشعة الشمس، للحصول على بشرة صحية للبشرة كالنظف العميق، والعناية بالجلد، واستخدام الأجهزة المناسبة لها.

- ما نوع البشرة التي ما الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنظيف البشرة؟

- كيف يمكن إدخال المستحضرات إلى داخل البشرة؟

يوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة من:

- 1- توضح مفهوم التنظيف السطحي، وطرقه، وأسس تنفيذه.
- 2- تشرح الفرق بين التنظيف السطحي والتنظيف العميق للبشرة، واستخدام جهاز الصنفرة.
- 3- تشرح مفهوم التنظيف العميق للبشرة، وطرقه، وأسس تنفيذه.
- 4- تشرح مفهوم التفتيح، وأهم مزايا الأحماس، والتقنية، والفرق بين التفتيح والتفتيح.
- 5- تشرح مفهوم الأحماس، والفرق بين الأحماس المختلفة.
- 6- تشرح طرق إزالة الحبوب السوداء والبثور (الزوان)، وتزليلها بأدوية وآلات.
- 7- تشرح مستحضرات العناية بالبشرة، فليزية، والتهدئة.
- 8- تشرح مستحضرات البشرة باستخدام الأجهزة الخاصة.
- 9- تشرح مفهوم الأحماس، وأهم مزاياها، وفوائدها.
- 10- تشرح الفتح المناسب للبشرة بطريقة صحيحة.
- 11- تشرح مفهوم التفتيح، وتبين فوائد التفتيح للبشرة، وفوائدها.
- 12- تشرح طرق إدخال المستحضرات إلى داخل البشرة.

والمرئيات والأصلاح العديدة، ويعود نقص الماء في الجلد إلى اختلال التوازن في الماء والمليح الدهني، أي اختلال التوازن بين بروتين الجلد (كيراتين-كولاجين) والدهن مما يؤثر في أداء الجلد، وتوقفه، وينتقل من عملية التجدد، المستمرة خلال الجلد، فيظهر الجلد تظهير جفافاً متطرفاً.

ومن صفات البشرة الجافة (Dry Skin) ما يأتي:

أ - جفافها الشديد وصغرة.

ب - جفافها الشديد.

ج - الأظفار في مساحتها ضيقة.

د - نسبة الدهون فيها قليلة.

هـ - أكثر أنواع البشرة عرضاً للتجفاف.

ومن أسباب جفاف البشرة ما يأتي:

أ - التعرض المستمر للشمس والتهوية، أو التعرض لفترات طويلة.

ب - استعمال الصابون القوي الذي يذيب الزيوت.

ج - التقدم في العمر.

د - قلة تناول الماء والسوائل.

هـ - استعمال كريمات أو المراهم غير مناسبة للبشرة.

و - تناول بعض الأدوية التي تسبب جفافاً للبشرة.

ز - سوء التغذية.

٣- البشرة الدهنية

تتميز البشرة الدهنية (Oily Skin) بزيادة إفرازات الدهون على البشرة بشكل كبير، فتظهر البشرة تظهير زهمي لامع، والسبب يعود لعوامل جينية، منها:

أ - الجوانس التي تسبب.

ب - العوامل الوراثية.

ج - الاضطرابات الهرمونية التي تؤدي إلى زيادة إفراز الغدد الدهنية، مما يؤدي إلى تغير

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة بعد تعرف أنواع البشرة المختلفة، تصنيف أنواع البشرة لأفراد الأسرة.

إثراء

– تكليف الطلبة تلخيص أهمية العناية بالبشرة، ثم عمل جدول بأنواع البشرة المختلفة، وطرق العناية بكل نوع، ومناقشة ما يتم التوصل إليه بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– قبيسي، أحمد، فن التجميل، الطبعة الأولى، لبنان، ٢٠٠٣.

للطالب

أنواع البشرة وصفاتها

تختلف البشرة من شخص إلى آخر حسب العمر، وحسب طبيعتها، وهو انشائها، وسعة المسامات، وكثافة الإفرازات الدهنية والعرقية لها، لذلك لا بد أن يكون المرء على علم بأنواع البشرة وحاصل كل منها ليستكن من غير كل نوع من أنواع البشرة، واختيار ما يناسبه. تتشابه البشرة في تركيبها الفيزيقي من الناس جميعهم، ولكنها تختلف من حيث سعة المسامات، وكثافة إفرازاتها للمعروف، حيث تنقسم البشرة إلى ستة أنواع:

١- البشرة العادية

- تعُدُّ البشرة العادية (Normal Skin) من أفضل أنواع البشرة، وألها، وجودًا، ومن مميزاتنا:
- ١- مساماتها متوسطة السعة وغير ظاهرة.
 - ٢- توازن الإفرازات الدهنية في مختلف مناطق البشرة.
 - ٣- تجلُّد خلاياها باستمرار وتوازن الأضواء في انشائها.
 - ٤- أقل أنواع البشرة عرضة للعدوى.
 - ٥- متوازنة الرطوبة وحرارة.

فهم

ما أدوية توازن الرطوبة والإفرازات الدهنية في البشرة؟

٢- البشرة الجافة

تسمى البشرة جافة (Dry Skin) عندما ينقص عنون الماء والدهون أو كلاهما معاً في البشرة، حيث يفتقر ونسبها حلاً من قشور الرطوبة في طبقتها القرنية التي يغطيها الغشاء المائي الدهني، الذي يتكون من جزيئة أحدهما تحت الشعر وينتشر على المعرف المرهودة في الحلاية وما سيده إضافة إلى إفراز الغدد الدهنية، والأخر تحت الماء ويتكون من حموض أمية، والعامل للمركب الطبيعي (NMF) (Natural Moisturizing Factor)، والعامل من العناصر

٢٧

- درجة حموضة الجلد، الطبيعة بحيث تمل إلى القاسية، وحدها تساعد على ظهور البرود، وحسب الشدائد، ومن صفات البشرة الدهنية (Oily Skin) ما يأتي:
- ١- مساماتها واسعة وظاهرة.
 - ٢- ملامحها ناعم.
 - ٣- أكثر مسكناً من أنواع البشرة الأخرى.
 - ٤- درجة حموضتها القاسية.
 - ٥- أقل أنواع البشرة عرضة للإصابة بالحجاسيد.
 - ٦- إفرازاتها الدهنية أكثر من المعتاد، فهي أكثر عرضة لظهور حب الشباب والثوبان.

٤- البشرة المختلطة

تتعد البشرة المختلطة (Combination Skin) به غيراتها على مناطق دهنية وأخرى جافة أو عادية، وذلك ما تكون المناطق الدهنية على شكل حرف (T)، كما المسكن (٣-١)، حيث تتوزع الدهون في منطقة الجبين، وجوانب الأنف، والشفة، وأسفل الفك، وعلى جانبي الوجه، وإن وجود الشعر في المنطقة الوسطى يساعد على ترويض الهواء داخل الأنف والحداب في الفم.



شكل (٣-١)، نوع البشرة المختلطة.

٥- البشرة الحساسة

- تعد البشرة الحساسة (Sensitive Skin) بشرة الحساسية وتعد من الفرق ومن سماتها الأخرى ما يأتي:
- ١- رقة جدرانها.
 - ٢- ظهور الشعيرات الدموية فيها بشكل واضح، كما ذكرنا سابقاً عن كثافة ظهور الشعيرات الدموية المتكثرة.
 - ٣- قلقة حساسيتها للحموضة العالية وللخشونة.

٢٨

النتائج الخاصة

- يحدد صفات البشرة المتقدمة في العمر.
- يقارن بين أنواع البشرة من حيث الخصائص.

المفاهيم والمصطلحات

الكلف.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- مراجعة سريعة للدرس السابق والمتعلق بأنواع البشرة وصفاتها.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات، مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تكليف الطلبة بالنشاط (٣-١) : عمل جدول مقارنة بين أنواع البشرة المختلفة.
- تنفيذ الطلبة لقضية البحث ومناقشتها بإشراف المعلم .
- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.

٦. البشرة المتقدمة في العمر

تقل نسبة الكولاجين في البشرة المتقدمة في العمر (Aging Skin) مع تقدم عمر الإنسان، يظهر الشيخوخة والرقاقات في البشرة نتيجة نقص معدل إنتاج الكولاجين، كما أن عدم الاعتناء بالبشرة، وسوء التغذية، والتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، والتدخين كلها تؤثر سلباً فيها.

وتأثر البشرة بالعديد من العوامل، أهمها: ظهور الكلف، وظهور الشمعوات المميزة المتكثرة، والتقدم في العمر الذي يؤدي إلى ظهور الشيخوخة.

نشاط (٣-١) عمل جدول مقارنة

أعد جدول مقارنة لكل نوع من أنواع البشرة من حيث الخصائص، واللواصف، والشكل، التي يمكن حدوثها، ونقشه مع زملائك بإشراف المعلم.

قضية للبحث

تحتاج البشرة حول العينين إلى عناية خاصة نظراً لضعفها ورقتها وحساسيتها بسبب قلة إفراز الكولاجين الطبيعي في تلك المنطقة، وقد يؤدي التعرض للأشعة فوق البنفسجية، والتدخين، وكثيراً من الأسباب يصبح الجلد المحيط بالعين قاحلاً، يحدث في سبب ظهور اللون القاتم حول العينين، ونقاش ما توصلت إليه مع زملائك بإشراف المعلم.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تلخيص أنواع البشرة وصفاتها.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلى ، مملكة الجمال ، أكاديمية إنترناشونال ، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

الأسئلة

- ١- عرّف المستن الأبيد، ثم أجب عن الأسئلة التي تليهما:
ولقد الإفرات الذهبية للبشرة الجافة، و (نسبة نظير في البشرة الجافة عالية).
١- هل هناك علاقة بظهور هاتين المستن؟
٢- وضح السبب في ظهور التقران في البشرة الجافة بنسبة عالية.
- ٣- قارن بين البشرة الدهنية والبشرة المختلطة من حيث: كمية إفراز الدهون، والسمك، والشمس.
- ٤- تفرق البشرة المختلطة عن هاتين البشرة وأخرى بـ:
١- جود المناطق التي تظهر فيها البشرة الجافة.
٢- كون يمكن تقسيم هاتين البشرة بها؟
٣- وضح كمية جفاف البشرة الناتج من الشمس الماء.
- ٥- حدد نوع البشرة التي تظهر فيها التجاعيد أكثر من غيرها، وذلك التي تكون فيها الدهنية أكثر حشاً.
- ٦- اشرح ما يأتي:
١- نقص الماء بسبب جفاف البشرة.
٢- تعد البشرة الدهنية من أكثر أنواع البشرة عرضة لظهور الرؤوس السوداء.
٣- عدم الإقبال في استعمال الصابون القوي لتنظيف البشرة.
- ٧- اذكر نوعين من مستحضرات البشرة الدهنية.
- ٨- وضح الفرق بين خصائص كل من البشرة الجافة والمختلطة من حيث الصفات.
- ٩- إنم يجب العمل على بناء العامل المرتبب الطبيعي لبشرة متوازنة.

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم التنظيف السطحي.
- يحدد المواد المستعملة في عملية التنظيف السطحي.
- يبين طرائق التنظيف السطحي وأساسه.

المفاهيم والمصطلحات

التنظيف السطحي، درجة الحموضة (pH)، الحليب المنظف، الدهون المؤكسدة، السائل المنعش، السائل القابض.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال مراجعة عامة للدرس السابق أنواع البشرة، ومن ثم التطرق إلى تنظيف البشرة.

- يوجه المعلم مجموعة من الأسئلة، من مثل:

• كيف تنظف بشرتك؟

• ماذا نعني بالتنظيف السطحي للبشرة؟

• ما الفرق بين تنظيف البشرة بالماء والصابون والحليب المنظف؟

• ما أهمية استعمال السائل المنعش، والسائل القابض بعد تنظيف البشرة؟

- يتلقى المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة، ويعزز الإجابات الصحيحة ويصحح الخطأ منها.

- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها ثم يدونها على السبورة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.

- تنفيذ الطلبة قضية للبحث، ومناقشتها بإشراف المعلم.

- تكليف الطلبة بالنشاط (٣-٢) جمع عبوات الحليب التنظيف والسائل المنعش، والاستعانة بالعبوات المختلفة داخل المشغل، وتدوين الملحوظات الخاصة لكل عبوة ثم مناقشتها بإشراف المعلم.

تنظيف البشرة

تحتاج البشرة كميات كبيرة من الماء لتنظيفها، وعندما لا يتم تنظيفها بشكل صحيح، فإنها تصبح جافة وتحتوي على الكثير من الزيوت والمواد الضارة.

١- التنظيف السطحي

تتبع إجراءات العرق، والبرودة المعتدلة، وبقايا كريمات الأساس، والكياج، والعطر على سطح البشرة، ويؤدي وجود هذه المواد ويقتربها على الجلد لأوقات طويلة إلى انسداد مسامات البشرة، وتكاثر الجراثيم الفطرية، وظهور حب الشباب والزيوت، ومن هنا ظهرت أهمية تنظيف البشرة والاحتياطيات اللازمة للترجمة عليها وتنظيف مساماتها، ويجب تنظيفها عدة مرات في اليوم حتى تستطيع البشرة أن تتجدد. الحل الأمثل لتنظيف في وقت النوم والاسترخاء، ويجب أيضاً تنظيفها مسبقاً لإزالة بقايا الكرمز الملبي في حالة استعماله.

تتبع إجراءات العناية بالتنظيف السطحي:

أ- الماء والصابون، بعد ذلك المادة الأساسية الأرواح في تنظيف سطح البشرة، وهو فعال لأنواع مختلفة من البشرة ولكنه ليس فعالاً لبعض أنواعها الأخرى مثل: البشرة الدهنية، إذ إن الماء وحده لا ينظف البشرة، التمرين المتراكمة على سطح البشرة مما يستدعي استعمال الصابون لإزالة الدهون، إلا أن هذا النوع من الصابون لا تناسب البشرة معينة من البشرة تجعل على جفافها وتجشنتها، وبعد الصابون ذو درجة الحموضة المتعادلة (٧) تقريباً الأمثل لأنواع البشرة جميعها ما عدا البشرة الدهنية، حيث يفضل استعمال صابون درجة حموضته (٥) تتم إعادة سطح البشرة، ويصح حدوث حب الشباب، يمكن الرجوع إلى الجدول (١-٢) في الوحدة الأولى والمقرر، بين أنواع الصابون والمستعملات.

ب- الحليب المنظف (Kneazig Milk): يعمل حليب التنظيف على تنظيف سطح البشرة، وإزالة الدهون المتراكمة، ومن ثم يتركها في البشرة، حيث إن الحليب ذو طبيعة رقيقة من طرية على سطحها، كما يعطيها ملمساً ناعماً وجميلاً، وترجع أنواع منه حسب

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة بعد تعرف أهمية التنظيف السطحي للبشرة نقل ذلك إلى أفراد الأسرة وذويهم كما تعلموا .

إثراء

– تكليف الطلبة ضمن جدول إكسل تسجيل أسماء الأصدقاء المقربين، ونوع البشرة لكل شخص، والطريقة التي ينظف بها بشرته، ثم مناقشة ما يتم تسجيله بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– قبيسي، أحمد، فن التجميل، لبنان، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣م.

للطالب

أنواع البشرة حيث يعلل حسب التنظيف داخل السلم فعمل على إزالة الأوساخ، والدهون، وبقايا مستحضرات التجميل، وغسل جلد استعمال حليب التنظيف، أن تكون درجة الحموضة (pH) للبشرة المعتدلة، ودرجة الحموضة (pH) تقريباً لأنواع البشرة كالتالي:

١- السائل القوي (Tonic): بعد السائل القوي الحامض الكحل حليب التنظيف، فهو يعمل جنباً إلى جنب مع الحليب، المنظف، إذ يزيل خلايا الجلد الميتة، والمواد الدهنية مما يعني استخدامها معاً كعمل التنج، ويعمل السائل القوي على تنظيف المسام بشكل موثوق، فضلاً عن أنه يعطي الشعور بالانتعاش باستعماله مع السائل القوي.

٢- السائل القوي (Astringent): بعد السائل القوي من أنواع السائل القوي، ويختلف عنه باختلافه على مادة فائضة ذات تأثير موضعي في الجلد فتعمل على تنظيف مسام المسام بشكل موثوق، ولها تأثير مضاد للبكتيريا وتعمل الإحتساس بالانتعاش، ومن أنواع القويض المتاحة الاستعمال الكافور والبيتايسين، وأكسيد الزنك، وأكسيد الزنك، وغيرها.

نشطة للبحث

استعمل بعض الأشخاص قرون البصرة الممتدة حليب التنظيف الحامض لوجوههم، وبعد فترة أصبحت بشرتهم جافة، احببت أنت وزملائك من المراتل السابقة لتتظف السطحي للبشرة، وآثارها السلبية، وتناقشها مع زملائك بإشراف المعلم.

بشأن ٣-٤ جمع خبرات حبيب النظف والسائل القوي

جمع خبرات حبيب النظف والسائل القوي، وتم أطلاعت الشركة الصانعة، واحببت من خصائصها، ودراسة ملحوظة، ثم ناقشها مع زملائك بإشراف المعلم.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يحضر الزبون لعملية تنظيف البشرة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مراعاة خصوصية الزبون في أثناء العمل.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يراجع المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين، من خلال توجيه السؤال الآتي :
- ما أهمية الإكساء في عملية تنظيف البشرة؟
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين.

الملاحق

إكساء الزبون للعمليات الخاصة في تنظيف البشرة

تمرين
١-٣

يولع الطلاب بعد الانتهاء من تمرين الإكساء.

- تحضر الزبون لعملية تنظيف البشرة.

المعلومات الأساسية:

ولم يحد إجراء العمليات الخاصة في تنظيف البشرة إلى حد

إكساء الزبون بالطريقة الصحيحة للحفاظ على سلامة وراحتهم.

مستزمات لخدمة التمرين



الادوات والتجهيزات	العبوات
السرير الناعم والبشرة، وخرافتي نظيفة	ماء وصابون
- مناديل نظيفة، ومريول نظيف للعمل	- مادة معقمة (كحول)
- مريول عمل نظيف للزبون	
وخطا لرفع الشعر (مغسلا أو طابقت)	

الرقم	محتويات العمل والنقاط الحاکمة	الرسم التوضيحية
١	الطلب إلى الزبون الاستلقاء بهدوء على السرير الناعم البشري.	الشكل (١٦)
٢	المسح باليد النظيفة والقفص.	
٣	الطلب إلى الزبون طلع التجهيزات والعلامات اللاصقة إن وجدت.	
٤	خطأ رأس الزبون بوضعية أو عصبية كما في الشكل (١٧).	الشكل (١٧)
٥	خطأ مسدود الزبون بمنشفة نظيفة، كما في الشكل (١٨).	الشكل (١٨)

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

– تكليف الطلبة البحث بالطرق المتاحة حول أهمية عملية الإكساء للزبون قبل البدء بالعمليات الخاصة في تنظيف البشرة، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في سجل الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية اترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧.

للطالب

الترقيم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسوم التوضيحية
٦	أخذ المنطقة من منطقة الصدر الدائري، كما في الشكل (٣).	
٧	أخذ الطرف الآخر للمنطقة، كما في الشكل (٤).	
٨	وضع منطقة نظيفة تحت رأس الزبون، كما في الشكل (٥).	
٩	عقد الزبون برفد عنقه، كما في الشكل (٦).	
١٠	غسل يديك، وتنظيفها بالطريقة الصحيحة.	

الأسئلة

١- لماذا نكس الزبون في خطوات العملية بالشدة؟

٢- لماذا نغسل رأس الزبون في عمليات العناية بالبشرة؟

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يحضر الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مراعاة درجة حموضة المستحضرات الخاصة لنوعية البشرة.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التعلم القائم على الأنشطة / التدريب
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .
- ينفذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة .
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة .
- تقييم عمل الطلبة .
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

الملاحق

تجهيز الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة

يرفَع عليك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تحضر الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة.

المعلومات الأساسية:

يرافق عمل زبون العناية بالتنظيف السطحي لبشرة الزبون تجهيزه، وتحضير المساحون والحلبي، للفتائل، والسوائل للتعش وفرجة الحبوب من العناية لنوعية البشرة.

مستحضرات تفتيح البشرة:

السوائل	الأدوات والتجهيزات
- صابون	- المرآة الخاصة بالمرآة، وشرايف نظيفة
- سائل معقمة (كحول)	- مناديل خفيفة ومربول خفيف التعامل
- ماء دافئ	- مريول غسل نظيف للزبون
- حليب تنظيف (Cleansing Milk)	- راحة لرفع الشعر (عصية)
- سائل ماء تون (Tonic)	- غرلة ماء حارة وسائلة جاهزة
- مزيل للكيماج	- حلبة بلاستيكية لوضع المسحوق
	- إسفنجات خاصة لتنظيف البشرة

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	المرآة الزبون الخاصة بالعمل على أن يكون نظيفاً ومرتباً كما في الشكل (١)	
٢	سكب يديك بالماء والصابون، وغسلهما.	
٣	اغسل يدي الزبون ارتداء مريول خاص، كما في الشكل (٣)	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات.
- أداة التقويم: ملف الطالب.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية انترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧

الرقم	خطوات العمل والنشاط المتكاملة	الرسم التوضيحية
٤	اطلب إلى الزبون خلع الحوبرات والعدسات اللاصقة إن وجدت، ووضعها في العبوة الزجاجية أو البلاستيكية أمام الزبون، كما في الشكل (٣).	 الشكل (٣)
٥	اطلب إلى الزبون أن ينظف يديه من مزيل العذرة بالماء، كما في الشكل (٤).	 الشكل (٤)
٦	خُذُ الزبون بتمشيت نظيف، كما في الشكل (٥).	 الشكل (٥)
٧	خُذُ شعر الزبون بربطة الشعر الخالص (المصعد)، كما في الشكل (٦).	 الشكل (٦)
		 الشكل (٧)

الرقم	خطوات العمل والنشاط المتكاملة	الرسم التوضيحية
٨	ضع الشفاطة النظيفة تحت رأس الزبون، كما في الشكل (٧).	 الشكل (٧)
٩	ضع الشفاطة نظيفة أخرى على صدر الزبون، حتى أن تغطي منطقة الصدر والرقبة والكتف، كما في الشكل (٨).	 الشكل (٨)
١٠	احفر الثوب، وضع طبقة التوك مرتين بتسلسل: كحول، وعاء لترجيع الكسوريات الزبون، وحزب تنظيف، ولسان العنبر، والكشكش المنقطع، وما قبل إزالة، وماهاتر، والاشفحات الخاصة، ووحاء بلاستيكي، كما في الشكل (٩).	 الشكل (٩)

ملاحظة

- ١- غسل يدي:
- ٢- أهمية تنظيف اليدين بالماء والصابون وتعقيمهما قبل تنظيف المائدة وبها.
- ٣- أهمية وضع المواد بالتسلسل على العربية.

النتائج الخاصة

- ينظف البشرة تنظيفاً سطحيًا باستعمال الحليب المنظف والسائل المنعش .
- يجهز المواد اللازمة للتمرين والتي تشتمل على (مزيج المكياج، وصابون، وكحول، وحليب منظف، ومزيج مكياج العين، والسائل المنعش، وماء دافئ).

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- اختيار المستحضرات المناسبة لنوعية البشرة.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مزيول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينفذ المعلم خطوات التمرين من (١ - ١١) بالتعاون مع الطلبة، و التأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

تنظيف البشرة تنظيفاً سطحيًا باستعمال الحليب المنظف والسائل المنعش

تمرين
٣-٣

يراد أي مفيد بعد الانتهاء من التمرين أد:

- نظف البشرة تنظيفاً سطحيًا باستعمال الحليب المنظف والسائل المنعش.

المعلومات الأساسية:

تعد عملية تنظيف البشرة باستخدام الحليب المنظف والسائل المنعش عملية بسيطة كما أنها تتيح لأي معالجة تجميلية، ويجب اختيار المستحضرات المناسبة لنوعية البشرة.

مستلزمات التمرين

المواد	الأدوات والمجهزات
مزيول المكياج	مناظف نظيفة
صابون.	الصابون الخاص بالبشرة، وشراب التجميل،
مخلوط معقنة (كحول).	وإيثانول وورق قماش، وماء دافئ.
مخلوط حليب منظف، مزيج مكياج العين، و (Cleaning Milk).	مزيول نظف للعين، وجرعة منجوشة.
مزيول مكياج العين.	مزيول غسل نظيف للوجه.
السائل المنعش (Tonic).	رمال ترطيب البشرة (دافئة).
ماء دافئ.	إسفنجات خاصة لتنظيف البشرة.

الترقيم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الترسيم الوضعية
١	حضر تلميذك واليوت، كذا في التمرين السابق.	
٢	امسح المكياج عن وجه اليوت، إن وجد، بماء دافئ نظيف.	
٣	- عد، فطاة نظف، نظف أو سداد اليرق، وضع صفا كذا مناسبة من كريم إزاحة المكياج.	الشكل (١).
	- امسح مكياج العين، بالمناظف الخاصة، كذا في الشكل (١).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقرير حول أهمية تنظيف البشرة باستعمال الحليب المنظف والسائل المنعش، ومناقشته مع الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات.
- أداة التقويم: ملف الطالب.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطلاب

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والقيام بالحالمة	الترقيم
 الشكل (٣).	– مسح العين بعين مستديرة من الخارج لداخل من الرقبة الداخلية إلى الزاوية الخارجية، ثم مسح العين من الأسفل من الرقبة العين الداخلية إلى الخارجية. تكرر الحركات نفسها للعين الثانية.	٣
 الشكل (٤).	– وضع كتيبة من مريل الكبراج على قطعة لطن أو منديل ورقي، ووضع الشبقة العليا من الرقبة إلى الزاوية ثمة المنطى لطن كما في الشكل (٤).	٤
 الشكل (٥).	– حلقه نوح بشرة الرقبة باستخدام العدسة المكبرة، لا اعتبار المستحضر المناسب، كما في الشكل (٥).	٥
 الشكل (٦).	– الحليب المنظف المناسب. – وضع كتيبة سلسة من حليب الفطاف لتعطر نوح البشرة على راحة يدك اليسرى، ثم وأنها باستخدام اليد اليمنى على منطقة الرقبة، ثم الشق والرقبتين والأذن، ثم العين، كما في الشكل (٦).	٦
 الشكل (٧).	– بدأ بتوزيع حليب التفتيح بحركات مسح في أسفل الرقبة مع دس جهة العين باتجاه الأذن، على أن تكون الحركة باتجاه واحد، كما في الشكل (٧).	٧

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل والقيام بالحالمة	الترقيم
 الشكل رقم (٨).	– أن أطراف الأصابع إلى الخارج، ودس جهة فوق العين والفتحة، كما في الشكل رقم (٨).	٨
 الشكل (٩).	– أهد الأصابع للوضع المنسحب، ودس جهة مرة أخرى فوق الرقبتين باتجاه الأذن إلى أن تصل الأصابع مقابل الأذنين، كما في الشكل (٩).	٩
 الشكل (١٠).	– إلى الأصابع باتجاه راحة اليد مرة أخرى، ودس جهة فوق منطقة الخدين إلى الأذنين، كما في الشكل (١٠).	١٠
 الشكل (١١).	– اصبل حركات دائرية على جوانب الأذن باستخدام اصبع الوسطى من كل يده، كما في الشكل (١١).	١١

– يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين، ويربط الخطوات السابقة للتمرين بالخطوات الحالية.

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينفذ المعلم خطوات التمرين من (١٢-٢١) من التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل، والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

الرسوم التوضيحية	خطوات العمل ونشاط المتعلمة	الرقم
	دحرج أصابعك بحراة على الجهة باتجاه الصاعين، وحمل حركة الضرب (X)، واستمر باتجاه الصاعين مع حمل ضغط خفيف بإصبع الوسطى، كما في الشكل (١٠).	١٣
	أمد إصبعك المسحة بالإصبع من لسان الرية باتجاه العين، ثم جبين والأنف، ثم زاوية الأنف، ثم الصاعين، كما في الشكل (١١).	١٤
	ضع يديك ورقاً على وجه الزبون، ثم اصطف بحركات ترسب خفيفة، ثم اسح الحليب بالمصفاة اللين، كما في الشكل (١٢).	١٥
	أطب الأيدي على قطعة نظيفة بأكف اليدين، وانضمم إصبعك الكبير، كما في الشكل (١٣).	١٥

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٣ - ١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
١٦	امسح الحبوب النضف بانتظامات خشبها التي اتعبها في أثناء التوزيع، كما في الشكل (١٤١).	
١٧	حفر قطعة من الفطر أو السائل الورقي وضعبها بين الأنف والوسطى والصدغ، وأذنا الأذنين الأوسطين، كما في الشكل (١٤٢).	
١٨	بمسح القطعة بالسانان النعش، ثم وزع بحركات تربت خفيفة من أسفل الفروة إلى الأعلى بحركات توزيع الحبوب للشفة، نفسياً، كما في الشكل (١٤٣).	
١٩	نشف الوجه باليد، الورق بحركات تربت خفيفة، كما في الشكل (١٤٤).	
٢٠	نظف الأدوات، ولفها باستخدام مواد التنظيف المناسبة، وأعدّها إلى أماكنها الخاصة.	
٢١	الجلس بعدان بالماء والصابون، ثم شح مائة معطرة.	

تمارين ممارسة

- قدّم المشورة للعميلة الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعة ذات خبرة في التفتيش، أو حسب توجيهات معلماتك:
- ١- نفذ عملية التنظيف السطحي للذئبة باستخدام الحبوب النضف والسانان النعش على بشرتها أسد، وملائك، مع مراعاة اختيار أنواع مختلفة من البسوة.
- ٢- اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل من عمليتي.
- ٣- قم بتفادي لكل خطوة من خطوات العمل التي اتعبها.
- ٤- اصطلح بتفويض أدائك الذاتي في ملكان.

الاستنتاج

سألنا بالتي:

- ١- تمسح الوجه بالأسطوانة في عمل الحركات الدائرية حول الأنف.
- ٢- يفضل إجراء الضغط الخفيف فوق الصدغين في أثناء إجراء عمليات تنظيف البشرة.
- ٣- يزال أسد البشرة بتدليل ورقي منفصل عن تدليل تنظيف البشرة.

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم التنظيف العميق للبشرة .
- يبين طرائق التنظيف العميق للبشرة .
- يحدد أسس تنفيذ التنظيف العميق للبشرة .

المفاهيم والمصطلحات

التنظيف العميق للبشرة، المكبر، كرسي الزبون، كرسي المزين، جهاز الفراشي.

السلامة المهنية

- مراعاة نظافة اليدين والتعقيم عند العمل.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال مراجعة عامة للدرس السابق (التنظيف السطحي للبشرة)، وتوجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:

- ماذا نعني بالتنظيف العميق للبشرة؟
 - ما الفرق بين التنظيف السطحي للبشرة والتنظيف العميق؟
 - ما المواد التي نستعملها في عملية تنظيف البشرة؟
 - ما أهمية التنظيف العميق للبشرة؟ ما طرائقها؟
- يتلقى المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة، ويعزز الإجابات الصحيحة، ويصحح الخطأ منها .
- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها ثم يدونها على السبورة .

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- يعرض المعلم التجهيزات الخاصة لعملية التنظيف العميق أمام الطلبة ويشرح أهميتها بالنسبة إلى الزبون والمزين، ومن هذه التجهيزات: المكبر، (السرير)، والكرسي الخاص للزبون، وكرسي المزين، والطاولة المتحركة التي يوضع عليها المواد والأدوات الخاصة لعملية التنظيف، وجهاز الفراشي الخاص لعملية التنظيف العميق .

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم ويوضح موانع عملية الصنفرة للبشرة كما يوضح الآثار السلبية لهذه العملية.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ الطلبة قضية للبحث، وتدوين الملحوظات .
- مناقشة الإجابات بإشراف المعلم.

الملاحق

٢- التنقيب العميق للبشرة (التقشير)

تحتل خلايا خلايا البشرة في أثناء اتصالها من الطبقة الخامسة إلى الطبقة السادسة إذ تغدو هذه الخلايا أوتانها، وعضلاتها ليحل محلها بروتين الكيراتين الصلب، وتصبح الطبقات العليا البصرة غير نافذة، وتعرض الجلد الدهنية والقرنية في الأدمة، وما يعني وجود تأثير متبادل بين هذين الطبقتين والاطال إحداها يعني ااطال الأخرى، ومن هنا انضم تحت مفهوم التقشير، التقشير بعنصرات التقشير للبشرة.

أ- مفهوم التنظيف العميق للبشرة (الصنفرة) (Exfoliation): يعني إزالة الخلايا الميتة من سطح البشرة أو قشرها، وهي نوعان:

- ١- صنفرة البشرة: يتم التعامل فيها مع الطبقة القرنية الخارجية للبشرة، وبطرقها غير التقشير.
 - ٢- صنفرة الأدمة: تهدف لإزالة طبقة سميكة من الجلد لإدخال المزيد من الخلايا الجديدة، ويقوم بهذا النوع من الصنفرة طبيب مختص باستخدام أجهزة خاصة، ومرة كل ١٥-٢٠ جلسة للبشرة، وتعد صنفرة الأدمة في علاج الندوب الكسائية والتجاعيد العميقة.
- ب- أهمية عملية التقشير: العملية التقشير فوائد منها:
- ١- إزالة الخلايا الميتة التي تبقى من عملية تجديد الخلايا، والتي تحدث مرة في البشرة كل (٢٨) يوماً تقريباً.
 - ٢- انتقال من بعض التجاعيد الناتجة عن تقدم العمر فتعمل على تنشيط الدورة الدموية وحماية البشرة مما يحفز البشرة على إنتاج خلايا جديدة.
 - ٣- تنظيف البشرة الدوية، مما يعطي البشرة نظافة صحية وجمالية.
 - ٤- إكساب البشرة لملمة ناعمة ومسامات متفتحة.
 - ٥- المساعدة على تسهيل نفاذ مستحضرات التجميل داخل البشرة، مما يزيد من فاعلية استعمالها.
- ج- طرائق التقشير العميق للبشرة (الصنفرة): يمكن تنفيذ عملية صنفرة البشرة بإحدى الطريقتين الآتيتين:

- ١- التقشير اليدوي: تتمثل فيها أنواع مختلفة من الكبريتات، خاصة بالتنظيف العميق للبشرة، وفرد الكريم على الوجه والرقبة ويتم ذلك من (١-٧) دقائق، لتزيل الجلد الميت.

سطح الجلد، وكفاءة وحفاظة، كما يستعمل في الحضور المسوح للمزين بسبب (٧٠-٧٥) في حالة تقشير الأدمة يستعمل بسبب تصل إلى (٧٠) والتي هي من الخصائص الطبيعية.

هذه تجهيزات عملية التنظيف العميق للبشرة: استخدام التجهيزات الآتية في عملية التقشير:

- ١- المكبر (Magnifier): يتكون من عدسة تكبير قوية تحيط بها إضاءة لوضوح الرؤية، ترتكز على قاعدة متحركة، كما في الشكل (٣-٢)، ويستعمل المكبر لفحص بنية الزبون، وأثناء إزالة الزوائد عن سطح البشرة.
- ٢- كرسي خاص للزبون (السرير): كرسي أو سرير الزبون يجلس عليه بالراحة في أثناء عملية التقشير، كما في الشكل (٣-٣)، ويتم بوجود ثلاثة مفصلات للتحكم في موضعية الراحة للزبون: للمفصل الأول يتحكم في ارتفاع أرجل السرير، والمفصل الثاني في تحريك الظهر، أو إسناده، والمفصل الثالث في دفع الكرسي.
- ٣- الكرسي المزين: يتميز بسهولة الحركة لوجود عجلات، ويمكن التحكم في ارتفاعه وسوراه، كما في الشكل (٣-٤)، وهو صخر الحجم حيث يساعد المزين على أداء عمله بالراحة، ويتألف من الدعامة الخشبية.



الشكل (٣-٢): المكبر.



الشكل (٣-٣): كرسي الزبون.



الشكل (٣-٤): كرسي المزين.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة البحث بالوسائل المتاحة حول الفوائد التي تحققها البشرة نتيجة التنظيف العميق (التقشير)، والمضار التي يمكن أن تصيب بعض أنواع البشرة نتيجة الطريقة الخاطئة للتنظيف العميق (التقشير)، ومناقشة ما يتم التوصل إليه بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في سجل الطالب.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١.

للطالب

– أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

– www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

بحركة ذرية، يزال الماء الفاتر والإسفنجة المبللة، أما إذا كان غليظاً سائلاً، يترك على الوجه حسب تعليمات الشركة، ويزال الماء الفاتر باستخدام الإسفنجة الخاص. ٢. التقشير الأولي: تستخدم فيها فرشاة خشبية في المسطرة المدروسة أجنحة خشبية تقشير البشرة بعناية فائقة، فمما تتماشى شوك المسطرة أو التقشير على البشرة، ويجب التركيز على المناطق الحساسة بصورة أكثر وعناية منطقة (T-Zone) أي المنطقة الوسطى من الوجه، يستعمل التقشير الأولي في حال وجود ووجع وكدمات كثيرة.

التقشير

يترك مستحضر التقشير على البشرة (٥-٧) دقائق قبل القيام بحركات دائرية على البشرة.

د- المواد المستخدمة لعملية التنظيف العميق للبشرة: تستعمل لعملية التقشير جافين أو كرميات كغوري-إلي:

١. إبريدجات صلبة: مثل: (البندار (Grape-dew)، واللبان (Lilipass) حيث إنها تزيد الخلايا الميتة والمواد الدهنية بحليلها، وتستعمل لحالات البشرة العادية والجافة والدهنية والخشنة.

٢. حبيبات خشنة: تحوي على مادة الخشب ليزر وتسمى حبيبات (ميكينات، تيراميزوم والألومينا)، وهي لبرون أو بودرة خفيفة اللون تأتي في زجاج ولا تأتي في الكعوب، ولها قدرة على إلقاء الجزيئات إذا دخلت في مسطحات التجميل.

جميعها خاصة الأقمعة والمستحضرات لطيفة العمل للبشرة لأنها مادة قاسية ومنظفة للأوساخ، وتوجد فيها الحبيبات الخشنة التي تستعمل لتقشير الدهنية والنفوس، كما لأقل خشونة تستعمل للبشرة العادية والحساسة.

٣. حبيبات الفواكه: (حبيبات الملاكوكريك لنداء (Glycolic) ويطلق عليه أيضاً الفواكه كحمض الليمون (AHA)، يستخرج من قشور السفرجل، وتونه ليس أو أبيض مشرق، يضاف له حمض الفينول في كل من الألبان، وتستعمل لإزالة القشور من

(٢٢)



الشكل (٢-٧): عربة متحركة.



الشكل (٢-٨): حبيبات الفواكه.

٤. محاولة متحركة: تستعمل الضاوية المحركة ذات الرفوف والأدراج لوضع المواد والأدوات الخاصة في عملية التقشير، بشكل مرتب، كما في الشكل (٢-٣).

٥. جهاز الفراشي: المهندسة من استعمال التقشير من الحلات الجافة والميتة، وإزالة الأوساخ التي تعلق على الجلد كما في الشكل (٢-٤) و(٢-٥)، ويرجع لجهاز الفراشي أشكال وحجوم مختلفة، منها الخشنة ومنها الدائرية، ومنها ما هو خاص بالوجه وأخر خاص بالشعر، فالتقشير الناعمة تستعمل للبشرة الجافة، والقشر الخشنة تستعمل للبشرة الدهنية، ويعطي جهاز الفراشي حرقات متجانسة على الوجه، ويضاف متعدي أحدهما

يعمل بتدوير متكرر، والآخر يعمل بالمطرية، ولتدوير متكرر استعمال حبيبات التقشير أو كرمية التقشير قبل استعمال جهاز الفراشي على البشرة، وترطب الفراشي قبل الاستعمال حتى لا تحدث الجفاف، حيث تكون برودة الحبات بظيفة في حالة السادة العادية، وترتد برودة على البشرة السميكة الدهنية، ويجب تجنب الفراشي قبل الاستعمال بعد الماء والصابون، ثم تعمر في حلول منقح قرة وجيزة، ثم تقشر وتوضع في جهاز التقويم.

د- مواقع عملية التقشير: يعطى إجراء عملية التقشير في الحالات الآتية:

١. تحت الذراع الأيمن.
٢. البشرة الحساسة.
٣. المعربات الحسنة المتكشرة.

(٢٣)

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- ينظف البشرة تنظيفاً يدوياً عميقاً باستعمال كريم التقشير.

المفاهيم والمصطلحات

مراعاة تعقيم الأدوات الخاصة بالبشرة بعد كل استعمال.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .
- ينقذ المعلم التمرين (٣-٤)، بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة .
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة .
- تقييم عمل الطلبة .
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

١- الإقار السليمة لعملية الصنفرة من الأثار السلبية لعملية الصنفرة ما يأتي :

- ١- يؤدي استعمال أنواع رديئة من مستحضرات الصنفرة إلى تحسس البشرة وتورمها.
- ٢- يؤدي تكرار عملية الصنفرة لعلال ازدياد نسبة الضرر إلى اضطراب شريحة جدران الجلد مما يؤدي إلى تهيجها وتوسع مسام البشرة الرقة، الكمال تدهن الجلد حيث إن شايه الجلدي في البشرة يتم كل (٢٥٥) يوماً كما تعمل على اضطراب في وظيفة العامل الرطب الطبيعي.
- ٣- يصبح الجلد رقيقاً وحاداً في حالة الاستعمال الخاطئ.

تفكير

هل يمكن استعمال الحليب اللطيف مع جهاز الصنفرة على الوجه؟

تهيئة للبحث

- تحتاج البشرة الحساسة إلى عناية خاصة، احداث آفة وإزالة ذلك من كيفية التعامل مع تلك البشرة في الحالات الآتية:
- إمكانية استعمال سائل الحليب بدلاً من الصابون.
 - إمكانية استعمال السائل المنار أو القيقب.
 - عدم الصنفرة بعد غسل البشرة الحساسة عن حيث التقليل وكيفية العناية بها.
 - تجنب المحو الطويل، وتقليلها مع إزالة الأثر بالمراب العلم.

١١٩

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
٤	حرك الهمزة بفرقة بالمراب الأصابع وبحركة دائرية، كما في الشكل (٢٤)، ثم ابدأ بإفناء الأصابع رطبة لسهولة الحركة، وبحذر، عدم الاقتراب من المنطقة المحيطة بالعينين.	 الشكل (٢٤)
٥	نظف الوجه وافرقة ياندا باستعمال الإسفنجات الخاصة، كما في الشكل (٢٥)، ثم اغسليها جيداً وجفها كلياً.	 الشكل (٢٥)
٦	خذ الوجه باستعمال السليل ورفقاً، وضع الكريم المرطب المناسب لنوع البشرة، كما في الشكل (٢٦).	 الشكل (٢٦)
٧	ضع الكريم الوقائي من الشمس (٢٠) SPF.	
٨	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وحفظها بالطريقة الصحيحة، وأعدّها إلى أماكنها المخصصة.	
٩	اغسل يديك جيداً بالطريقة الصحيحة.	

١٢٠

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- نعم، لسهولة دخول الحليب للبشرة.

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

تنظيف البشرة نظيفاً يدوياً عميقاً

تعرض
٣-٤

يؤلف ملك بعد الانتهاء من التمرين كور.

تنظيف البشرة نظيفاً يدوياً عميقاً باستخدام كريم التمشير (Peeling cream).

التعليمات الأساسية:

بسبب الاهتمام في اختيار كريم التمشير المناسب، لوقت البشرة زيادة مستعمل كريم التمشير ذو الحبيبات الخشنة لشدة البشرة، أما الحبيبات الأخرى خشونة مستعمل لبشرة العادة والمتانة والمتانة.

مستحضرات تجميل التمرين

الأدوات والمجهيزات	المواد
مناخيل ورقية، السبرو الخاص بالبشرة، وادرات ابريق، وادرات ابريق، ومريرال	- صابون. - مائة معقمة (كحول). - حبيبات صابون رخ بشرة المرور. (Cleaning Milk).
فيلس تعاليل، ومريول، حبل نظيف، للزبون، ويغسله لرفع الشعر (خضاب).	- اسائل التمشير (Toner). - ماء دافئ. - كريم التمشير (Peeling Cream). - زنجي الشمس.

الترتيب	خطوات العمل والخطوات الخاصة	الترتيب المقترح
١	حفر، فرك، والزيوت، كما مر معك سابقاً.	
٢	تقد خطوات التنظيف المصطنع للبشرة، كما مر معك سابقاً.	
٣	وزج الكريم الخاص بالمشير على البشرة، وارتبة باستخدام المنقعة الحبيبية المعقمة، كما في الشكل (١)، وانظر مدة (٣-٥) دقائق.	الشكل (١)

تمارين ممارسة

- تقد، فرك، الفسلة الآتية بطريقة العمل الترددي، لو كمجموعات صغيرة في الصفوف، لو حسب، توجهات معلمان:
- تقد، حيلة تنظيف البشرة نظيفاً يدوياً عميقاً باستخدام لحالة الصمغ كدليل للكريم التمشير في حيلة التنظيف العميق لبشرة.
- حدد نوع البشرة التي تستعمل لها لحالة الصمغ، واددة الزمنية اللازمة لعملية التنظيف العميق.
- اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تفيد، كل تمرين عملي.
- فيم تفرقات لكل خطوة من خطوات العمل التي تتبعها.
- احفظ بقوم أدلك الذي في صفك.

الأسئلة

- ١- رقم بعد تنظيف البشرة باستخدام كريم التمشير نظيفاً عميقاً؟
- ٢- ما أهمية استخدام بعض السائل كونه (التمشير العميق) من أجل زيادة تنظيف عميقاً؟
- ٣- فتر أهمية عدم فرك المنطقة المحيطة بالعين بكريم التمشير.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- ينظف البشرة تنظيفًا عميقًا باستعمال جهاز الفراشي (الصفرة).

المفاهيم والمصطلحات

جهاز الفراشي (الصفرة).

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينقذ المعلم التمرين (3-5)، بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- حل الأسئلة المتعلقة بالتمرين.
- تحديد الزمن لحل الأسئلة.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.

تمرين ٥٣

تنظيف البشرة تنظيفًا عميقًا باستعمال جهاز الفراشي (الصفرة)

ضع منك بعد التمهيد من التمرين أن:

- تنظف البشرة تنظيفًا عميقًا باستعمال جهاز الفراشي (الصفرة).

المعلومات الأساسية:

يجب اختيار الفرشاة المناسبة للبشرة بحيث تكون ملائمة لحجم المنطقة المراد تنظيفها، وبمرونة البنية، بالإضافة إلى اختيار كريم التقشير المناسب.

مستلزمات تنفيذ التمرين:

المواد	الأدوات والمجهيزات
- مادة سائلة (كحول).	- السير الخاص بالبشرة.
- كريم مطبق حسب نوع بشرة الفرد (Kleansing Milk).	- مرآة كبرى، ودبابنة لطيف، ومريول.
- قناع الماسن (Tinas).	- كريم مطبق حسب نوع البشرة.
- كريم تقشير (Peeling Cream).	- بطانة فرشاة خشبية، وفرشاة كبرى.
- كريم مرطّب.	- وسادة قطنية، وسائل ورفية.
- واتر تشيس.	- إطفحات خاصة لتنظيف البشرة، وسفحة.
	- موقد، وجوهر الحبر، وجوزة.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الخاصة	الزمن المقترح
١	حفر نفسك والتبول، كما مرر معك سائلًا.	
٢	نقذ خطوات التنظيف السطحي للبشرة جمعها، كما مرر معك سائلًا.	
٣	وزع الكريم الخاص بالتقشير على البشرة واستعمل اللعنة الخشبية للتعديل، كما في التمرين السابق.	
٤	أعد الفرشاة المناسبة، وقلها، وضعها في المكان المخصص لها في الجهاز، كما في الشكل (١٦).	



الشكل (١٦)

الأسئلة

- 1- وضح مدى عدم إمكانية استعمال جهاز الصفرة لتنظيف البشرة ذات الحبوب، والقرح.
- 2- يُعدّ تركيب الفرشاة من استعمالها؟
- 3- من أهمية التحكّم في مرونة فرشاة الفراشي؟
- 4- ما أهمية مسح الوجه بالسائل المعين عند استعمال كريم التقشير؟
- 5- هل يمكن استعمال جهاز الصفرة وحده لتنظيف على الوجه؟ وهل يعدّ هذا التنظيف مطهرًا أم عميقًا؟ ولماذا؟

تعليمات ٣٣-٣٤: استعملات الفراشي جهاز الصفرة

اتّبع أنت وزملائك على أحرم الفراشي وألحافها المتعمدة جهاز الصفرة، وحدد استعمال كل سبب، والمنطقة التي تلتق عليها، وبحثها مع زملائك، بإشراف المعلم.

تمارين ممارسة

نقذ المعلم المعنية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو ضمن مجموعات صغيرة في المنهل، أو حسب إمكانيات معديك:

تنظيف البشرة باستخدام جهاز الفراشي.



ثمّ تبنيلك لكل خطوة من خطوات العمل التي أعددتها، واحصد نظرك أثناء عملك في ملحق.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٣-٢).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين بشكل فردي أو جماعي .

إثراء

- تكليف الطلبة البحث بالوسائل المتاحة حول الأشكال المختلفة لجهاز الفراشي (الصنفرة)، وأهمية استعماله على البشرة في حالة التنظيف العميق، ومناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: المعتمد على الاداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٢).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
٥	نقل الصفايا والضغط على مفتح التجميل (١١)، واضبط الوتر على البرمجة المناسبة والظلمة.	
٦	ابتداءً باستعمال الفرشاة من منطقة الرقبة مروراً إلى الصدر، ثم الوجهين، ثم الجبين، كما في الشكل (٦).	
٧	بأن الفرشاة بأخرى أصغر حجماً ورطبها بالماء، ونظف منطقة الأذن، مع الانتباه إلى عدم الاقتراب من منطقة حول العين، كما في الشكل (٧).	
٨	لوفف الوجه عن التجميل.	
٩	نظف الوجه جيداً باستعمال الإسفنجيات الكاشطة، كما في الشكل (٨)، مراعاة شمس الإسفنج كلما سمحت.	
١٠	امسح الوجه بشفرة قطن مرطبة بالماء والنعش.	
١١	حافظ الوجه بمضاد زفتي، وضع واقي الشمس SPF (٣٠) المناسب، كما في الشكل (٩).	
١٢	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وحفظها بالطريقة الصحيحة، وأغسلها في أماكنها.	
١٣	التبريل يديك، ومجهزها بطريقة صحية.	

١٥٥

الاستمالة

١- حلل ما يأتي:

- ١- استعمال جهاز الصنفرة مع كريم الصنفرة الخافض على البشرة، من - وجود ثلاثة مفاصل لكروني (البرون)، (البرون)، (البرون).
جـ - ترك ٥-١٥ دقيقة على البشرة (٥-١) دقائق قبل القيام بحركات الفك الدائرية على البشرة.
- ٥- توزيع الحليب النظيف (Cleansing Milk) من أسفل الرقبة إلى أعلى.
جـ - نوع البرون للوجهات والعلصات اللاصقة قبل عملية تنظيف البشرة، و - ينظف عدم تكرار عملية التقشير لبشرة بعد فترة زمنية قصيرة.
- ٢- سبب ثلاثة من الآثار السلبية لعملية الصنفرة.
- ٢- اذكر إيجابيات وعيوب كل من تقشير البشرة، وتقرنها مع استعمال البشرة للدهون؟
- ٤- كيف تعمل صنفرة الأدمة على التقليل من التجاعيد العميقة؟
- ٥- بين الأسباب التي أدت إلى حدوث البشرة القطعية على البشرة - أقد.
- ٦- اشرح (الصنفرة) إحدى طرق تنظيف البشرة.
أ - وضع قفص الصنفرة. - جـ - عدد ثلاثاً من فوائد الصنفرة.
جـ - اذكر ثلاثة من موانع إجرائها.
- ٧- بين الفرق في التقويم بين:
أ - صنفرة البشرة. - جـ - صنفرة الأدمة.
- ٨- بين الفرق بين الحليب النظيف، والمواد الكافور (الدهن) والصابون كمرات مستعملة للتنظيف الطبيعي للبشرة من حيث:
أ - التأثير في الدموع. - جـ - رطوبة البشرة.
ب - تدفيس البشرة.

١٥٦

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم التدليك للبشرة.
- يحدد فوائد ومحاذير التدليك.
- يحدد مواقع الأعصاب الحسية، والحركية في الوجه والرقبة .

المفاهيم والمصطلحات

التدليك (المساج) ، تدليك فيزيائي ، تدليك تصريف اللمف ، الأعصاب الحسية ، الأعصاب الحركية ، (القصبة الترقوية الخشائية والمعينية) .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس: يكتب المعلم كلمة (مساج) على السبورة ، ويسأل الطلبة: ماذا يعني هذا المصطلح لكم ، يتلقى المعلم الإجابات المختلفة، ويدونها على السبورة ويتركها .
- يوجه المعلم مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما مفهوم التدليك؟
 - ما الفوائد التي تحققها البشرة من التدليك؟
 - ما محاذير عملية التدليك؟
- تلقي المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة ، وتعزيز الإجابات الصحيحة ويصحح الخطأ منها .
- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة ، ثم يعود إلى كلمة مساج التي على السبورة ويستخلص المفهوم الصحيح .

التدريس المباشر / العرض التوضيحي

- الاستعانة برسم توضيحي لتوزيع أعصاب الوجه الشكل (٣-٨) التي تهتم المزيين في عملية التدليك ، وهي العصب الخامس، والعصب السابع، والعصب الحادي عشر .
- الاستعانة برسم توضيحي لمواقع عضلات الوجه والرقبة الشكل (٣-٩) لمعرفة شكل العضلات؛ لأن حركات التدليك يجب أن تكون حسب شكل العضلة ليبقى شكل الوجه متوازياً .

التدليك (المساج)

تعلم حركات المساج (Massage) حركات خفيفة ومستمرة تؤدي بشكل إنشائي ويطفيء، وتساهم بشكل فعال في تحسين الأثر النفسي والفسيولوجي للجوهر، وفي ما يأتي شرح للتدليك وفوائده وطرقه ومحاذيره:

١ مفهوم التدليك

التدليك الأسترعالي (Swedish Massage): حركات يدوية يقوم بها شخص مهتم على أماكن مختلفة من الجسم، حد وضع الكعب المناسب أو الزيت حتى اللدنة لتسهيل أداء عملية المساج، ويتطلب المساج قوة باليدين وثباتاً وبرونة، كما يتعلم قبل البدء بعملية التدليك أن تكون الأظفار قصيرة وواحدة اليدين هدفين، ويعتق كذلك أن تكون لدى المتدليك معرفة بعلم التشريح بحيث يعرف مواقع العضلات والأعصاب، حيث إن التدليك الصحيح الذي يركز على النقاط الحركية (Motor Points)، كما في الشكل (٣-٧)، وهناك عمليات التدليك فزيائية والتدليك تعرفون التمدد يقوم بها مختصون لتعليق البشرة، وهناك أساسيات في عملية التدليك، أهمها:

- ١- أن تكون درجة حرارة المكان معتدلة، معتدل، وأحد طرفي الجسم دافئ.
- ٢- أن يكون المكان هادئاً، والفضل من الخدمات قدر الإمكان.
- ٣- تنظف البشرة قبل البدء في عملية التدليك، لتخليق عن الشوائب إلى داخلها.
- ٤- التتابع في عمليات التدليك وعدم التقطع.
- ٥- عدم التنفس في وجه الفرد في أثناء عملية التدليك.



التدليك (٣-٧) نقاط الحركية لتدليك الرقبة.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة البحث بالوسائل المتاحة حول أهمية معرفة المميز لتوزيع أعصاب الوجه ومواقع العضلات، ثم مناقشة ما يتوصلون اليه بإشراف المعلم، والاحتفاظ به في ملف أعمال الطالب .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- عبيد، ليلى، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧م.

للطالب

٢ في أذن تدليك البشرة

لتفتيح فوائد فاسفا وفسيتو جيت، أهمها:

- ١- يزيد تدليك من تدفق الدم في الأدمة، مما يزيد من كمية الأكسجين، الواسلة إلى الخلايا، ويحطى شعرا بالشباب.
- ٢- يساعد على شد الجلد ويزال الخلايا الميتة من سطحه.
- ٣- يعطي للبشرة ملامحا رائعة، كما يجدد حيوية البشرة، ويورث الدموي.
- ٤- يحدّد كوام العضلات، ويساعد على استرخائها وتهدئتها.
- ٥- يزيد من المرارات البشرية للدهون، مما يحفظ على البشرة حيوية، فيحسّن من مطبوها.
- ٦- يهدئ الأعصاب، ويخفف التوتر.
- ٧- يهدئ الدم إلى الأدمة في الأدمة.

٣ مبادئ عملية تدليك البشرة

لعملية التدليك عمارة، أهمها:

- ١- ارتخاع ضغط الدم.
- ٢- التنبات القاصر.
- ٣- أمر الشب والتعريف.
- ٤- وجود الشعيرات الدموية للتكررة في منطقة التدليك.
- ٥- وجود أمر الشب جملية في المنطقة المراد تدليكها.

٤ مواقع الأعصاب الحسنة والحركية في الوجه والرأس.

توزع في حله، فوجه حبكة من الأعصاب الحسية والحركية، إذ تعمل الأعصاب الحسية على نقل الإحساس من عضو الحس إلى الدماغ، وتقع هذه الأعصاب قريبة من سطح الجلد، أما الأعصاب الحركية فهي التي تصل بربود الفعل من الدماغ إلى العضلات للحركة، لإعطائها الأمر بالحركة، فترد على للإحساس من أسفله الدماغ، وتكون الأعصاب الحركية تحت الجلد، قريبة من العضلات، أما الأعصاب التي تنمّ الراس في عملية التدليك، فهي العصب



الكلبي، وهو عصب حسني يظهر بالفوق الأزرق في الشكل (٣-٤)، والعصب السامح الذي يظهر باللون الأحمر، والعصب الحلاي عثر وهو عصب حسني حرقني، ويعرض حسني، هما (الشمس الترفوف الحشاشنة والعيبة)، وتوزع العضلات في الوجه والرأس، مثل الشكل (٣-٤) وترتبط الأعصاب بها كل حسب موقعه في الوجه والرأس، لذا والأعصاب حسنة، وعندما تحتاج العضلات إلى تدليك والتحفيز، أو إعطاء حركة لتحتاج العضلات إلى التدليك بالطرق الأخرى، كالتمسيد والاحتراق، مثل هذا.

ولابد من معرفة شكل العضلات سواء كان حركيا، كما في الجفن واللسان، أو حسنيا، كما في الأنف، أو ذريا، كما في دائرة العين والقب، وحله، فإن حركات التدليك كالتعب، يجب أن تكون حسب شكل العضلة التي شكل الوجه حركيا، ومن الجدير ذكره أنّ التدليك يعبر على تدليك عضلات الوجه.



الشكل ٣-٤: مواقع عضلات الوجه والرأس

النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع حركات التدليك.
- يحدد فوائد كل حركة من حركات التدليك.
- يبين المستحضرات المستعملة لعملية تدليك البشرة.

المفاهيم والمصطلحات

حركات التمسيد، حركة العجن والتفريص، حركة الاهتزاز، القرع أو التريبت، اللانولين، بودرة التالك.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- تمهيد للدرس بمراجعة سريعة للدرس السابق (التدليك) لربط المعلومات السابقة بالموضوع.
- عرض للصور الموضحة لأنواع الحركات المختلفة لتدليك البشرة، والتي تشمل:

- حركة التمسيد: يتم عرض شكل الحركة، وأهميتها للبشرة.
- عرض حركة العجن والتفريص: يتم شرح شكل الحركات التي تشملها (العصر، والعجن براحة اليد، والدحرجة، والفرك بالأصابع، والتفريص، والعجن بالإبهام، والعجن باليدين معاً، والعجن بالأصابع)، حيث تستخدم هذه الحركات للبشرة الدهنية للتخلص من الدهون المتراكمة على سطح البشرة وتسمى بحركات الدكتور جاكويت، وبيان فوائد مساج الدكتور (جاكويت) للبشرة.
- عرض حركة الاهتزاز: وتنفذ هذه الحركات بالإبهام والأصابع وراحة اليد، وبيان فوائد حركة الاهتزاز.
- عرض حركة الضغط: تتم بوساطة أطراف الأصابع، أو راحة اليد، وبيان فوائد هذه الحركة.
- حركة القرع أو التريبت: حركات نشطة ومتابعة ونستخدم الأصابع على الوجه، أما باقي الجسم فنستخدم راحة اليد، وبيان فوائد هذه الحركة.
- عرض لأهم المستحضرات المستعملة لعملية تدليك البشرة: حيث يتم اختيار هذه المستحضرات حسب نوع البشرة.

الملاحق

5 أنواع الحركات المختلفة لتدليك البشرة وتأثيرها في الجسم.

يعتمد اختيار حركة التدليك على توزيع أهداف فوجها المتعلقة بالعضلات، من حيث أنها أهداف حسية أو حركية، لا يلازم من التحكم في اتجاه حركة التدليك في مواقع الأهداف الحركية، والالتزام بالضغط على موقع الأهداف الحسية، وفي ما يلي بعض حركات التدليك:

أ- حركات التمسيد (Effleurage): حركات عفوية ومستمرة، كما في الشكل (1-3)، تؤدي بشكل يقاسي بظري، وهي أروع حركة من حركات التدليك، حيث تبدأ بها أولاً لتهدئة الروح للبدن، في التدليك، ونستعمل اليد للمساحات الكبيرة والأصابع للمساحات الصغيرة، فنعمل حركة التمسيد على:



الشكل (1-3): حركة التمسيد.

- 1- إزالة الحساس للبدن.
- 2- تهدئة عضلات الوجه.
- 3- تهدئة الدورة الدموية.
- 4- تقليل الشحوم في الأنسجة الدهنية للبشرة.
- 5- وتستخدم حركة التمسيد لهذا الإغناء المساج.

تدبير

الأعضاء التي تنبثق من الجلد (الغدد والدهون والعضلات).

تدبير

تستخدم حركة التمسيد بداية التدليك وآخره.

ب- حركة العجن والتفريص (Petrisage): وتتم حركة العجن والتفريص، كما في الشكل (1-3)، بوضع اليدين على جانبي العضلة المراد تدليكها وتربطها بشناقون



الشكل (1-3): حركة العجن.

- تدليك عضلات العنق والكتف.
- تدليك عضلات الكتف والذراع.
- 1- العصر (Wringing).
- 2- العجن براحة اليد (Palm).
- 3- التدحرجة (Rolling).

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

- لإحماء البشرة لتجهيزها للتدليك، والانتهاه بها لتهدئة البشرة بعد عملية التدليك.
- نعم؛ لأن الهدف من مساج دكتور جاكويت، التخلص من الدهون في البشرة والجسم.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تلخيص أنواع حركات التدليك، وفوائد كل منها.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- <http://www.ibsbeautyschool.com>

٤ . الفرق بالأصابع (Finger friction)

٥ . الفريزر (Fischitzig)

٦ . العجن بالأقدام (Chrom karodlag)

٧ . العجن باليدين معاً (Gneking bothhands)

٨ . العجن بالأصابع (Digital kneading)

- تستخدم هذه الحركات في أسبلة السحنة، لتخلص من الدهون المترسبة على سطح البشرة، وتبسي حركات التدليك (الترتيب) نسبة إلى اختصاصي الأثر من الجلدية قادي اشكرها، وهي حركات تدليك العن والفريزر، ومن فوائد مساج التدليك (جناكوت):
- توزيع الزيوت والدهون الزائدة من العدد المتجمعة.
- إزالة الحطابا الميتة عن سطح البشرة.
- تنشيط آليات أنسجة الأدمة وإزالة مادة مروونها.
- تنشيط الدورة الدموية.

مذكر

هل يستعمل مساج التدليك (جناكوت) في التخلص من دهون الجسم؟

جـ حركة الاهتزاز (Vibration): ويتم بإحداث اهتزازات عن طريق فطرس جريح في عضلات اليد للتلصق، بحيث تكون الأصابع مشددة ببات فوق المنطقة المراد تسليكها، كما في الشكل (٣-١١)، ويصح الأبرود فترة ادلة هذه الحركة من عسة ثوان، وتنفذ حركات الاهتزاز:



- ١ . الأبهام: ٢ . الأصابع: ٣ . راحة اليد.
- وتعمل حركة الاهتزاز على:
- تعزيز السائل من الأنسجة.
- إزالة الأوجاع من فروج والجسم.
- تنوية العضلات.

للشكل (٣-١١): حركة الاهتزاز.

١٤١

د - الضغط (Pressing): تتم برساحة أطراف الأصابع أو راحة اليد على مواقع الأعضاب المرادة، حيث تعمل حركة الضغط على ما يلي:

- ١ . التقليل من تساق الدهون إلى سطح البشرة.
- ٢ . إراحة الأعضاب وإزالة آلام الرأس والرقبة.

هـ - الفرغ أو التريبت (Tapping): حركات نشطة ومتتابعة، وتعد أكثر الحركات تنبيهاً، ويجب أخذ الحظ عند أدائها في منطقة الوجه، حيث تستخدم الأصابع فقط على منطقة الوجه، كما في الشكل (٣-١٣)، ورساحة اليد كاملة للتدليك بقدر الجسد.



- من فوائد حركة الفرغ أو التريبت ما يلي:
- ١ . التخلص من التجمعات العسفة في الوجه.
- ٢ . تعويم سطح البشرة.
- ٣ . تعمل على زيادة فعالية الأنسجة المتأخرة للجلد.

للشكل (٣-١٣): حركة الفرغ.

مذكر

أخذ الحذر عند تطبيق حركة الفرغ أو التريبت على البشرة.

٦ - المسحوق استعماله لعلبة التدليك المشرفة يتم اجازو المنتجات الخاصة في حمية التدليك حسب نوع البشرة، إذ يساعد اختيار المسحوق المناسب على سهولة حركة اليدين وانزاقهما في أثناء التدليك، دون تحريك الجلد، حيث يدخل الليمونول (Limonin) ويحضر الزيوت السائلة، كزيت اللوز، وزيت اللانصار، في تركيب مسحوقات التدليك المستخدمة للبشرة (العادية والحادة)، ويستعمل كرم مساج الحامض للبشرة الدهنة مع مراعاة اختيار حركة الضغط المناسبة لها.

ويكمن استعمال برفرة التدليك للتدليك الشدة الضمنية لتدبيرها على انصافن التدفوق.

١٤٢

الموضوع تدليك الوجه والرقبة والكتفين (١)

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- ينفذ خطوات مساج الوجه والرقبة والكتفين بالطريقة الصحيحة .

المفاهيم والمصطلحات

السائل اللمفاوي.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعتين، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينفذ المعلم التمرين الأول (٣-٦): (حركات تدليك الصدر والرقبة) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين، ثم ينفذ المعلم التمرين الثاني (تدليك الوجه)، مع مراعاة شروط الصحة والسلامة المهنية في أثناء تأدية التمارين.
- تكلف المجموعة الأولى تنفيذ الأداء الأول.
- تكلف المجموعة الثانية بتنفيذ الأداء الثاني.
- تبادل أدوار المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرين.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.

تدليك الوجه والرقبة والكتفين

يقوم منك هذا التمرين من التمرين أن:

- تنفيذ خطوات مساج الوجه والرقبة والكتفين بالطريقة الصحيحة.

المعلومات الأساسية

تنفذ حركات التدليك بالشكل الصحيح، يجب استخدام كلا اليدين وبضغط متعادل؛ لتسهيل الدورة الدموية، وتصريف السائل اللمفاوي، وإزالة الانصباب والتشنج العضلي.

مستلزمات تمرين

المواد	الأدوات والمعدات
مادة معقمة (كحول).	السرير الخاص بالمرشد.
عابن منظف حسبي نوع وبتره لروان.	شراشف نظيفة، وشاش قطني، ومطقة.
(Cleanng Milk).	مقعد، ومريول نظيف العمل، وملاين.
- السائل المنعم (Tent).	ورق وأدوات غامرة، وسلة قفص.
- كريمات زيت المساج الخاص.	- مريول عمل نظيف لروان، من مطهر.
	الشمع (حصى)، وحرية متحركة، ووجاه.
	زجاجي أو بلاستيكي.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاسمة	الرموز التوضيحية
١	حفر تمدك والرقبة، كما من معك برهنا.	 <p>الشكل (١).</p>
٢	نظف اليدرة نظيفاً عميقاً، كما في التمرين السابق.	
٣	وزع كمية قليلة من الزيت أو كريم المساج باليد على اليدرة.	
٤	اولاً، حركات تدليك الصدر والرقبة نفذ التدليك السحيق وذلك بعمل حركات شمسة في كلا اليدين من منطقة الصدر وحركتها باتجاه الأكتاف وجوانها، كما في الشكل (١).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	المسوح الوضعية
5	تبدأ التمارين الامتزاجي بعمل حركات زلزالية على الصدر بكفا اليدين، لتجنباً لمنطقة الرقبة، كما في الشكل (٢).	 الشكل (٢).
6	تبدأ حركات التمارين المسحي بعمل حركات التسمية على الرقبة، لتجنباً للأعلى في كفا اليدين الواحدة تلو الأخرى، كما في الشكل (٣).	 الشكل (٣).
7	تبدأ التمارين المسحي بعمل حركة دائرية على جانبي الرقبة بواسطة الأيدي، مراعاة الابتعاد عن منطقة اللقطة والجمجمة، كما في الشكل (٤).	 الشكل (٤).
8	تبدأ التمارين المسحي بعمل حركة لولبية بكفا اليدين، متداً من أسفل الرقبة وصعوداً إلى الأعلى مع تحريك اليدين بصورة متبادلة، كما في الشكل (٥) من الصدر إلى السيل.	 الشكل (٥).

١٢٤

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	المسوح الوضعية
9	تبدأ عملية التمارين القوي بعمل حركات خشيفة سريعة وإقامة بواسطة الأصابع على الخد الأيمن ثم الأيسر، كما في الشكل (٦).	 الشكل (٦).
10	تبدأ عملية التمارين القوي بعمل حركات خشيفة بواسطة أصابع الوسطى، كما العرف على السان على منطقة الصدر.	
11	تبدأ عملية التمارين القوي بعمل حركات زلزالية على منطقة الخدين بوضعي الوسطى من كل يد، متداً من منتصف الرقبة إلى شحمة الأذن، ثم أول الأصابع حتى تستقيم من زوية الجسم إلى منتصف الأذن، ثم من الأنف إلى الأذن، بحيث يستقيم.	
12	عمل حركة انقباض بواسطة أصابع السبابة والوسطى من كل يد، حول منطقة القدم الواحدة تلو الأخرى، كما في الشكل (٧).	 الشكل (٧).

١٢٥

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- ينفذ خطوات مساج الوجه والرقبة والكتفين بالطريقة الصحيحة .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعتين، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .

بعد أن ينفذ المعلم التمرين الأول (٣-٦): (حركات تدليك الصدر والرقبة)، والتمرين الثاني (تدليك الوجه)، ويكلف المجموعة الأولى لتنفيذ الأداء الأول، و يكلف المجموعة الثانية لتنفيذ الأداء الثاني، يتم تبادل الأدوار بين المجموعات لينفذ الطلبة جميعهم التمرينين .

- يتابع المعلم و عمل الطلبة ويقدم التغذية الراجعة .

- يقوم المعلم اداء الطلبة بأداة التقويم .

- تكليف الطلبة بالانشاط (٣-٤) زيارة ميدانية لأحد مراكز التجميل ، حيث يتم أخذ موعد مسبق لأحد مراكز العلاج الطبيعي للتعرف إلى التدليك العلاجي للجسم ، وتدليك الوجه والرقبة والكتفين (الاسترخائي)، وكتابة تقرير حول الزيارة، ثم مناقشته بإشراف المعلم .

- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

الرقم	خطوات العمل والتقنيات الخاصة	الرسم التوضيحية
١٣	نفذ التدليك المسحي بحسن من كتفي الرقبة في إتسعي الوسطى من كل يدا، مبتدئاً من الأيمن إلى الأوية اليم، ثم الأوية الأيسر.	
١٤	نفذ التدليك الفروي بحسن حركات دائرية (أو كائنة) وبمساحة إتسعي الوسطى من كل يدا عن منطقة ما حول العينين، كما في الشكل (١٤)، مبتدئاً من الرقبة الخارجة للعين إلى الداخل.	
١٥	أفضل الحركة نفسها على منطقة ما حول العينين مبتدئاً من الرقبة الخارجة للعين إلى الداخل.	
١٦	نفذ التدليك المسحي لمسح العينين بكفاة.	
١٧	نفذ التدليك بالضغط وذلك بخط الحواجب بواسطة إتسعي الوسطى والسماة من كل يدا، مع إعطائها في أثناء الحركة، كما في الشكل (١٧).	
١٨	نفذ التدليك المسحي بوضع الإبهامين فوق الجبهة، وبفأ أصابع المبر فوق عظمة السند، بموازاة لأوية الأنف، كما في الشكل (١٨).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: مراجعة الذات.
- أداة التقويم: سجل وصف سير التعلم.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.tennesseeschoolofbeauty.com>

للطالب

الرقم	خطوات العمل والنشاط التعليمية	الرسم التوضيحي
١٩	نقد التديك المسحي بعمل حركة مستديرة على الجيوب على شكل حرف (X) بواسطة إصبعي الوسطى من كل يد.	
٢٠	نقد التديك المسحي بعمل حركة مستديرة خفيفة ومتتالية فوق الجيوب بواسطة الإصبعين مع سحب الصند إلى طرف الجيوب مع تفليل الضغط تدريجياً لإتمام العملية كما في الشكل (٢٠).	
٢١	نقد التديك المسحي بعمل حركات مستديرة خفيفة على كامل وجه الفردون مهيأة لانتهاء التديك كما في الشكل (٢١).	
٢٢	تركز خطوات التمرين كلها من (٣-٦) موزان للحركة الواحدة.	
٢٣	تحقق الوجه باليد قبل العودة كما في الشكل (٢٣).	
٢٤	امسح الوجه باليوت المثلث.	
٢٥	ضع كريم النهار.	
٢٦	نقد الأدوات، ومضمها، وأعلمها إلى مكانها.	
٢٧	امسح يديك، ومضمها بالمعقضة الصحيحة.	

الأمثلة

- ١- تحي مناطق الجسم تتطلب استعمال راحة اليد للتدليك، وأداء حركة المستديرة.
- ٢- ما الأثر الناتج من استعمال حركات المستديرة في العضلات الرخوة؟
- ٣- حدد اتجاه حركة الأصابع في أثناء تدليك: فوق الجيوب، والذقن، والخدين.
- ٤- ما دلالة حركة التديك المتعددة المتتالية فوق الجيوب؟

نشاط ٣: إعداد مديك الاسترخاء للوجه

وز است وزملائك بإعداد مديك الاسترخاء للوجه، ولا حظ الفرق بين التديك العلاجي للجسم وتديك الوجه والرقبة والكتفين (الاسترخائي)، من حيث: طريقة الأداء، وتأثيرها في العضلات، واللينة المستعملة، واللينة الزمنية اللازمة للأداء.

تمارين ممارسة

نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمل الفردية، أو ضمن مجموعات صغيرة في الصف، أو حسب توجهات معلمك:



٣- قدم تديك تكملة من خطوات العمل التي قمتم بها، واسلط الضوء أثناء الغائي في صفك.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- ينظف البشرة باستعمال الحليب المنظف والقابض الخاص بالبشرة الدهنية بدرجة حموضة (5,5) pH.
- ينفذ المساج الخاص بالبشرة الدهنية.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مراعاة أمور النظافة والتعقيم في أثناء العمل.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.
- التعلم القائم على الأنشطة / التدريب
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- ينفذ المعلم التمرين (3-7): بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

الملاحق

مساج الدكتور جاكويت (Dr. Jaquet) الخاص بالبشرة الدهنية.

تمرين
٧-٣

- يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
- نظف البشرة بالمرحلة الأولى المنظف والقابض الخاص بالبشرة الدهنية بدرجة حموضة (5,5) pH.
- نفذ المساج الخاص بالبشرة الدهنية.

معلومات أساسية

يهدف مساج الدكتور (جاكويت) إلى مساعدة البشرة الدهنية على التخلص من الدهون الزائدة والتراكم من طرف جزيئات خاصة لتلك البشرة الدهنية. منظومات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد
السبر الخاص بالبشرة، ومادة منظف	ماء دافئ، وماء دافئ، ومادة منظف (تجريب)
وخرائط نظف، ومادة نظف	حليب منظف حسب نوع البشرة (الزيت)
ومريول نظف للجلد، ومريول	مسائل (Cleaning Milk) pH (5,5)
مريول حمض لظلمة، ومريول	مسائل القابض المعقم.
الشعر، ومساج، ومريول حمض، ومريول	مسائل (Toni) pH (9,5)
مساج، ومريول	كريم أو زيت مساج خاص بالبشرة الدهنية
إستراتيجيات تنفيذ التمرين	أو يوزن (3-7)

الترتيب	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الزمن المقترح
١	حذاء المسك والريون، كما من معك سابقاً.	
٢	نظف البشرة نظيفاً سطحياً، كما من معك سابقاً.	
٣	نظف البشرة نظيفاً عميقاً، كما من معك سابقاً.	
٤	وزع كمية قليلة من كريم المساج الخاص بالبشرة الدهنية على البشرة، كما في الشكل (١).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث عن مساجات أخرى خاصة بالبشرة الدهنية غير المذكورة في الكتاب المدرسي، وعرضها على زملاء.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– <http://www.thebsm.com>

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسم التوضيحية
٥	تُقدّم حركة انقباض العنقبة على الرقبة بظاهر اليد، كما في الشكل (٢).	
٦	تُقدّم التندبات، العجن، وذلك بتسك الشعر والضغط عليه بصورة معتدلة ومتأنية باستخدام إصبعي السرة والابهام، كما في الشكل (٣).	
٧	أثر أصابع اليد اليسرى، كما في الشكل (٤)، وأجر الحركة المعتدلة على منطقة العنق.	
٨	حرك أصابع كلتا اليدين بحركة العجن إلى الأمام والخلف على منطقة العنق، كما في الشكل (٥).	
٩	اشغظ برقع وبصورة معتدلة على الخدّ باستخدام السبابة والخن الإبهام، كما في الشكل (٦).	
		

١٤٠

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسم التوضيحية
١٠	ثبت أطراف الأصابع بالشكل التالي على العنق مع ترك مسافة (٢) سم بينهما، ثم اشغظ أطراف الأصابع كلها بالخن وبصورة معتدلة كما يليه حركة التفرغ، كما في الشكل (٧)، ركز الحركة لمنطقة العنق.	
١١	أثّر تطبيق فناريح ووضع إصبعي السبابة والوسطى من كلتا اليدين فوق العنق، واتخذ حركة التفرغ للحن، وذلك بأحد جزء من الجلد بين الأصابع والضغط عليه بصورة معتدلة، كما في الشكل (٨)، ركز العملية من (٣-٥) مرات.	
١٢	ضع ظفر أصابع اليدين مباشرة الإبهام على منطقة العنق بحركات معتدلة مع الضغط الخفيف، كما في الشكل (٩).	
١٣	تُقدّم لفرة باستخدام اسنار الشاش الماسر لسفرة العنق، ثم جفها بتدليك الورك.	
١٤	ضع كريمًا غامقًا للبشرة الناعمة.	
١٥	تُقدّم الأدوات بعد الاستخدام، ومحمية بالغطاء لتسهيل العمل، والعودة إلى أماكنها.	
١٦	العمل باليد، وعندها الطريقة الصحيحة.	

١٤١

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- تكليف الطلبة حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن:
- المجموعة الأولى: حل النشاط (3-5) والمتعلق بالمساج الخاص بالبشرة الدهنية.
- المجموعة الثانية: حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.

تعاين ممارسة

- تأكد من أن العملية الآتية بطريقة العمل المردي، أو كتصميمات صغيرة في المشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- تأكد خطوات مساج الدكتور جاكوبت وإرشاف المعلم على بشرة دهنية لأحد زملائك في الصف.
- اطلب إلى أحد زملائك أن يقرأ خطوات مساج الدكتور جاكوبت على زملائك إن كانت ذهنية، وكون ملاحظتك.
- اكتب خطوات العمل التي تتعلمها في تنفيذ كل تمرين عملي.
- قوم تدريتك لكل خطوة من خطوات العمل التي أتيتها.
- احتفظ بطور أدائك الذاتي في ملفك.

الأسئلة

- 1- ما دلالة الضغط بأصابع اليد في معظم خطوات مساج الدكتور جاكوبت؟
- 2- ما أهمية اختيار كريم المساج المناسب؟
- 3- بين سبب التركيز على استعمال التورنيك القطر بعد عملية المساج الخاصة بدكتور جاكوبت.

نشاط (3-5): الوقت والمصادر مصادر المعرفة عن المساج الخاص بالبشرة الدهنية

أعد بحثاً باستخدام مصادر المعرفة التي أتت لديك عن مساج (د. جاكوبت) للبشرة الدهنية، وذلك يمكن استخدامه في البشة العادية والتجافة والاحتشاش لم تألفه مع زملائك وإرشاف المعلم

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– علاج: تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة
- أداة التقويم: سلم تقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– <http://www.thebsm.com>

الأسئلة

١. فكر ما يلي:

- ١- استعمال المسائل المتماثل عند إجراء مساج الذكور (جذكوبت) لشدة الشدة.
ب- يتم تدليك اليد حسب شكل العضلة.
ج- يوضع الحشر عند أداء حركة التسيك (الفرع أو التريبت على مثلثة الوجه).
د- يعطى المساج للعضلة ملبساً واحدة.
هـ- يرتفع نسبة التوت في كرام المساج.
و- الاختصار وقت التدليك في حال الإصابة بالعضلة.
ز- التركيز على الضغط عند تدليك منطقة حول العيون.
ح- أسماء الأعصاب التي تسمى حيز التحميل في عملية تدليك الوجه؟
ط- في أي أنواع البثرة يستخدم زيت (الفلاندر)؟
٢- اضبط حركة من حر كالتالي: الذكر، امرأة، مادة الحركة، وعلى أي الأعصاب تعلق.
٣- بين ثلاث فوائد لمساج الذكور، جاكوبت.
٤- اذكر فائدتين لكل حركة من حر كالتالي:
أ- التسيك
ب- المعين

النتائج الخاصة

- يتعرف الزوان.
- يبين طرق إزالة الجيوب السوداء والبيضاء (الزوان) اليدوية والآلية.
- يحدد الأدوات والأجهزة المستعملة لإزالة الزوان.

المفاهيم والمصطلحات

الزوان ، أكسدة الدهون ، الملعقة المفرغة (البنس) ، جهاز الشفط الكهربائي ، ملصقات الزوان ، جهاز البخار الأوزوني ، الزوان المغلق (الميلييا) .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- الشرح النظري الوافي لطرق إزالة الزوان وهي إما الطريقة اليدوية والتي تعد أفضل الطرق وأكثرها أماناً ، أو الطريقة الآلية والتي تستعمل بها عدد من الأجهزة والأدوات .

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض الأدوات والأجهزة المستعملة لإزالة الزوان أمام الطلبة .
- يستعرض المعلم كل أداة وحدها، مبيناً أجزائها، وكيفية استخدامها، والفوائد التي تحققها للبشرة، مع التأكيد على أهمية تعقيم كل جهاز قبل الاستخدام وبعده ، وذلك لمنع انتشار أمراض البشرة بين الزبائن .
- من هذه الأجهزة : الملعقة المفرغة (البنس)، وملصقات الزوان، وجهاز الشفط الكهربائي : بعد عرض الجهاز، يتم استعراض أهم الفوائد التي يحققها للبشرة ، و الحالات التي يمنع استعمال الجهاز فيها وذلك بمشاركة الطلبة .
- استعراض الشكل (٣ - ١٨) والذي يحدد الاتجاهات التي يستعمل جهاز الشفط بها على البشرة .
- جهاز البخار مع الأوزون : يستعرض الجهاز أمام الطلبة ، ويتم التأكيد على الطلبة اتباع أمور العناية بالجهاز عند استخدامه ، كما يتم ذكر المدة المحددة لكل بشرة عند التعرض لجهاز البخار حيث تختلف المدة لكل بشرة .
- يتم استعراض فوائد جهاز البخار والحالات التي تمنع من استعماله وذلك بمشاركة الطلبة .

إزالة الزوان

بعد الزوان أحد اضطرابات الجلد، ويترى بالزوان الشامخ نتيجة أكسدة المعادن على سطح البشرة - كما تم شرحه سابقاً - في الأسطر ذات فوطته للجلد.

١ طرق إزالة الزوان

تستعمل لإزالة الزوان طريقتان، إما يدوية، أو آلية، أو الإحتكاك معاً.

أ - الطريقة اليدوية: تعد أفضل الطرق في إزالة الزوان وأكثرها أماناً، ويجب أن تعالج البشرة أولاً بالكريم المضاد للبشرة، لتكثف عن المسامات المسدودة، ثم يطوى الزوان بعد عملية التدليك بأجهزة خاصة، ويتم إزالة هذا ذلك بالضغط على جانبا باستخدام راسع الشابة من كل يد، ومن أهم أن تكون الأظفار قصيرة، وبشكل طرفة لإسبوعين بضاعة فطلي رطبة، كما في الشكل (٣ - ١٤) .



الشكل (٣ - ١٤) : إزالة الزوان يدوية

ب - الطريقة الآلية: يستعمل لهذا الطريقة عدد من الأجهزة والأدوات التي تساعد المريض على التخلص من حب الشباب الزوان، والمعروف بالزوان المغلق، منها: الملعقة المفرغة، وجهاز الشفط، وملصقات الزوان، وجهاز البخار الأوزوني.

٢ الأدوات والأجهزة المستعملة لإزالة الزوان

تستعمل لإزالة الزوان المستحضرات الآتية:

أ - الملعقة المفرغة (البنس) : تستخدم معجون نه طرية، أو دهوناً مائبة مثابة يشبه الزرة في شكله وعمله، ويستخدم في ثقب الزوان المغلق (البيل) كما في الشكل (٣ - ١٥)، أما طرف الآخر فهو موصول بحلقة دائرية مبردة لتسهل الملعقة، وتستخدم في إزالة الزوان المتفوح خاصة في الآفات التي نشأت على جانبي الأنف، ويجب التأكد من تعقيم البنس قبل الاستعمال وبعده.



الشكل (٣ - ١٥) : الملعقة المفرغة (البنس)

يتم استعمال جهاز الشفط في الحالات الآتية:

- ١ - البشرة الحشامية، والتهيج.
- ٢ - البشرة ذات الشعيرات السوداء المتكثرة.
- ٣ - البشرة ذات حب الشباب.

٤ - جهاز البخار مع الأوزون (Ozone): يحتوي الجهاز على زوا (زواي) أو معادن، ويوضع فيه ماء مقطر يتم فيه جوساملة وتصل الجوار بالكهرباء، فيخرج البخار جوساملة ففحة صغيرة يمكن التحكم في اتجاهها، كما يخرج من تلك الففحة غاز الأوزون يساعد على تعقيم البشرة. وبعد جهاز البخار من أهم الأجهزة وأكثرها استعمالاً، ويساعد على فتح المسامات وتطرية الزوان، كما يسهل إزالة كما يساعد الدورة الدموية، ويحتاج الجوار إلى مائة وستة دقائق من (٥ - ١٠) دقائق لتستخرج الماء فيه وإخراج البخار، ولدان يفصل شفط قبل تطبيق البشرة، كما يجب إعداد عراج البخار من جود الإيون من (٣٠ - ٥٠) سم، ويفصل لصفحة العينين بشفط من الكتلن المثلل، ووضع طبقة رقيقة من كريم التماسح لحماية البشرة، كما في الشكل (٣ - ١٦) .



الشكل (٣ - ١٦) : جهاز البخار

يجب اتباع الأمور الآتية لعناية بجهاز البخار:

- ١ - استخدام الماء المقطر أو (البري) لأن الماء (الصل) يفسد، في تكسر الجوار وينتج في (اللاه).
- ٢ - تعقيم مستوى الماء في الجوار باستمرار حتى لا يفسد.

٣ - نظيف الففحة في جاني العمل بالجهة مرة في الأسبوع على الأقل، بوضع كوبية من الخل مع لتر ماء، داخله ثلثة (٣) ساعة، وبقزغ بعد ذلك، كما يمكن وضع مقوع البايروج أو أي منضاب مهذبة ذات رائحة زكية في بخار الماء لأن بعض الزبائن يشعرون بتشنج من رائحة الأوزون التي تخرج مع البخار عند تشغيله.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة بعد التعرف إلى كيفية إزالة الزوان يدوياً ، مساعدة أفراد الأسرة على التخلص من الزوان إذا كان لدى أحدهم مشكلة .

إثراء

- تكليف الطلبة البحث بالوسائل المتاحة ، حول الأمراض الجلدية التي يمكن أن تنتقل عند استخدام الأجهزة المختلفة من بشرة لأخرى ، في حالة عدم تنظيف الأجهزة وتعقيمها بعد كل استخدام ، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

ت- ملصقات الزوان: عبارة بكثرة في الأسواق ، ويقوم بدأ صنعها على ترطيب المنطقة المراد إزالة الزوان عنها ، لذلك لم يزدان الطبقة المراد إزالة الزوان عنها ، وتوضع الزوان على تصبغ الجلد ، وبعد مرور عشر دقائق يتم إزالتها ، يراعى عدم ترك الزوان في الرووس المتعددة وهي مخصصة بالقطرة ، بعد إزالتها عن الجلد .

ج- جهاز الضغط الكهربائي (Static Machine) : يشبه المكينة الكهربائية في مبدأ عمله ، وفيه فتحة ، موسون ، مسونين ، من البلاستيك ، أحدهما لتفصيل ، كما في الشكل (١٧-٢) ، والآخر للشد (الضغط) ، كما في الشكل (١٧-٣) ، ويوضع على الرعدة التي حاجي التفصيل (الشد) مرة ، يمشى أو مرتبة أو معلقة للبشرة ويراعي إيذاء عيني الزوان مغلقتين ، ويرجع قطن دائري مرص ، ويرجع إزاء عامل ومشفقة تحت وجه الزوانة لمنع تساقطها ، ويستعمل الضغط في الحالات الآتية: بعد استعمال حليب التنظيف ، وبعد إزالة الزوان ، وبعد إزالة الضيق .



الشكل (١٧-٣) : جهاز الضغط.



الشكل (١٧-٢) : جهاز الضغط.



العملية التي تتم بالاستعمال لجهاز الكهربائي في إزالة الزوان ، أهمها:

- 1- تسهيل إزالة الزوان.
 - 2- تنشيط الدورة الدموية.
 - 3- تصفيف البشرة ، وتنظيم حسنة الأظفار.
 - 4- التخلص من الجراثيم والبكتيريا.
- يجب أن يستعمل هذا الجهاز بالهدوء ، بحيث يرد التنظيف البطيء ، كما في الشكل (١٧-٢) ، وبعد إزالة الزوان يمكن استعمال الفواكه لبعض مساحات البشرة .

الشكل (١٧-٣) : استخدام جهاز الضغط.

تحتاج كل بكرة لمدة محددة عند التعرض لجهاز الحمار ، وذلك كالآتي :

- 1- البشرة الدهنية تستعمل الحمار في (١-٣) دقائق .
- 2- البشرة العادية تحتاج إلى (٣-٥) دقائق .
- 3- البشرة الجافة تحتاج إلى (٥-٧) دقائق .

أركان جهاز الحمار :

- 1- ترطيب البشرة القريبة مما يسهل زوالها .
 - 2- فتح المسامات لإزالة الزوان .
 - 3- تنشيط الدورة الدموية .
 - 4- إدخال الأكسجين الناتج من الحمار مع الأوزون .
- بعد استعمال جهاز الحمار في الحالات الآتية :
- 1- البشرة شديدة الجفاف أو غليظة الرطوبة .
 - 2- البشرة للشيخوخة والشيخوخة .
 - 3- البشرة ذات التصبغات الجلدية المتعددة .



الحمار

الحماية البشرة وترطيبها عند استعمال جهاز الحمار ، بعد وضع طبقة رقيقة من كريم التفتيح ، أو زيت المساج ، أو كريم التفتيح .

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

الرقم	مخرجات العمل والنواتج الخاتمة	الرسوم التوضيحية
٥	يُقدِّم خطوات تدليك البشرة (الساج) كما في الشكل السابق.	
٦	يُسطِّح البخار بإشعاع البترة مع بقاء المسدقة (٣٠-٤٠) سوياً، وجد الزبون والبخار مع الانتباه إلى حساسية العيون باستخدام قطنين مبلين ورطباً، كما في الشكل (١).	
٧	تُظهِر المدة المحددة لتسليط البخار حسب الوجه، وهي من (٥-٧) دقائق وحسب نوع البشرة.	
٨	لواقف جهاز البخار، وجانب الوجه يوضع مثلث ورقي مع الضغط برفقته.	
٩	لثَّ فمضغ مسحوق ورفقته أو قطناً ورطباً حول الوجه السميكة من كل جهة، كما في الشكل (٢).	
١٠	رُكز إصبعك حول الزوان، يتم الضغط برفقته بحيث يسهل السحب، كما في الشكل (٣)، وعزز موضع الضغط إذا لم يخرج الزوان من مكانه.	
١١	كثيراً ما تُعمل على الزوان كله إلى أن يظن الوجه.	
١٢	تُمرسج الوجه بالماء الفاتح.	
١٣	يُحذَر الوجه من التعرض للشمس عليه فترحم اللداس نوع البترة.	

الرقم	مخرجات العمل والنواتج الخاتمة	الرسوم التوضيحية
١٤	يُظهِر الأدوات بعد الاستعمال، وحقنها بالطريقة المناسبة، وأنها إلى مكانها.	
١٥	يُعمل يدرك وعلمها بالطريقة الصحيحة.	

تمارين معاصرة

- يُقدِّم الصابون الحامض الآمنة بطريقة العمل المزدوج، أو كالمجموعات صغيرة في الشغل أو حسب ترهات معلومك:
- يُقدِّم عملية إزالة الزوان (بترة) على أحد الزوايا في الشغل.
 - يكتب خطوات العمل التي تدعى في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - يتم تنفيذ لكل خطوة من خطوات العمل التي تدعى.
 - احتفظ بتقرير أو أنك الذي في ذلك.

الأسئلة

- ١- اشرح العمل الآتية:
- ١- بعد خلع غسّط الزوان من الأجهزة المتصلة في عملية التدليك.
 - ٢- يفضل استعمال ماء غسّط مغلي لمرارة البخار.
 - ٣- في حال عدم توفر جهاز البخار، يُخرج اليد إلى الدامية لذلك، ويشرح طريقة استعمالها.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يزيل الزوان باستعمال الأداة الخاصة (البنس) وجهاز الشفط.
- يمسح الوجه بالسائل القابض المعقم بعد تسليط رذاذ البخاخ عليه.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تأكد من تعقيم يديك والأجهزة قبل العمل وبعده، الحذر من استعمال الجهاز على الجلد الرقيق.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مزيول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها.
- ينفذ المعلم التمرين (3-9) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- يسلم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.

إزالة الزوان آلياً

تمارين 9-3

يقوم منك بعد الانتهاء من تمرين أن:

- تزين الزوان باستعمال الأداة الخاصة (البنس) وجهاز الشفط.
- يمسح الوجه بالسائل القابض المعقم بعد تسليط رذاذ البخاخ عليه.

المعلومات الأساسية:

تسهل الأداة الخاصة (البنس) إزالة الزوان، ويجب أن تطبق الجلد عند استعمالها وبعد إزالة الزوان، كما يجب الحذر عند استعمالها على الجلد الرقيق.

مستلزمات تلبية التمرين:

الخطوات	الأدوات والتجهيزات
1- مادة معقمة (كحول).	- السيرير الخاص بالشفط والشفط، وشرائح نظيفة، ومناشف نظيفة، وسرويل نظيف، للتعامل.
2- قناع معقّم، نوع بشرية (زبون).	- مزيول حمل نظيف للزبون، وزيوت لرفع الشعر (اختياري)، وسوائل ورفان، وخرقة نظيفة.
3- إسفنجة المعقم.	- إسفنجات خاصة، ووسادة رصاص أو بلاستيك يحتوي على ماء نظيف.
4- إسفنجة (Tonsil).	- جهاز الشفط، وجهاز الشفط الكهربائي.
5- كريم التفتيح المناسب لنوع البشرة.	- كريم أو زيت التفتيح.
6- كريم التفتيح (Facial).	

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
1	معقم الزوان، كما من معك سابقاً.	
2	نظف البشرة نظفًا سطحيًا، كما من معك سابقاً.	
3	نظف البشرة نظفًا عميقًا، كما من معك سابقاً.	
4	تقدّم خطوات تفتيح البشرة (البنس)، كما من معك سابقاً.	

106

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
11	الآن نحتاج لتجهيز البخاخ بالسائل القابض، كما في الشكل (56).	
12	ضع قناعاً دافئاً ومطابقاً على جبين الزبون، كما في الشكل (6).	
13	شغل الجهاز، وسأبدأ رذاذ البخاخ على البشرة فوراً معاً.	
14	خفّف الوجه من دليل ورفقة.	
15	ضع قناعاً من كريم التفتيح حسب نوع البشرة.	
16	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وعقمها بالطريقة المناسبة، وانضمها إلى أماكنها.	
17	التسليم باليد، وعقمها بالطريقة المناسبة.	

الأسئلة

حلّل ما يأتي:

- 1- أخصية ترطب الجلد قبل إزالة الزوان.
- 2- إزالة الزوان النقي بالطريقة اليدوية.

107

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسوم التوضيحية
٥	تبدأ خطوات تشغيل جهاز البخار، كما في التمرين السابق.	
٦	وتنكب الزباجة الخاصة بجهاز البخار المنطق الكهربائي، وتخلطه، كما في الشكل (١).	
٧	تضع الزباجة فوق الجبهة والاضراس بقسما الموضحة في الشكل (٢) مع الانتباه إلى عدم الزباجة بالطريقة نفسها التي تمسك بها القلم في اليد الكتابة، ويضعها حيز المنحة في اليد المنطق، ويضعها حين يقاتله.	
٨	عقم الأداة الخاصة بإزالة الروان (اللسان)، كما في الشكل (٣).	
٩	أزل الروان القاسي باستخدام اللقطة المرفحة (اللسان)، كما في الشكل (٤).	
١٠	أزل الروان اللين بالطريقة (الدوية)، كما في التمرين السابق، لتأكد من إزالته تماما، وتكرر العملية إلى أن يظن الوجه ناعما.	

الأسئلة

- عند ما يأتي:
 - تصنع كريم أو زيت الساج عند إزالة الروان.
 - تخدم في دة كمنة كريم الساج عند استعمال جهاز الضغط الكهربائي.
 - يوضع القفل في جهاز البخار.
 - يوضع كريم عند أو كريم مضيق أو زيت ساج عند استعمال جهاز البخار على البشرة.
 - وجود غاز الأوزون في جهاز البخار.
- جهاز البخار مع الأوزون وسيلة فعالة لإزالة الروان، الاثر ثلاثة من الأمور الواجب مراعاتها عند:
 - استعمال الجهاز
 - العناية بالجهاز
- زمن كلاً مما يأتي:
 - الزمن أسد الزن
 - الزيت
 - مستحضرات الروان
- الزمن المدة الزمنية التي تحتاجها كل من أنواع البشرة الآتية لجهاز البخار:
 - الجافة - الدهنية - المختلطة
- الزمن ثلاثة من مواقع استعمال جهاز البخار على البشرة:

النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع مستحضرات العناية بالبشرة.
- يميز مستحضرات العناية بالبشرة الليلية والنهارية .
- يحدد مكونات مستحضرات العناية بالبشرة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

- التمهيد للدرس من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - من منكم يستعمل مستحضرات خاصة للعناية بالبشرة؟
 - ما أنواع هذه المستحضرات؟ ولماذا تستعملها؟ وكيف تستعملها؟
 - ما أنواع مستحضرات العناية بالبشرة؟
 - ما أهمية استخدام هذه المستحضرات؟
 - ممّ تتكون مستحضرات العناية بالبشرة؟
 - ما الفرق بين المستحضرات النهارية والمستحضرات الليلية؟
- يتلقى المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة، ويعزز الإجابات الصحيحة ويصحح الخطأ منها .
- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة .
- توضيح للأمور التي تجب مراعاتها عند استعمال مستحضرات التجميل.

جدولاً المستحضرات الخاصة بالعناية بالبشرة

يعتمد تأثير المستحضرات اختلاص في العناية بالبشرة على قدرتها على البقاء خلال طبقات البشرة المختلفة فمضيق بخص على سطح الجلد ولا يتغلغل إلى عمقها، والأخر يستطيع الوصول إلى عمق طبقات البشرة، لكنه لا يتغلغل خلال الغشاء القرني ولا يستطيع الوصول إلى الأدمة، بينما تستطيع بعض المستحضرات التغلغل إلى الأدمة ويتم امتصاصها في شعيرات الدموع، إن تمتد هذه الجمعية على حجم جزيئات المركب الكيميائي وذاوية في الغشاء القرني الذي يجرى على طبقتين: الطبقة الحرة للماء والأخرى حرة للدهون، وقد عده الكيمياء المنخفضون إلى عنصر مستحضرات العناية بالبشرة بما يتفق وتركيب الجلد من دهون وماء وبروتين بشكل أساسي.

1) أنواع مستحضرات العناية بالبشرة:

تستعمل المستحضرات الآتية للعناية بالبشرة:

أ - مستحضرات نهائة (Day Creams): تتوفر المستحضرات النهارية بأشكال مع أنواع البشرة وتحتوي على مواد عطرية، ويمكن أن تحتوي على فيتامينات، إضافة إلى مواد تحمي من أشعة الشمس، وهي مخصصة لتبقى على البشرة طوال النهار، بحيث يسهل وضع المكياج فوقها، كما توفر الحماية للبشرة من الأضرار الناتجة عن المكياج، وقد وجد مؤخراً أن تكرار وضع المستحضرات الليلية من الدهون والبروتينات، يعمل على تقليل الحلاط المتراكم على سطح البشرة وإزالة حبيبات الماء داخل مسامها، وللحفاظ على البشرة ناعمة.

تحتوي هذه المستحضرات على زيوت عطرية والبروتينات، حيث توفّر سرعة الامتصاص، إضافة إلى احتوائها على المواد المرطبة، كالشعيرات والبروتينات على شكل حموض أمينية بسيطة، إضافة إلى مواد مرطبة مثل (الجليسرول، والبروتين جلايكول، والسيرينيتول) وتضاف المادة الحافظة والعطور المناسبة لهذه التركيبات.

كما المستحضرات الخاصة بالبشرة الدهنية والصلابة يجب السبب تضعيف لعادل درجة حموضة البشرة، إذ يكون محتواها الدهني خفيفاً وريح الإلتصاص بحيث لا يتسبب في زيادة دهون الجلد، وإزالة القنوات الدهنية، وبالتالي زيادة حب الشباب.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة الاستفسار من أحد أفراد الأسرة حول المستحضرات الخاصة بالعتاية بالبشرة التي يستعملونها ، وتدوين الملحوظات ، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

– عصفور ، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١.

ج- المستحضرات التبيّلة وكريمات السّاج (Creams) (دهانات): تُوصف المستحضرات التبيّلة وكريمات السّاج بقوتها على التخلّص من البثور، لذلك تُكون نسبة قوت أو البثور فيها أعلى من الماء وتكون المادة الأساسية الأكثر فيها هي موادّ مبيّضة وتبيّض لجلد البشرة ولانزوتة وزيوت، وهذه النسب العالية من الزيوت تمنع تبخر الماء من سطح البشرة إلى الخارج، وتساعد أيضًا على إزالة الأصباغ عند التخلّص من الجلد، كما أنّ القطعيّات مادة أساسية في هذه المستحضرات خاصة قطعيّات (A, B, C, D)، وتضاف لها المواد الحافظة وعطر مناسب، وتجب مراعاة تنظيف البشرة جيّدًا نظفًا، مطحونًا قبل وضع هذه المستحضرات، حتى يستطيع الجلد الاستفادة بشكل كامل من عترياتها، كما يجب تجنب وضعها حول العينين؛ لأنّها منطقة حسّاسة.

٢

مكوّنات مستحضرات العناية بالبشرة وأهمّيتها كمنها:
 يتمّ تحضير مستحضرات العناية بالبشرة بمرج مكوّنات أساسية، هما: مستحلب (قوت) والماء، وتحتوي مرجه قوت على نسبة عالية من الماء، كما أنّ نسبة قوت مرجه قوت عالية جدًا، لذلك، لابدّ كتابة المستحضر بحيث يصبح ذلك القوام، وتضمّن إلى الفكرة التبيّض، واستخدام كل هذه المستحضرات في كريمات الليل، وكريمات السّاج، وكريمات العناية بالقدمين، لأنها تعمل على تبيّض البشرة، وإزالة الماء على رطوبتها، وتحتاج إلى صابون وماء لتزالتها من الجلد، كما أنّ المستحضرات التي تكون نسبة الماء فيها أعلى مقارنةً بالزيوت، فتكون أقلّ على شكل الزيت (سائلة) لتتوزع على الجلد، وتقلّ من فقد الرطوبة، مثل التوشن أو طوم، وكريم الأساس، ومن أهمّ الزيوت الموجودة في الكريمات: زيت البرون، وزيت اللوز، وزيت الزيتون، وزيت السمسم، أو دهون حيوانية، مثل (اللانولين)، والتي تعمل جميعها على تليين البشرة، وكذلك تحتوي على موادّ تحفظ رطوبة البشرة، مثل الفيتامين، بالإضافة إلى العامل الاستحلابي الذي يعطيها القوام المناسب، ويربط بين الزيت والماء، كالسّكس الغري والشمع والصابون.

ومن الأمور التي يجب مراعاتها عند استعمال مستحضرات التجميل ما يأتي:

- أ- حفظ المستحضرات في أماكن ذات درجة حرارة معتدلة (١٥-٢٥)°C.
- ب- اتباع تعليمات الشركة الصانعة في ما يتعلق بطريقة الاستعمال والحفظ.
- ج- التوقّف عن استعمال المستحضر في حالة تهيج البشرة وتحمّلها.

النتائج الخاصة

- يبين الأدوات والأجهزة المستعملة في وضع المستحضرات على البشرة.
- يحدد محاذير استعمال الأجهزة على البشرة.

المفاهيم والمصطلحات

جهاز الذبذبات العالية ، الجهاز الأيوني.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ عرض توضيحي

- عرض الأدوات والأجهزة المستعملة في وضع المستحضرات على البشرة .
- (جهاز الذبذبات العالية) : عرض لأجزاء الجهاز وتوضيح استعمالاته.
- استعراض الأدوات والأجهزة المستعملة في وضع المستحضرات على البشرة .
- عرض للجهاز الأيوني أمام الطلبة.
- توضيح لأقطاب الجهاز الأيوني .
- عرض طرق استخدام الجهاز الأيوني .
- توضيح استعمالات كل من القطب الموجب والقطب السالب.
- التلخيص على اللوح لاستعمالات الأقطاب الموجبة والسالبة.
- استعراض لجدول الكتاب (٣-١): والذي يبين تأثيرات الأقطاب واستعمالاتها.

الملاحق

١- الإبعاد عن المستحضرات التي تسبب زيادة فتح مسامات البشرة حتى لا تسبب في جفافها.
٢- استعمال العصي الخشبية (spun) ذات الاستعمال الواحد لإخراج المسحوق من العبوة حتى لا يمتد في قعر العبوة والكثير من الفيروسات للمسحوق، وبالتالي يؤدي إلى تكاثر البكتيريا والفطريات مما يؤدي إلى التهابات، والسماحة على نقل الميكروبات للبشرة.
٣- إغلاق العبوة جيداً بعد كل استعمال.

٤- الأدوات والأجهزة المستعملة في وضع المستحضرات على البشرة
تعمل الأجهزة الخاصة بالبشرة على زيادة تفاعل المادة الفعالة في مستحضرات العناية بالبشرة داخل سطح الجلد، مما يجعلها أكثر، وفي ما يأتي توضيح للأجهزة المستعملة لإزالة المسحوق للبشرة:

١- جهاز التذبذبات العالية (High Frequency Machine): جهاز يستعمل التيار الكهربائي لإصدار ذبذبات عالية التردد، والأساس فيها ترويض البشرة بالحرارة، وتصل به قطاب زجاجية تحتوي على (غاز النيون)، كذا في الشكل (٣-٢)، وتصدر ومضات قصيرة الألوان مختلفة عند مرور التيار فيها، ويمكن التحكم في التردد وزيادة تدرجها في أثناء استعمال الجهاز، كما يمكن استعماله لمدة تتراوح بين (٣-٥) دقائق.



يستخدم جهاز التذبذبات العالية بوضع القطب المثبت على البشرة أو فروة الرأس مباشرة بعد وضع كريم أو مرهم مفيد عليها، ثم إجراء التذبذبات حوت ريثما يحوار التذبذبات العالية بحوي على أقطاب ذات أشكال مختلفة، منها:
١- القطب على شكل (حذاء الحصان) :-
ويستخدم لمنطقة الرقبة.

٢- قطب على شكل (عصير) :- يستخدم لمنطقة الوجه، وهو ذو سطحين كبيرين لتوجيه وسعر لمنطقة الأنف.

٣- القطب على شكل قضيب :- يستخدم على المساحات الواسعة في الجسم مثل الظهر.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

– تكليف الطلبة كتابة تقارير عن المحاذير لاستعمالات الجهاز الأيوني، ومناقشته مع الزملاء وبإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

ومن فوائد جهاز المداينات العالية ما يأتي:

1. تنظيم الدورة الدموية.
2. تحسين عملية بناء الخلايا.
3. القضاء على بعض الجراثيم.
4. المساعدة على تشريح عميق للعضو.
5. تعزيز الحرارة في الأنسجة مما يساعد على انصاف الكريات.

ومن محلاتر جهاز المداينات العالية أن يستعمل في شداد الحس، وعند أن يكون يدوان اسطوانات في فم القلب، وأن يكون يستعملون منظمات ضربات القلب، كما يجب الانتباه إلى عدم استعمال أي مواد تحتوي على الكحول في شداد العالج، وعدم استعمال جهاز المداينات فعالية على البشرة، ويجب وضع كمية مناسبة من زيت أو كريم التماسح حتى يسبق حركة الأقطاب الحاشية بالجهاز على الدورة.

ب الجهاز الأيوني Galvanic Machine: يستعمل لإدخال محاليل أيونية إلى داخل البشرة أو إخراج السموم المترسكة في مساماتها عن طريق تيارها. بمحاليل معظمها خفيفة ويعمل الجها الأيوني باستعمال دائرة كهربائية ذات مقاومة عالية وتيار تيار نوع شداد بين (1-10) ميلي أمبير، وتتصل أسلاكه بقطبين (الموجب والسالب) كما في الشكل (3-21)، ويكون أحد القطبين أسطواني الشكل أو على شكل كرة معدنية، أو يكون أقطاب على شكل كرتين معدنتين



الشكل (3-21) جهاز الأيوني

بدر جهتا بالسالب فوق المنطقة التي يستعمل عليها الجها، ويكون القطب الأخر على شكل أسطوانة يشبه بالشاري بوضع تحت كثف فروود، وبخلاف تأثير استعمالات الأقطاب الكهربائيتا السالب والموجب في فتايرات التي يحدثها كل منهما، ولهذا يستعمل كل منهما الفتاير بمدة (3-1) دقيقة، بغير الأقطاب واستعمالاتها.

الجدول (3-1): تأثيرات الأقطاب واستعمالاتها.

نوع القطب	تأثيرات	الاستعمالات
الموجب (H ⁺)	– يهدئ الأعصاب. – يقلل تدفق الدم إلى الأدمة. – يقوي الأنسجة.	– إدخال مادة مسطحة للشفرة. – منع الالتصاق بعد علاج البرونزا. – إغلاق المسامات بعد تطهيرها. – تقليل احمرار البشرة.
السالب (OH ⁻)	– ينشط الأعصاب. – يزيد تدفق الدم في الأدمة. – يطرد الأنسجة.	– إدخال مادة أيونية للشفرة. – تشريح الدورة الدموية.

يستعمل الجها الأيوني لإدخال المحاليل الكيميائية إلى البشرة أو إخراج مواد منها، وتحتوي المحاليل الفاعلة على أيونات الهيدروجين كسيل (OH⁻)، ويتم إدخالها عن طريق وضع القطب السالب على البشرة الموحدة عليها المحاليل الفاعلة التي تتغير مع مرور حين يحسب الزبون القطب الموجب، مما يعمل على إكساب الدارة الكهربائية وإدخال المحاليل إلى البشرة، والعكس في حال استعمال المحاليل الفاعلة (H⁺) على البشرة، إذ يوضع القطب الموجب تدفع إلى أعلى البشرة لتتأثر معه في حين يحسب الزبون القطب السالب، لهذا لا يمكن الدارة الكهربائية ولا إدخال المستحضرات إلى البشرة.

يحظر استعمال الجهاز الأيوني في حالة وجود زكام أو جلدته، أو أمراض القلب، أو وجود أجهزة معانة لتقوم الأسنان.

فكر

لأي نوع الشدة يستعمل القطب الموجب، وأي منها يستعمل القطب السالب؟

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يضع المستحضرات النهارية والليلية على البشرة يدويًا .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- التأكيد على استعمال المستحضرات المناسبة لنوع البشرة.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- تنفيذ المعلم التمرين (٣-١٠): بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين.

وضع المستحضرات النهارية والليلية على البشرة يدويًا

يوقع منك بعد ١٠-٣ من التمرين في
تفحص المستحضرات النهارية والليلية على البشرة يدويًا.

المعلومات الأساسية

يتم اختيار مستحضرات العناية بالبشرة حسب نوع البشرة، ويجب تنظيف البشرة نظيفًا
مضغًا بالصابون اللطيف والسائل الناعم للوجه بلطف.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد	الأدوات والمعدات
ماء، مطهرة (كحول)، حليب تنظيف حسب نوع البشرة (فروني، (Cleansing Milk) سائل التمشيد (Toner)، الكريم اللطيف أو الكريم الليلي الذي يحتوي على كولاجين أو إيلامين حسب نوع البشرة.	كسرة الخصاص، البشرة، والمرآة نظيفة، ومدقش نظيف، ومعلقة مطهرة، ومريول نظيف، صابون، مريول، قلم، كريم الفروني، وورقة زرع قطن، وعرة منظفة، وسلة لدماء، ومناديل ورقية. إسفنجات خافتة، ووعاء زجاجي أو بلاستيكي يحتوي على ماء نظيف.

الترتيب	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرموز التوضيحية
١	حفر المريول، كما مر معك سابقًا .	
٢	نظف البشرة نظيفًا مطحًا، كما مر معك سابقًا .	
٣	نظف البشرة نظيفًا صافيًا، كما مر معك سابقًا .	
٤	افحص نوع البشرة بواسطة المنقر كما في الشكل (١٠).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

– أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– <http://www.thebsm.com>

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسوم التوضيحية
٥	خذ قبل الأمان المستحضر الخاص لوجعة اليدوية بالملقعة النعومة.	 الشكل (١٦).
٦	وزع الكمية على الوجه عن شكل تقاع بالاصبع الوسطى من اليد اليمنى، كما في الشكل (٢٦).	 الشكل (٢٦).
٧	نقد حركات غفيرة بلكة، بانك توزيع الكرم ليد من اسفل الرقبة، ثم ارنهما باتجاه الأذن إلى أن تصل الأصابع إلى محسة الأذن، كما في الشكل (٣٦).	 الشكل (٣٦).
٨	دحرج الأصابع فوق القاع والذقن، وانك تدحرج فوق الوجع، إلى أن تصل مقابل الأذن، كما في الشكل (٤٦).	 الشكل (٤٦).
٩	حرك اصبع الوسطى بحركات دائرية على جوانب الأذن.	

١١٩

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسوم التوضيحية
١٠	دحرج أصابعك إلى الأخرى نحو الجبهة، واستمر باتجاه الصدغين، كما في الشكل (٥٦).	 الشكل (٥٦).
١١	تأكد من تلمس لشفة المستحضر شكل تام.	
١٢	نظف الأنوف بعد الاستعداد، وضمها بالطريقة المناسبة، وانك إلى الأذن.	
١٣	العمل بانك بالطريقة الصحيحة.	

تمارين ممارسة

- نقد المسار من العملية الآلية بطريقة العمل الفردية، أو كمجموعات صغيرة في الشغل، أو حسب توجيهات معلمك:
- نقد عملية وضع المستحضرات الخاصة بالعناية بالشرة يدوية على وجه احذر بان الشغل.
 - انض، خطوات العمل التي تتعلمها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - قم بعملك لكل خطوة من خطوات العمل التي أتيتها.
 - احفظ بتقويم أداءك التالي في ملابك.

الاستنتاج

- عمل نهائي:
- تحديد مستحضر اختيار حسب نوع البشرة.
 - توزيع مستحضر النهار والليل على البشرة بالكميات محددة.
 - الترويج في المراتك التجارية عند انتهاء عملي مستحضر النهار والليل.

١٢٠

النتائج الخاصة

- يحضر جهاز الذبذبات العالية للتشغيل .
- يشغل الجهاز بالطريقة الصحيحة، مراعيًا مدة التشغيل .
- يضع المستحضرات النهارية السائلة على البشرة باستعمال جهاز الذبذبات العالية .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تأكد من سلامة الوصلات الكهربائية قبل وصل الجهاز بالتيار الكهربائي .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .
- تنفيذ المعلم التمرين (٣-١١) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة .
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة .
- تقييم عمل الطلبة .
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

وضع المستحضرات النهارية السائلة على البشرة باستعمال جهاز الذبذبات العالية

تمرين
١٦-٣

يؤق مع بعد الانتهاء من التمرين كذا:

- تحضير جهاز الذبذبات العالية للتشغيل .
- تشكل لجان بالطريقة الصحيحة مراعيًا مدة التشغيل .
- تضع المستحضرات النهارية السائلة باستعمال جهاز الذبذبات العالية .

المعلومات الأساسية

يساعد جهاز الذبذبات العالية في مراكز التجميل على إدخال مستحضرات العناية بالبشرة إلى داخل البشرة إذ يرتد عن داخلية هذه المستحضرات سواء بشكل كريم أو جل أو ماسك.

مستلزمات تنفيذ التمرين

المواد	الأدوات والتجهيزات
- مادة سائلة (كريمون).	- مسبرم الخاص بالمسرة، وعبراشق تنظيف،
- حبيبه منظف حسب نوع بشره الزبون،	- وشاش نظيفة، ومريول نظيف للتعامل
(Cleansing Milk)	مريول عمل نظيف للمسرة، ووسيلة لرفع
- فستال (Time).	الشعر، وعبرة مسحة كبر وسائل تنظيف
- الكريم النهاري أو الليلي أو الأميون.	ومدائل زينة وأدوات العناية
- السائلة نوع البشرة.	- ملحفة نظيفة، ووحاء زجاجي أو
- كريم مطبق.	بلاستيكي يحتوي على ماء نظيف،
	وجهاز الذبذبات العالي.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرموز التوجيهية
١	جفف الزبون، كما مر معك سابقًا.	
٢	نظف البشرة نظيفًا مطبقًا كما مر معك سابقًا.	
٣	نظف البشرة نظيفًا فميًا كما مر معك سابقًا.	
٤	وزع الكريم النهاري أو الليلي أو الأميون كما في الشكل (١٦).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير لفظي (3-3).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

الترقيم	خطوات العمل والنشاط الختامية	المسرد الوضعية
٥	مقيم القصب الكهرائي بالكحول، ثم وضعه في المكان الملائم في الجهاز.	 الشكل (٢١)
٦	شغل الجهاز، وانسط مفتاح التيار الكهرائي على القوة المناسبة حسب تحمل المريض لمدة ١٥ دقيقة.	 الشكل (٢٢)
٧	قطع القصب الكهرائي على منطقة الأذن وضع اليد فوق المستحضر المعد، وانسط على المفتاح لإصدار التيار، كما في الشكل (٢٣).	 الشكل (٢٣)
٨	حرك القصب الكهرائي ببطء في اتجاه من فوقه وسهواً في الخلف، ثم التمكن، ثم الجنب، فالأمام، واليمين، واليسار، فإلى الخلف، إلى أن تلاحظ انصراف اليدرة للمستهضر، كما في الشكل (٢٤).	 الشكل (٢٤)
٩	يأتى القصب الكهرائي بالقصبة الخاصة بالمناطق القطنية، كقوله الأذن، والقدم، واليد، كما في الشكل (٢٥).	 الشكل (٢٥)
١٠	امسح، وقد الكرم بمساحة لتدليل اليدرة.	
١١	امسح اليدرة ببطء من الأمام، ثم من الخلف، على وجه المريض حتى يشعر بالراحة، كما في الشكل (٢٥).	

الترقيم	خطوات العمل والنشاط الختامية	الترقيم الوضعية
١٢	افصل الجهاز عن التيار الكهرائي، وانقطه بشكل صحيح.	
١٣	غسل الأدوات بعد الاستخدام، وتعقيمها بالطريقة المناسبة، وأعدّها إلى أماكنها.	
١٤	اغسل يديك، وتعقيمها بالطريقة الصحيحة.	

تمارين ممارسة

- نقد التمارين العملية الآتية بطريقة العمر الفردي، أو كمجموعات صغيرة في المنظم، أو حسب توجيهات المعلم:
- نقد عملية وضع المستحضرات الختامية بالعناية باليدرة باستخدام جوار اليدرات العالية على وجه أحد زبائنك.
 - اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تنفيذ كل تمرين عملي.
 - اشرح أهمية كل خطوة من خطوات العمل التي أوتيتها.
 - استفد بتقويم أستاذك الذاتي في ملفك.

الأسئلة

- ١- قتر أهمية تشغيل الجهاز بعد رفع القصب الرأسي على وجه المريض.
- ٢- بين أهمية وضع كرم أو أسطوانة عند اتصال جهاز اللشدة العالية. هل يمكن استعمال دون كرم؟ ولماذا؟

النتائج الخاصة

- يحضر جهاز الذبذبات العالية للتشغيل .
- يستعمل الجهاز الأيوني بالشكل الصحيح .
- يضع المستحضرات النهارية الحمضية والقاعدية على البشرة باستعمال الجهاز الأيوني .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تتأكد من سلامة الوصلات الكهربائية قبل وصل الجهاز بالتيار الكهربائي .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التأكيد على الطلبة ارتداء مزيول التدريب العملي
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .
- تنفيذ المعلم التمرين (3-12) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة .
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة .
- تقييم عمل الطلبة .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته .
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة .
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

الملاحق

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

وضع المستحضرات النهارية السائلة على البشرة باستعمال الجهاز الأيوني

تمرين ٢٢٢

يرفع عليك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تستعمل الجهاز الأيوني بالشكل الصحيح .
- تضع المستحضرات النهارية الحمضية والقاعدية على البشرة باستعمال الجهاز الأيوني .

المعلومات الأساسية:

يساعد الجهاز الأيوني على سرعة إدخال المستحضر إلى عمق البشرة، وإن يبدأ التقاطه والتجاذب، فيعمل على إدخال المراد الحمضية والقاعدية للبشرة، ويساعد على امتصاصها بشكل أكبر.

مستحضرات تجميل التمرين

الأموات والمصهورات	الصور
المرور الحامض، البشرة، بشرى لطيفة، وماءات لطيفة، ومريل لطيف للعامل.	ملاصقة (1) (عزل).
مرجون عميل لطيف، مرجون، وريحا لزج	حليب مغطى حسب نوع البشرة الزيتية
المرور (حمض)، ومرجون، ومرجون، ومرجون	(Cleaning Milk)
قدامة، ومرجون، ومرجون، ومرجون	المساحي المنحل (Tonic)
تفتيح البشرة، وملحقة نظيفة	كريم مشفرا (Popping)
وعاء جاس أو البلاستيكي يحتوي على ماء	مستحضر بدرجة حموية حافيا (pH 5,5)
أظفان، والجهاز الأيوني، ومغس معقم	مستحضر بدرجة حموية (pH 7,5)

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
١	أولاً: استعمال الجهاز الأيوني مع مستحضر ذي درجة حموية (pH 5,5):	
٢	نقد خطوات التنظف، المساحي اللينة، كما مر، وعان سابقاً.	
٣	على الفطاب السائب للجهاز بقطعة قماش نظيفة ونظيفة	

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
٤	ضع الفطاب الموجه من الجهاز في يد المرجون، وتوزع المستحضر القاعدى على البشرة السائلة، وضع الفطاب السائب على الشان سطح البشرة، ثم شغل الجهاز	
٥	ابداً في زيادة قوة التيار إلى أن يشعر المرجون بوخزة خفيفة غير مؤلمة، حتى ألا تزيد قوة التيار على (٥٠٠) على أسير على البشرة.	
٦	حرك الفطاب فوق البشرة بحركة دائرية إلى أن يتم امتصاص المستحضر كاملاً	
٧	احمل مرجوناً خفيفاً لينة امتصاص الكريم بالكفاس	
٨	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وغسلها بالطريقة الصحيحة، وأعدّها إلى أمانتها.	
٩	المساحي يمدك بالمراقبة المبرحة	

الأسئلة

- ١- ما الفطاب المستعمل على الوجه عند وضع كل من: حمض البروتكال، ومرجون، الصوديوم على البشرة.
- ٢- ما شحنة الأيون المستعمل على بشرى عادية متقدمة في العمر؟
- ٣- ما الفائدة من استعمال كريم ذي درجة حموية حافية على البشرة الدهنية؟
- ٤- ما الفائدة من استعمال كريم ذي درجة حموية قاعدية على البشرة الجافة؟
- ٥- ما المراد العنق الذي يتم عليه حمل الجهاز الأيوني في إدخال المستحضرات في البشرة؟

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

-http://www.cademyofmybeautytherapy.com

للطالب

الرقم	خطوات العنق والنشاط الخاصة	المرسوم التوضيحية
٢	وضع القطن المرطبات من الجهاز في يدي الزبونة، كما في الشكل (١١).	
٤	وزع المسحور احتفظي على البشرة الدهنية بحركات مساج خفيف، كما في الشكل (١٢).	
٥	وضع القطن المرطبات على الخدود، ثم جعل الجهاز، كما في الشكل (١٣).	
٦	حرك القطن فوق البشرة بحركة دائرية إلى أن يتم انقصاص المسحور كدلاً، كما في الشكل (١٤).	
٧	افصل الجهاز عن التيار الكهربائي، واحتفظ بشكل صحيح.	
٨	اجعل مساجاً خفيفاً حتى يتم انقصاص باقي الكريم على البشرة.	
٩	لا تنسى استعمال الجهاز الأيوني مع مسحور ذي درجة حموضة (٥ : ٧) -١٠.	
١٠	لأن القطن المرطبات تحتوي قطرات رطبة وحامض.	

الأدوية

- ١- ذكر الهذبات التي صنعت من أجل المستحضرات النهارية
- ٢- مقل ما يلي:
 - أ- تجنب وضع المستحضرات قبلها حول العينين.
 - ب- وجود وميض نفسي عند تشغيل جهاز الليزر عالية.
 - ج- كيف يعمل جهاز الليزر العالي في زيادة انقصاص الكريم للفتي؟
 - د- ما نوع القطن المتصل للجهاز الأيوني في حالات الآنية للبشرة:
 - أ- وجود التجميد.
 - ب- بشره دهنيا.
 - ج- بشره خشنة جمران.
 - هـ- عند استعمال الجهاز الأيوني، أيها أفضل للاستخدام أمولة موزونة أم كريم موش؟ ولماذا؟
 - ٦- هل يعدّ جهاز (البحار) أحد الأجهزة التاروتية المستخدمة لإدخال جلال البشرة؟ كيف؟
 - ٧- عند خدمة من الأمور التي يجب مراعاتها عند استعمال مستحضرات العناية بالبشرة.
 - ٨- بين لغوية أشكال الأقطاب الكهروإيئة المستخدمة في جهاز الليزر عالية العناية على البشرة.
 - ٩- حدد اثنين من مواقع استعمال الجهاز الأيوني في وضع المستحضرات التجريبية على البشرة.
 - ١٠- اذكر أسماء ثلاث حالات البشرة مع فيها استعمال جهاز الضغط للعناية بالبشرة.

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة البحث في الوسائل المتاحة حول أنواع الأقمعة الطبيعية التي يمكن أن نستخدمها لأنواع البشرة المختلفة، ثم مناقشة ما يتوصلون إليه بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة المباشرة .
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٤).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للمعلم

للطالب

٦. الكولاجين: مهدئ لبشرة الوجه.
٧. الكولاجين: يساعد على غسل المسامات وحب الشباب.
٨. زيت الجوجوبا: مرطب للبشرة.
٩. زيت اللوز: معطر للبشرة الجافة.
١٠. ماء قرد: منشط ومغلف للبشرة.

٣) الأمور التي يجب مراعاتها عند وضع القناع على البشرة

- من الأمور التي يجب مراعاتها عند وضع القناع على البشرة ما يلي:
 - استعمال قناع المناسب لنوع البشرة، فمثلاً لا نضع القناع الحامضي الذي تحدثت عليه في القناع على البشرة الجافة.
 - تطبيق القناع جيداً قبل وضع القناع، فمثلاً نضع القناع على البشرة.
 - وضع كريم مناسب لنوعية البشرة قبل وضع القناع وبعد.
 - عدم وضع القناع بالقرب من العينين والوجه اللين.
 - إزالة القناع من الوجه بدرجة حرارة الأقمعة التي تسخن قبل وضعها على البشرة حتى لا تحرقها، ونحفظ وضع قطعة من الشاش المعقم قبل وضعه لحماية البشرة وسهولة إزالة القناع، ونوضح الشكر (٣-٣) بعض أنواع الأقمعة المتاحة. ويوضح الجدول (٣-٣) أهم الأقمعة المتاحة ومكوناتها ونوعها، ونوع البشرة التي يناسبها.



الجدول (٣-٣): بعض أنواع الأقمعة المتاحة.

١٧٧

مقدمة

يستعمل القناع الهلامي (الكولاجين) للبشرة المرصعة.

وجبة للبحث

تعد طرية البحر التي توجد في أرصفة الميناء من أهم الأقمعة الموجودة في العالم بالعلاجات الطبيعية والأدوية، حيث أن مكونات هذا القناع الطبيعي، وعلى كفي بشرته يستعمله ويقاوم ما توصلت إليه مع زيوت اللوز واللوز اللين.

يجب في المواد الأساسية لهذه القناع.

فإن بين المواد الأساسية الموجودة في تركيبات أخرى، والوجود في طرية البحر اللين، حيث التركيب.

يجمع صورا، عناصر طبيعية البحر اللين.

١٧٨

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يحضر قناعًا جلاتينيًا عشيًا.
- يزيل القناع الجلاتيني العشي عن البشرة باستعمال الماء الفاتر والإسفنجة الخاصة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- تنفيذ المعلم التمرين (3-13) بالتعاون مع الطلبة. والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة بالنشاط (3-6) تحضير أقنعة طبيعية.
- تكليف الطلبة بقضية للبحث، بعد تدوين الملحوظات، يتم مناقشتها داخل المشغل وبإشراف المعلم.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين.

الملاحق

تحضير قناع جلاتيني عشي، ووضعه على البشرة

تمرين
1-3



يوليغ ملك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تحضير قناع جلاتيني عشيًا.
- إزالة القناع الجلاتيني العشي عن البشرة باستعمال الماء الفاتر والإسفنجة الخاصة.

المعلومات الأساسية

يستعمل قناع الجلاتيني العشي في حالة البشرة الدهنية، ويحضر بقطر 100 قبل (10) ساعة ليصبح لزكًا، حيث يمكن الاحتفاظ به لأيام عدة.

مستلزمات تقنية التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد
السرو الخاص بالبشرة، وشم الخشب نظيفة، وماءات الفيلتر، ومريول نظيف للتعقيم.	مادة عسثية (كاجول)،
مريول خاص نظيف للزيت، وورق إبرة أربع الأشعة، وعريفة تمرير.	حليب مكثف حسب نوع شرة الزبول (Creaming Milk).
إسفنجات خافتة لتنظيف البشرة، والماء عسثي، ووضعه رصاصي أو بلاستيكي يحتوي على ماء نظيف.	الماء المنعم (Tonic).
	كريم نظيف حسب نوع البشرة.
	(17) 6 من شاي عسثي و(10) 6 من كينج جاتون، و(17) 6 جليسيرين.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحي
1	أولاً: تحضير القناع العشي الجلاتيني بضع الجليسيرين في وعاء بلاستيكي، وحرركه باللعنة، ثم أضف بمرارة الكينج في أثناء التحريك، كما في الشكل (1).	الشكل (1).

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين

إثراء

- تكليف الطلبة تحضير القناع في المنزل ، ثم وضعه على البشرة المناسبة من أفراد العائلة .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

الرقم	مخطوات العمل والوقت المتوقعة	الرسوم الوضعية
٢	أضف الماء العذب، وحركه جيداً كما في الشكل (٢).	
٣	أترك الخليط (١٢) ساعة حتى يصبح لزجاً، فاقم وضع القناع على البشرة.	
٤	عصر الليمون، كما في الشكل (٤) لتنظيف البشرة.	
٥	فقد البشرة نظيفاً سطحياً، كما في الشكل (٥).	
٦	وزع القناع على البشرة والوجه بوساطة اسفنج الخشب أو الفرعانة اللينة، كما في الشكل (٦). وتكرر لهذا استعمال السائل على الوجه، ثم وضع القناع على البشرة مدة (٢٠) دقيقة.	
٧	امسح الوجه بالماء البارد والاسفنج الخشب من الأسفل إلى الأعلى، كما في الشكل (٧).	
٨	اغسل الاسفنج بماء البارد، استجدي، كما في الشكل (٨)، وحقق الوجه جافاً بالتدريج فوراً.	
٩	ضع السائل اللين على قطعة من القطن، واسح أجزاء الوجه، وحققه جيداً. ضم كرمها بديلاً حسب نوع البشرة.	

الرقم	مخطوات العمل والوقت المتوقعة	الرسوم الوضعية
٨	اغسل الأدوات بعد الاستعمال، وحققها بالطريقة الصحيحة، وأدها إلى أماكنها.	
٩	اغسل يديك بالطريقة الصحيحة.	

شكر ٣-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠

- مؤتمراً من البطاطا والبن الراديوي، واستعمله كقناع لأحد زملائك، وفوق ملحوظاتك ونقاشها مع زملائك بأثرها، تعلم.

وصفة للبحث

تجربى معتر الأفعى الحسنة على الطحالب، اجودها، الكدابة أسسيتها في كبريتها، انك من مبدوها، وتكون لها، وسبب استعمالها، وذلك ملحوظاتك، ونقاشها مع زملائك بالبراهن العلم. بعد قناع الحاصل والبيض من الأفعى التي تكسبه الحك حامية، وتكون لها، بحث من مكررات، هذا القناع، وطرق استعماله، ونوع البشرة المناسبة لها، وتكون منجها، ونقاشها مع زملائك والعلم.

الاستنتاج

- ١- عمل الحامل الآتية:
 - وجود الكرميت في القناع اعطاه مباشرة الفعنة.
 - وضع القناع على الرعة بعد عملية التمشير.
- ٢- لأن نوع من قواع البشرة تستعمل المواد الآتية:
 - أ- الكالامين
 - ب- الكركلاجون
 - ج- زيت الزور والخورجوا

الموضوع وضع القناع الجاهز على البشرة

النتائج الخاصة

- يضع القناع الجاهز على البشرة، حسب تعليمات الشركة الصانعة .
- يزيل القناع عن البشرة بطريقة صحيحة .
- التقيد بتعليمات الشركة الصانعة من حيث المدة الزمنية وطريقة الاستعمال عند وضع القناع الجاهز على البشرة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم من خلال النشاط / التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين .
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ .
- تنفيذ المعلم التمرين (٣-١٤) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة .
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة .
- تقييم عمل الطلبة .
- تكليف الطلبة قضية للبحث ، بعد تدوين الملحوظات، يتم مناقشتها داخل المشغل وبإشراف المعلم .

وضع القناع الجاهز على البشرة

تمارين
١٤-٣

يوقع منت بعد الانتهاء من التمرين أن:

نضع القناع الجاهز على البشرة حسب تعليمات الشركة الصانعة

- نزيل القناع عن البشرة بطريقة صحيحة.

المعلومات الأساسية

تستخدم الأقمشة الجاهزة حسب نوع كل بقعة بحيث يسهل توزيعه وإزالته عن البشرة، ويجب التقيد بتعليمات الشركة الصانعة من حيث المدة الزمنية وطريقة استعماله على البشرة.

مستلزمات نشاط التمرين

المواد	الأدوات والتجهيزات
مادة معقنة (شعراني)	السرير الخاص بالبشرة، وخرائب نظيفة، وماءات نظيفة، ومريول الأذن الناعم.
حليب مائل (Lactogen) مع بكرة فريزون.	مريول حول خفاف الأذن، وغطاء لرفع الشعر (صينية)، وخريرة (صنارة)، وسلة قهوة، ومناشف ورقية.
أنسائل الشعر (Factor).	إسفنجات خاصة لتنظيف البشرة، وملقحة قناع جاهز.
كريم مساج أو معطر أو أمولة.	قشعة، ووعاء زجاجي أو بلاستيكي يحتوي على ماء نظيف.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	تحضير المريول كما في التمرين السابق.	
٢	نظف البشرة نظيفاً مضمحماً، كما مرّ عليك سابقاً.	
٣	ضع زهم مساج، أو كريم مساج، أو أمولة على البشرة، واحضن مسانداً للذقوة.	
٤	ارفع القناع عن البشرة باستعمال القشعة الخاصة، مبتدئاً من منطقة الجبهة، كما في الشكل (١).	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير (٣-٥).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان، ٢٠١١.

الترقيم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم التوضيحية
٥	أكمل توزيع القناع على جانبي الوجه ثم الترتيب، مراعاة الابتعاد عن منطقة العينين، كما في الشكل (٢).	
٦	نظف (١٠) دقيقة حسب احتياجات الشركة الصناعية حتى يحفظ كفاءة كما في الشكل (٣).	
٧	أزل القناع من الأسفل إلى الأعلى بواسطة الإسفنج المتناسف، كما في الشكل (٤).	
٨	نظف الإسفنج بذلك المقتضى، وانصهرها كالمعتاد، كما في الشكل (٥).	

١١٨

الترقيم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم التوضيحية
٩	اسح الوجه باليد، القناع والإسفنج المتناسف من الأسفل إلى الأعلى، كما في الشكل (٦).	
١٠	اسح الوجه بالتولك الجاف لوجع البشرة.	
١١	حذرت التولك باليد الملوثة.	
١٢	صبر كبراً ثم اغسلي وجهك بوجع البشرة.	
١٣	غكث الأيون بعد الاستعمال، وعقمها بالطريقة المناسبة، وأعدتها إلى أماكنها.	
١٤	اغسل يديك، وعقمها بالطريقة الصحيحة.	

الأسئلة

- ١- ما أهمية التفتت، خصائص الشركة الصناعية عند وضع القناع على الوجه؟
- ٢- كيف نزال القناع من الأسفل إلى الأعلى؟

توجيهات للتدريس

تستخدم بعض الأخصائيين في عملية الشركة، البحث تحت وزمانك من كينيتا استعمال جهاز (الشبكات العملاقة) في مجال الأمانة الفنية للشركة، ونقلها مع زملائك إشرافاً للمعلم.

١١٩

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة مجموعات، مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- مجموعة لتنفيذ النشاط (٣-٧): جمع عيوات من الأفتعة الجاهزة المعروضة في الأسواق.
- مجموعة لدراسة الحالة.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات، وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة المتعلقة بالدرس.

تمارين ممارسة

تقدّم الدارسين العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو كمجموعات صغيرة في الشغل، أو حسب توجهات معلّمك:

- غُدّ صملا وضع القناع الجاهز حسب نوع البشرة (الخشنة، أو الخنثى، أو الدهلي)، وإر له بطرفنا صحيفة من مترا أحد ميلان.
- انصب عطررات المعدل التي تضعها في انبيل كل كرون عملي.
- قوم لتبذل كل عطررة من عطررات المعدل التي تضعها، وحتفظ بتدويم أدائك الثاني في معدك الخاص.



نشاط (٣-٧) جمع عيوات من الأفتعة الجاهزة المعروضة في الأسواق

اجمع مع زميلائك عدداً من عيوات الأفتعة الجاهزة المعروضة في الأسواق، وقرأ تعليمات الشركة الصادرة من تحت (المكونات، ومدة العيرة، وخطوات استعمالها، والمدة الزمنية التي تضعها، وأنواع البشرة المستعمل لها، وطريقة وضعها على البشرة، وإزالتها، ودونك ملحوظاتك، وراقبها مع زميلائك بإشراف المعلم.

دراسة حالة

- زارت سيدة أحمد، مركز التجميل، وطلبت إزالة شعر الوجه بواسطة الليزر مما تسبب في احمرار وجهها لدرجة لم تستطع مغادرة المركز قوفاً.
- بعد الإطلاع على هذه المعلومات، ناقش الأتي:
- ما اسم الجهاز المستخدم لحل هذه الحالة؟
- ما نوع القناع المستخدم لحل هذه الحالة؟
- ما نوع الكريمة المستخدم لحل هذه الحالة؟

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

- 1- حدد أهمياً استعمال كل من تكيفات: الأضواء، الفخاخ، الطبخ، الكاوتش، والشاش، والأكسيد، النحاس، والكربيد.
- 2- ما الهدف من استعمال الفخاخ المسمى (Steel Off Mask)؟
- 3- اذكر ما يلي:
 - يمسك وضع فخاخ الطحالب وفخاخ البودرة وضع الفخاخ على البشارة.
 - يتعمل زيت (المزجج) في حياطة بعض الأضواء.
 - يستعمل الفخاخ الجلاصي للبشارة للترسانة.
- 4- اذكر أربعة من الأمور التي يجب مراعاتها عند وضع الفخاخ على البشارة.
- 5- كيف يمكن معرفة الفخاخ التي من الفخاخ الفعالة؟

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم الشعر .
- يبين فوائد إزالة نزع الشعر غير المرغوب به .
- يحدد طرائق نزع الشعر المؤقتة والدائمة ومميزاتها .

المفاهيم والمصطلحات

التشعر، الطرائق المؤقتة لإزالة الشعر، المزيل السكري، المزيل العسلي، المزيل الشمعي .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال توجيه الأسئلة:
- من عانى من مشكلة التشعر؟ كيف عالجت هذه المشكلة؟
- ماذا نقصد بالتشعر؟
- ما أسباب التشعر؟
- ما أهمية نزع الشعر الزائد؟
- ما طرائق نزع الشعر المختلفة؟
- يتلقى المعلم الإجابات المختلفة من الطلبة، ويعزز الإجابات الصحيحة ويصحح الخطأ منها .

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة .

التدريس المباشر/عرض توضيحي

- يستعرض المعلم الطرائق المؤقتة لإزالة الشعر في أثناء شرحها، ويعرض موادها وأدواتها وطريقة استخدامها أمام الطلبة، كما يؤكد المعلم على فوائد كل منها، بالإضافة إلى التنبيه إلى محاذير استعمال كل طريقة، ومنها:
- استعمال الشفرة : وهي آلة حلاقة يدوية أو كهربائية .
- الكريمات الكيميائية الجاهزة .
- المزيل السكري .
- المزيل العسلي .
- المزيل الشمعي .
- الخيط .

الملاحق

المشغل

تعاني المرأة أحياناً بشكل عام من زيادة في كمية الشعر، وهذه الحالة تسمى مشكلة وفقدانها، ويعلق على هذه الحالة تشعر أو (الشعر الزائد).

١- مفهوم الشعر وأسبابه

يقصد بها ظهور الشعر عن الرغبة فيه في مناطق معينة من الجسم بشكل غير طبيعي، تشبه هذه الحالة ندبات وعصراً للبراز، تشجع إلى وسائل التخلص منها من خلال إزالة غير الطبيعية، ويعود نمو الشعر الزائد إلى أسباب عدة، منها:

أ- الهرمونات: حيث تلعب الهرمونات دوراً كبيراً في ظهور الشعر وخاصة في فترة المراهقة.
ب- الوراثة: تعد الأسباب الوراثية من أسباب نمو الشعر الزائد، ففلاسلط أو الشعر في فصل الصيف أكثر من فصل الشتاء.

ج- علاجية: عند استعمال أدوية معينة لعلاج مرض ما، مثل الكورتيزون الذي يعمل على زيادة نمو الشعر في الجسم، وهناك حالات مرضية تسمى هذه الحالة.

٢- أهمية نزع الشعر الزائد

يجب اختيار الوقت المناسب عند نزع الشعر غير المرغوب فيه، وللذكور يجب ألا يحدث بعد الاعتدال لأنه قد يتسبب في زيادة نمو الشعر، وقد يتسبب في القول: إن أفضل وقت لعملية نزع الشعر يكون في فترة المسكونة، أي في مرحلة النمو النهائي للشعر، ومن فوائد نزع الشعر الزائد ما يأتي:

أ- الراحة النفسية .

ب- النظافة العامة .

ج- التطوير منظر لائق .

٣- طرق نزع الشعر المؤقتة والدائمة وغيرهما

تختلف طرق نزع الشعر الزائد اعتماداً على الحالة ونوع الشعر، وتختلف أيضاً في وقتها من وقت إلى آخر، إذ يوجد الشعر بالظهور مجدداً بعد فترة زمنية، ومن هنا ظهرت طرق نزع الشعر الدائمة واللوقتة، وفي

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

١- إزالة الشعر عن مستوى سطح الجلد باستخدام (الشفرة): آلة حلاقة يدوية أو كهربائية تستخدم فيها لفرة أو خيط ناعم، واستخدامها اترجال مع معجون خاص لتسهيل إزالة الشعر الرائد، وتوجد خدشات تستخدمها للزاد أكثر وكذا من أشهرها التي يستخدمها الرجال، ومن مساوئها أنه (الشفرة) أنها تعمل على قلع الشعر عن سطح الجلد، مما يعمل على سرعة ظهورها، وقد تحدث جروحاً في الجلد باستخدام واحد وثلاثين، ومن لوازمها: لها سرعة وبرحة وسهولة الاستخدام في أي وقت.

٢- الكريمات الكيماوية المجهزة: تستخدم لإزالة الشعر ككريمات جديرة بعمل على إزالة الشعر عن مستوى سطح الجلد فقط، ومن عيوبها الكريمات الكيماوية المجهزة أنها لا تحدث جروحاً أو خدوشاً في الجلد التي قد تسببها (الشفرة)، ولكن مزايها، ويمكن استخدامها في البيت، كما يجب عند استخدامها الالتزام بتعليمات الشركة الصانعة أو العودة على العودة، ويجب قبل استخدامها تحريمها على منطقة صغيرة من الجلد، للتأكد من عدم حساسية الجلد لها، ويجب أيضاً عدم استخدامها على الجلد الملتهب أو متقشر، وعدم استخدامها على منطقة تحت الإبطين، فبحسب التوقف عن وضع زيادات البروتين (البروتين) لمدة (١٠) أيام على الأقل، لتأثير صفات البروتين الكيماوي الجيد تغير كما يأتي:

سهل التوزيع على الجلد.

يزيل الشعر بأدق ما يمكن.

سهل التخلص من الجلد.

لا يتجشس الجلد عند استخدامه.

رائحة متفردة.

والذي قد يؤثر السليم، ويجب غسل الجلد جيداً بعد الانتهاء من الاستخدام.

٣- البروتين السكري: يعد البروتين السكري من البروتينات الطبيعية، إذ تستخدم فيه مادة طبيعية، ويعمل على إزالة الشعر من جذوره، خاصًة عكس الكريمات المجهزة والآلات المصنوعة، ويتم تحضيره مزيجاً باستخدام زيت الزيتون الذي يعمل على ترطيب الجلد.



واعماله اللطيف، ويمكن إضافة الشبث كترطيب للدم، كما يمكن استعمال بودرة الفلت في حالة تعذر إزالته عن الجلد بحسب الطريقة، كما في الشكل (٣-٢٢).

الشكل (٣-٢٢): البروتين السكري.



٤- البروتين العسلي: يحفظ من العسل والليمون، ويعمل على إزالة الشعر من الجذور، ويجب عند استعماله لسحب الصبغة في ماء ساخن حتى يذوب. كما في الشكل (٣-٢٤).

الشكل (٣-٢٤): البروتين العسلي.



٥- البروتين الشمعي (Wax): يصنع من الشمع ومواد صاعدة للحماتس ومواد مثيرة للألم، وهو من البروتينات الطبيعية، ويتم تصديره على شكل قوالب يتم إذلتها بمساعدة جهاز الشمع الخاص، كما في الشكل (٣-٢٥)، ويجب التأكد من حرارة الحرارة البروتين الشمعي قبل وضعها على بشرة الزبون، ووضع قليل منه على يداً من راس اليد، متداً لا تحرق، بشرة الزبون، ويتم إزالتها عن الجلد بوساطة زيت أو كريم.

الشكل (٣-٢٥): البروتين الشمعي.



٦- البخار: تعد هذه الطريقة الأسهل والأكثر راحة وتكلفتها قليلة، وهي الأكثر أماناً في مصالونات التجميل، حيث يستعمل المرآة المحيطة للظف على البشرة حتى لا تحدث حلاشات، وخدمش على وجه الزبون، ويخفف وضع قطعة قطنية مبللة بالماء الفاتر لمدة عشر دقائق قبل عملية الإزالة، وذلك لتسهيل جذور الشعرة فيسهل خلعها للخارج، كما في الشكل (٣-٢٦).

الشكل (٣-٢٦): استعمال البخار.

الزمن المتوقع نظري (ساعة)

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تلخيص طرائق نزع الشعر المؤقتة والدائمة ومميزاتها.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

النتائج الخاصة

- يبين الطرق الدائمة لنزع الشعر الزائد (الإبرة الكهربائية، وأشعة الليزر).
- يوضح دور مبطئات نمو الشعر.
- يوضح أشكال مستحضرات مبطئات نمو الشعر.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- يشرح المعلم ويوضح ويناقش الطلبة بالمفاهيم والمصطلحات الواردة في الدرس للوصول إلى فهمها، ثم يدونها على السبورة.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يستعرض المعلم الطرائق المؤقتة لإزالة الشعر في أثناء شرحها.
- عرض موادها وأدواتها وطريقة استخدامها أمام الطلبة، كما يؤكد المعلم على فوائد كل منها، بالإضافة إلى التنبيه إلى محاذير استعمال كل طريقة، ومنها:
 - استعمال الشفرة: وهي آلة حلاقة يدوية أو كهربائية .
 - الملقط.
 - آلة الشعر الزنبركية الكهربائية.
 - الطريقة الدائمة لنزع الشعر الزائد.
 - أشعة الليزر.
- عرض لأشكال بعض المستحضرات لمبطئات نمو الشعر.



الملتقط: يستعمل الملقط لنزع شعر الوجه غير المرغوب فيه، ويجب التأكد من تغطية ملقطي الملقط بشكل كامل عند إزالة ليمسك على الشعرة بشكل جيد ويزيلها، كما في الشكل (٣-٢٧).

الشكل (٣-٢٧): استعمال الملقط.



الشكل (٣-٢٨): كريم نزع الشعر.

آلة الشعر الزنبركية الكهربائية: من شروط استعمال آلة الشعر الزنبركية على الجلد، أن يكون الشعر جافاً، ويفضل وضع برادة (الفلان)، لتسهيل استعمال الملقط على الجلد، في إزالة خصلات نزع الشعر الزائد، وينشده جيداً عليها مع سلك عملية نزع الشعر باستعمال الملقط. الشكل (٣-٢٨).

مهمة للمعلم

يتم نزع الشعر من مرغوب فيه إما في منطقة الخال (الفرادة)، بحيث أت وزملاؤك مع طوبى جاذبة -تخضع عن إمكانية إزالة الشعر في تلك المنطقة، وذلك ما توصلت إليه بتوافق معلمك.

ب الطرائق الدائمة لنزع الشعر الزائد: يذبح الشعر في هذه الطرائق بشكل نهائي فلا يعود أبداً، ومن هذه الطرائق:

١- الإبرة الكهربائية: تستخدم فيها البر طينة ذات مقاسات مختلفة لتراتب مع حركات الجلد ونزع الشعر؛ البر آلة التيار الكهربائي حرارة تعمل على تحطيم الخال المحيطة في النسبة فتتوقف عن النمو، ويجب أن يكون الشخص الذي يستعمل الإبرة الكهربائية معروفاً وتصرفاً، ولا أخيرة كإزالة كدماتي الشكل (٣-٢٩)، لاستعمال أطالين ليمسك عليها، ينتج عنه شقها في الجلد يصعب معالجتها.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة إعداد جدول مقارنة بين الطرائق المؤقتة والدائمة لنزع الشعر.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث عن طرائق أخرى لنزع الشعر غير المذكورة في الكتاب المدرسي، وعرضه على الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: القلم والورقة.
- أداة التقويم: اختبار (٣-٦).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

٣. أشعة الليزر: جهاز خاص يصدر أشعة تفسل إلى بحبيبه الشعر وتحرق خلايا فيناه، ويقتصر استعماله على أطباء الجلدية والتجميل، لأن يحتاج إلى دقة وحرق، ولا فقد يتسبب في حدوث ندوب بالشرارة، ويجب الأخذ بعين الاعتبار أن هذا العلاج باهظ الثمن. انظر الشكل (٣-٣٠).



الشكل (٣-٣٠) جهاز الليزر.



الشكل (٣-٣١) الآلة لليزر الكهربائي.

تعليمات للتعليم

استعمل اللفظ الكهربائي في بعض مراكز التجميل لنزع الشعر غير المرغوب فيه، اجت مع زملائك عن هذا عمل اللفظ في نزع الشعر، ودون ملحوظاتك، وانقشها مع زملائك بتكليف المعلم.

٤ مميزات نزع الشعر

تستعمل مستحضرات لإزالة نزع الشعر بسرعة التي تشكل من مادة (البنزوفين) للتخلص من مشكلة الشعر من الرغوبة، لأنه لا يستحضر مميزات الشعر يعمل على إضعاف بصيلة الشعرة نتيجة الاستعمال المتكرر، له بعد كل عملية إزالة، ويؤخر المسحور في أشكال مختلفة، (إما على شكل أمولات (Compounds)، أو سائل، أو مادة صلبة، أو كريم، فهو يوزع على الجلد بعد عملية الإزالة، وهناك ابتداء بملح من بعض بعض المواد.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يحضر المزيل السكري.
- يحفظ المزيل السكري بالطريقة الصحيحة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- تنفيذ المعلم التمرين (٣-١٥) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة بالنشاط (٣-١٥) تحضير المزيل السكري .
- تكليف الطلبة بقضية للبحث ، بعد تدوين الملحوظات، يتم مناقشتها داخل المشغل وبإشراف المعلم .
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين .

الملاحق

تحضير المزيل السكري

تمرين ١٥-٣

يقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تشرح المزيل السكري.
- تحفظ المزيل السكري بالطريقة الصحيحة.

المعلومات الأساسية:

تعد طريقة لزج السكر بالمزيل السكري قليلة التكلفة وسهلة التحضير، ويجب حفظها بطريقة صحيحة طويلاً لتستعمل، وهي طريقة الأمثل في حفظها بطريقة صحيحة.

معلومات تفيد التمرين

المواد والأدوات	الصور
مصدر حراري، وملعقة خشبية، وأكواب، قايون صغيرة الحجم	حافّة وعسلة (الشكل ١).
مانعطف، ووداد، ومانعطف، زيت زيتون.	(٣) أكواب سكر
	كوب، كعبر ليزون.

الرقم	خطوات العمل والنشاط الحاشنة	الصور التوضيحية
١	أولاً - تحضير المزيل السكري.	
٢	ضع السكر داخل وعاء الطبخ الحاشنة، اسكب عصير الليمون فوق السكر، كما في الشكل (١).	 الشكل (١)
٣	حرك الخليط لزج السكر مع عصير الليمون بشكل جيد، كما في الشكل (٢).	 الشكل (٢)
٤	ضع الوعاء فوق مصدر حراري هادئ.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة عمل المزيج السكري في المنزل، وكتابة خطوات الإعداد والمشكلات التي قد يقع بها الطالب في أثناء إعداده.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

الرقم	خطوات العمل والتقنيات الخاصة	الرموز التوضيحية
٥	حرك المزيج حركة دائرية مستمرة حتى يتجانس جيداً ويصبح بوله ذهبياً، كما في الشكل (٣٣)، ثم أرفع المزيج من الشمار الحارري.	 الشكل (٣٣)
٦	ادهن السطح البارد المرات مسكن المزيج عليه بقليل من الزيت، أو الماء، مع مراعاة لتقليل السطح للحرق، كما في الشكل (٤٤).	 الشكل (٤٤)
٧	اسكب المزيج فوق السطح، ونظف (٥٥) برفق حتى يبرد، كما في الشكل (٥٥).	 الشكل (٥٥)
٨	حد المزيج بين أصبعيك، وتأكد من تماسك ولونه من طرفي القطع، كما في الشكل (٦٦).	 الشكل (٦٦)
٩	لزم المزيج إلى قطع صغيرة حسب الحاجة، كما في الشكل (٧٧).	 الشكل (٧٧)

١٥٤

الرقم	خطوات العمل والتقنيات الخاصة	الرموز التوضيحية
١٠	ضع كل قطعة داخل كيس بلاستيكي مغلقين من الزيت، كما في الشكل (٨٨)، واحفظها في الثلاجة بعد تعبئتها.	 الشكل (٨٨)
١١	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وحفظها بالطريقة الصحيحة، واعدتها إلى أماكنها.	
١٢	انسل باليد بالطريقة الصحيحة.	

الأسئلة

- ١- حدد أسباب التسقر.
- ٢- عكّل الحمل الأثمة:
- ٣- اشرح الفسحة إلى اللؤلؤ المسكر.
- ٤- اشرح إزالة الشعر عكس نمو الشعر.
- ٥- اشرح إزالة الشعر في فترة التبويض للشعر.

١٥٥

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين .

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة

- أداة التقويم: قائمة الرصد .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

الترقيم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم التوضيحية
5	الضغط على الخلف بالأصابع العكس لتعبئة بوع الشعر، كما في الشكل (33).	 الشكل (33)
6	أزج طرف الزبل بالأصابع العكس لتعبئة بوعها بدمعة وحقنة، مراراً مرات إلى أعلى لتعبئة كما في الشكل (34).	 الشكل (34)
7	كوز العملية على الساعات الزائدة من الشعر منها، جبرها، كما في الشكل (35).	 الشكل (35)
8	الجلس من وضع الزبل المستخدمة.	 الشكل (36)
9	الجلس للشفة بذلك، والضاوية، وحقنها بجلده، كما في الشكل (36).	

٢٩٢

الترقيم	خطوات العمل والملاحظات الخاصة	الرسم التوضيحية
١٠	ضع كرتاً مطوية، كما في الشكل (37).	 الشكل (37)
١١	نقل الأدوات بعد الاستعمال، ومقلمها بالطريقة الصحيحة، وأحدها إلى أمانكيا.	
١٢	الجلس بذلك بالطريقة الصحيحة.	

الأمثلة

عش ما يأتي:

١- تعبئة بوع الشعر العزول فزائد قبل البدء بترجمه.

٢- ضغط الزبل المكوي مع اليد الشعر، وما الحديث ذلك في اليد من الشعر من جديد؟

٢٩٣

النتائج الخاصة

- إزالة الشعر باستخدام المزيل الشمعي.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

• التعامل مع إذابة الشمع بحرص واتباه.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن.
- تنفيذ المعلم التمرين (٣-١٧) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين.

إزالة الشعر بواسطة المزيل الشمعي

يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تزيل الشعر باستخدام المزيل الشمعي.

المعلومات الأساسية:

بعد التمرين الشمعي الأكثر استعمالاً في مراكز التجميل؛ لإمكانية إعادة استعماله مراراً أخرى بعد صهره وانخفاضه من الشوائب العالقة به.

مستلزمات تلبية التمرين:

المواد والأدوات والمجهزات	المواد
- قلع دافن	- مسارون، وماء دافن.
- جهاز إزالة الشعر الكهربائي	- مائدة معدنية (كحول).
- مسطرة، ومعلقة خشبية، وكترس خشن.	- مزيل شمعي.
	- كريم مرطب للجسم.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسوم التوضيحية
١	اغسل المنطقة المراد نزع الشعر منها بماء والصابون، ثم جفنها جيداً بالمسحاة.	
٢	صقل جهاز إزالة الشعر، المصدر الكهربائي.	
٣	ضع قطعة الزين الشمعي داخل الجناح، كما في الشكل (١).	
٤	اضغط مفتاح الحرارة على درجة حرارة مناسبة لظهور الشمع، ثم أدر مفتاح التشغيل (ON)، كما في الشكل (٢).	
٥	انظر تلبية حتى يذوب الشمع تماماً.	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تنفيذ تمارين الممارسة في نهاية التمرين.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد (٣-٧).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.thebsm.com>

للطالب

- عصفور، آمال، فن التجميل، عمان ٢٠١١.

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
٦	انظر قبلاً حتى تنخفض درجة حرارة الزيل الشمعي ويصبح دافئاً.	
٧	خذ كمية قليلة من الزيل الشمعي بواسطة اللقطة الخشبية، وضعا على مظهر الأذن، لتأكد من مناسبة درجة حرارة الشمع للجلد حتى لا يحترق، كما في الشكل (٣).	
٨	عد كمية من الزيل الشمعي بواسطة اللقطة الخشبية، وبسطها على المنطقة المراد زرع الشعر منها مع الماء ثم الشعر بذلك متداوي، كما في الشكل (٤).	
٩	قطع قطعة الخشب على المنطقة المراد زرعها، كما في الشكل (٥).	
١٠	انظر وضع ثوان حتى يجف الشمع وينسحب جيداً.	
١١	اضغط على الجلد بالأصابع العاتس لمساعدة زرع الشعر للظليل من حدوث الألام وضع تسايخ الجاد في أداة عملية الترح، كما في الشكل (٦).	
١٢	أكمل باقي الخطوات المراد زرع الشعر منها بواسطة الزيل الشمعي الطويلة لتسهيلاً.	

١٩٤

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
١٣	تأكد من أن تكون يديك نظيفتين تماماً باستخدام الصابون أو زيت معلق من الكافور أو عسل النحل، كما في الشكل (٧).	
١٤	احفظ الزيل الشمعي داخل وعاء بلاستيكي ذي غطاء ليحافظ على استعماله مرة أخرى.	
١٥	تأكد الأدوات، وحققها، واجعلها (في أماكنها، ورتب المكان.	
١٦	اجعل يديك، وحققها بطريقة صحيحة.	

الإستنتاج

- ١- ما أهمية فحص درجة حرارة الزيل الشمعي، بوضع مقدار قليل منه على راحة اليد قبل البدء بعملية الترح؟
- ٢- سئل دا يركبي:
 - أ- ضرورة تسخين الشمع بعد الانتهاء من استعماله.
 - ب- الضغط على الجلد بالأصابع العاتس لمساعدة زرع الشعر.

١٩٥

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يستعمل الخيط بالطريقة الصحيحة.
- يزيل الشعر الزائد باستخدام الخيط.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين .
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي .
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- تنفيذ المعلم التمرين بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين .
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة في نهاية التمرين.

الملاحق

إزالة الشعر الزائد بالخيوط

تمرين
18

يوقع ملق بعد الانتهاء من التمرين كـ:

تستعمل الخيط بالطريقة الصحيحة.

يزيل الشعر الزائد باستخدام الخيط.

المعلومات الأساسية:

تستخدم طريقة زرع الخيط لإزالة الشعر الزائد في الجسم وأعلى الصدر، والتي تعتبر أنها
بوساطة الشمع أو الشمع، وتعد هذه من الطرق السريعة، وتتميز بكونها آمنة في حالات التعديل
مستمرجات لفئة التمرين.

المواد	الأدوات والتجهيزات
- مائدة مغطاة (تجربياً).	- مائدة، وكريسي مرجح.
- كريم مرآة.	- خيط من القطن، وخشخاش.

الرقم	خطوات العمل والملاحظات الحاكمة	الرموز الوضوحية
١	اغسل يديك، وعقمهما.	
٢	اجلس المريول على الكرسي، مراعاة الوضع، الرجل إلى الخلف، وثبت على التند القطن للكرسي الشكل (١).	 الشكل (١).
٣	احتر خيطاً نظيفاً كما في الشكل (٢)، مراعاة أن يكون من قماش الكتان حتى لا يقطع في أثناء العمل. أولاً: طريقة الغم	 الشكل (٢).

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة تطبيق خطوات التمرين على الزملاء وأفراد الأسرة.

إثراء

– تكليف الطلبة البحث في الوسائل المتاحة حول أنواع البشرة التي يناسبها استعمال الخيط لإزالة الشعر.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

– <http://www.thebsm.com>

الرقم	خطوات العمل والخطوات المتوقعة	الرسوم التوضيحية
٤	أخذ عروة الخيط بيمينك، ثم إمداد طرفه الآخر بيمينك اليسرى، اجعل الخيط بالشكل الخط مستقيم.	
٥	ضع يديك اليمنى من الجهة الداخلية للخيط، مراعاة أن يلامس القسم الخارج للأنسجة الأربعة دون التساهل، ثم اضغط الخيط لتخرج على أن يشكل الرقم (٧).	
	١٥٥: طريقة الفراخية	
٦	أخذ الخيط بواسطة يديك اليمنى حول نفسه (٣) مرات والضغط الأربعة باليسار، كما في الشكل (٣٦).	
٧	أخرج إصبعي الخنصر والبنصر من الخيط، وأنت إصبع الوسطى والبنية والإبهام في الداخل، كما في الشكل (٤٤).	

١٩٧

الرقم	خطوات العمل والخطوات المتوقعة	الرسوم التوضيحية
٨	ضع الخيط فوق الشعر المراد إزالته بحيث يلامس الخيط سطح الجلد، كما في الشكل (٥١).	
٩	اسحب الخيط بيدك اليسرى، لتفريق إصبعي البنية والإبهام ببطء، من أسفل وجانب رأسك للأعلى، مع إبقاء الخيط ملاصقاً للجلد، كما في الشكل (٥٢).	
١٠	كرر الخطوات السابقة نفسها، على المناطق المراد إزاح الشعر منها، الشكل (٥٧).	
١١	تأكد من نظافة المنطقة وخيوطها من الشعر.	
١٢	امسح بالمنظف المنطقتين المراد إزاح الشعر منها.	
١٣	امسح المنطقة بذلك، وحققها، وضع الكريم المرطب من الشمس.	
١٤	تحقق من الخيط المستخدم.	
١٥	نظف مكانك، ثم غسل يديك، وقدمها.	

الأسئلة

- ١- في أي المناطق من الجسم نستخدم الخيط لإزالة الشعر؟
- ٢- لماذا نستخدم الخيط لإزاح الشعر؟

١٩٨

النتائج الخاصة

- تستعمل الملقط في عملية نزع الشعر.
- تنزع الشعر باتجاه نموه نفسه.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- مسح الملقط بالكحول قبل الاستعمال.
- مراعاة النزع في المواقع الدقيقة المحيطة بالعين.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- يشرح المعلم المعلومات النظرية المرتبطة بالتمرين.
- تحضير المواد والأدوات والتجهيزات اللازمة للتمرين.
- التأكيد على الطلبة ارتداء مريول التدريب العملي.
- تقسيم الطلبة مجموعات، وتعيين مقرر لكل منها، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ.
- تنفيذ المعلم التمرين (3-19) بالتعاون مع الطلبة، والتأكيد على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة في أثناء تأدية التمارين.
- التطبيق العملي للتمرين من قبل الطلبة.
- متابعة المعلم المستمرة للطلبة وتقديم التغذية الراجعة.
- تقييم عمل الطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- يقوم الطلبة أنفسهم من خلال قائمة الرصد المتعلقة بالوحدة.

نزع الشعر بوساطة الملقط

توقع منك بعد الانتهاء من التمرين كما:

- تستعمل الملقط في عملية نزع الشعر.

- نزع الشعر باتجاه نموه نفسه.

المعلومات الأساسية

تستخدم طريقة نزع الشعر بوساطة الملقط في مواقع محددة وتختلف مثل الشواحب، وتحتاج هذه الطريقة إلى حدة في العمل، وإلى وقت أطول مقارنة بالطرق الأخرى.

مستلزمات عملية التمرين

الاقوات والتجهيزات	الوسائط
- منشفة، وكريم مرطب، فازلين، وملقط.	- مادة مغطاة (كحول).
	- كريم مرطب.

الترتيب الوصفي	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرقم
	1- أحضر الزبون على كرسي، اطلب على أن يكون رأسه مستقيماً للخلف، وضع المنشفة على صدره، كما في الشكل (١).	١
	2- امسح الملقط بالكحول، كما في الشكل (٢).	٢
	3- امسح الملقط بالكحول، الذي يوجه الزبون.	٣

١٥٥

الترتيب الوصفي	خطوات العمل والنشاط الاحتكاكية	الرقم
	4- كوزر الخطوط الدقيقة نفسها على بقعة الشعر المراد نزعها، كما في الشكل (٤).	٤
	5- امسح المنشفة التي تم نزع الشعر منها بالمنظف، كما في الشكل (٥).	٥
	6- كوزر الخطوط الدقيقة نفسها على الشواحب الأخرى، كما في الشكل (٦).	٦
	7- نظف مكان العمل، وقم الملقط.	٧
	8- غسل يديك، وقمهما بطريقة صحيحة.	٨

الأسئلة

- 1- أجبما يحتاج إلى وقت أطول: نزع الشعر بالملقط العادي أم نزعها باستعمال الملقط؟ ولماذا؟
- 2- مطلقاً لا يمكن:
 - أ- مسح الملقط بالكحول قبل الاستعمال.
 - ب- إزالة الجلد المراد نزع الشعر منه بوساطة إبرة الحياكة.
 - ج- تدبير الجلد المراد نزع الشعر منه بالكريم المرطب.

١٥٦

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة تطبيق التمرين على زملاءهم بإشراف المعلم.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب

الرقم	خطوات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
٤	امسك اللقط بواسطة السنارة والابتسام في يديك اليمنى، كما في الشكل (٣).	
٥	امسح الخد الرأسي نوع الشعر منه بالتكرار الفعالي، كما في الشكل (٤).	
٦	شدة ملاحظة الجلد الرأسي نوع الشعر منه بواسطة إصبعي يديك اليمنى (الانحناء) والستارة للفتيل من الأمام كما في الشكل (٥).	
٧	امسك الشعرة فورا عند الرأسي نوعها من منتصفها بين طرفي اللقط بزاوية حادة، كما في الشكل (٦)، وامسح الشعر بجمعه الفيسر.	

٢٠٠

الأسئلة

- ١- ما المقصود بحالة الشعر؟
- ٢- في أي المناطق يغتصم استخدام الحيط في إزالة الشعر الرأسي؟
- ٣- على ماذا تعتمد الطرق الحديثة في إزالة الشعر غير المرغوب فيه؟
- ٤- قارن بين إزالة الشعر بطريقتي حفرة الحلاقة والمزيل الشمعي من حيث: التكلفة، والمدة، وشكل الشعر بعد الإزالة.
- ٥- ما الآثار السلبية المترتبة عند إزالة الشعر عن طريق الليزر؟
- ٦- ما السبب الذي يجعل عملية الإزالة الكهربائية في نوع الشعر غير المرغوب فيه بشكل دائم؟
- ٧- قارن بين طريقة نزع الشعر باستخدام التريز المنكروي واستعمال الترددات الكيميائية من حيث نوع الشعر من حيثها.
- ٨- حلل ما يأتي:
 - أ- استعمال (Lotion) أو زيت اللاندر؛ أو حشوات عند كشف الجلد مادة السمع (Wax).
 - ب- عدم استعمال الحيط بقوة على البشرة لإزالة الشعر الرأسي.
 - ج- يفضل استعمال الحيط من النظف عند إزالة الشعر الرأسي.
 - د- استعمال بودرة التلك في عملية إزالة الشعر قبل استعمال آلة إزالة الشعر المرئية.
 - هـ- يمسح شعر الحاجب قبل إزالته بالملقط.
 - و- وضع زيت الفين أكسول في البالون عند حفظ المزيل المنكروي.

٢٠٢

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس.
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة.
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع.
- التجول بين المجموعات.
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته.
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة.
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة.
- يقوم الطلبة أنفسهم من خلال قائمة الرصد المتعلقة بالوحدة.

أسئلة الوحدة الثالثة

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

- (١) أداة التي تعمل على تنظيف سطح البشرة وإزالة الدهون الزائدة عنها هي:
 - أ- اسفنج التايكس ب- كريم الصبغة ج- قصابون د- الخبز النطقت
- (٢) يفضل عدم استعمال جهاز الحلاقة مع الأوزون للبشرة:
 - أ- العادية ب- الرطبة ج- الدهنية د- الجافة والخشنة
- (٣) تعرف البشرة ذات المسامات الصغيرة والشمس الحسنة بالبشرة:
 - أ- العادية ب- الدهنية ج- الجافة د- الجافة
- (٤) يتم التركيز في عملية التقشير على الوجه على:
 - أ- الخدين ب- الوجنتين ج- الخدين د- المنطقة الوسطى (T-zone)
- (٥) ندان الحفاة للمنطقة بالأصابع الخشنة بحركات:
 - أ- الاهتزاز ب- التمسيد ج- الضغط د- التقشير
- (٦) يستعمل جهاز الحلاقة مع الأوزون على البشرة الحسنة لانه:
 - أ- (١٥) دقيقة ب- (١٠) دقائق ج- (٥-٧) دقائق د- (٣) دقائق
- (٧) أكثر أنواع البشرة عرضة لظهور الرؤوس وحب الشباب هي البشرة:
 - أ- الجافة ب- الدهنية ج- الجافة د- الدهنية
- ٧- يؤمن المراد استعمال جهاز التقشير العنق على البشرة:
 - ٣- عندئذ من مميزات التقشير الجيد.
- ٤- أكثر أسماء ثلاث حالات البشرة التي فيها استعمال جهاز التقشير للبشرة:
 - ٥- أعط ثلاثة أسماء على الأقل للإصطناع.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة وحل ورقة العمل (٣-١).

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- <http://www.cademyofmybeautytherapy.com>

للطالب



الوحدة الرابعة

تزيين الوجه (المكياج)



النتائج الخاصة

- يتعرف التطور التاريخي لتزيين الوجه.
- يبين أنواع التزيين للوجه.
- يوضح أنماط التزيين المختلفة .

المفاهيم والمصطلحات

التطور التاريخي ، تزيين الوجه ، التزيين المؤقت، التزيين الدائم.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/ بطاقات خاطفة

- التمهيد للوحدة وللدرس من خلال التوزيع على الطلبة عدّة صور متنوعة لتزيين الوجه على مر العصور حتى وصل شكل التزيين لهذا اليوم والمتداول في صالونات التجميل، ثم إعادة جمع الصور من الطلبة .

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- توجيه مجموعة من الاسئلة ، من مثل:

- متى اهتم الإنسان بالتزيين ؟
- اذكر أنواع التزيين .

• عدد أنماط التزيين المختلفة (تحديد مزايا كل طريقة).

- تلقي الإجابات المختلفة ومناقشتها مع الطلبة، واستخلاص المعلومة الصحيحة حول التزيين، وأنواعه، وأنماطه، وتدوينها على السبورة.

- تكليف الطلبة وبشكل فردي حل قضية للبحث والمتعلقة بتاريخ التزيين عند العرب.



ويعد ذلك الإنسان جمال الوجه وميزه به عن الحيوانات كذرة، وتلعب ألوانه حين أمهتها في شديده الأبعاد الهندسية للوجه، ويمكن للفرق بوجاهة تزيين الوجه اختيار البعد البشري الكافي منه وإبراره ليكون بمثابة المنظر، لأنّ التزيين الصحيح يعكس على الشق البشري والذات البشري للظهورين للفرق الوجه، كما يعكس تزيين الوجه التفرقة بين الأجزاء المراد تزيينها من الوجه والفرق بين الأجزاء المراد التزيين التي لا يكون لها حضور في وجه المرأة فرحة الظهور بوجه جديدة وبألوان متنوعة، وهي أكثر أناقة وأجمل، كما أنّ للمكياج بدلي عليها المستحسن للمجال ويظهر في مظهرها وفي حياتها النفسية، ويتحقق ذلك، يجب اتباع خطوات التزيين الصحيحة لكي جز، من الوجه، واتصال المستحسن للمجال بالأكوان المناسبة بحيث يتلاءم مع العصر والوقت والموضة.

- ما مفهوم تزيين الوجه؟
- ما أنواع التزيين وكيف تفرق بينه وبين أساليب التزيين الأخرى؟
- يتوقع منك بعد دراسة هذه الوحدة أن:
 - تعرفت ، التعرف التاريخي لتزيين الوجه.
 - توضح مفهوم تزيين الوجه.
 - تميز أنواع تزيين الوجه وأنواعه، وتذكر الأقسام المتداول في صالونات التجميل.
 - تحدد الأدوات المستخدمة لتزيين الوجه.
 - تشرح مستحضرات تزيين الوجه المناسبة وفلسفة استخدامها.
 - تشرح مراحل تزيين الوجه، وأساسيات كل منها.
 - تحدد أشكال الفرش والفرش المستخدمة في تزيين الوجه.
 - تشرح الفرق بين التزيين المؤقت والتزيين الدائم.
 - تشرح أنواع التزيين المؤقت والتزيين الدائم.
 - تشرح أنواع التزيين المؤقت والتزيين الدائم.

أنواع تزيين الوجه

وهذا تزيين الوجه (المكياج Make up) إلى تحسين مظهر الوجه وإضفاء عبقريته وتصحيح مستحضرات مناسبة وكوثرها والفرق بين الأقسام المتداول في صالونات التجميل. وهناك تفرقة بين التزيين المؤقت والتزيين الدائم، ولكل وجه مظهره الخاص تتحدد خطوات تزيينه على شكل الوجه هندسياً بالأجزاء الأخرى، ثم يتبع ذلك تحديد الألوان المناسبة لتتلاءم مع الشخصيّة، والعصر، والموضة، ولون البشرة، ولون العينين، ولون الشعر، ثم اختيار العادات والمفاهيم. وهناك أنواع مختلفة لتزيين الوجه يمكن تمييزها من حيث مدة بقاءه على البشرة:

أ- التزيين المؤقت: يستعمل الشخص أو التزيين مستحضرات خاصة جرت العادة في كحل التجميل، وتبقى في وجهه قبل النوم، حيث يمكن حله بالمستحضرات الملائمة لذلك، والمتداول في مستحضرات التجميل الخاصة.



شكل (4-1): التزيين الدائم

ب- التزيين الدائم: هذا التزيين الدائم باستعمال برشامات خاصة أعدت صناعياً بحيث لا تزال على الوجه والجلود ولا تستحضر التغيرات المحيطة، بل تبقى ثابتة لا تتغير عن عام، كما في الشكل (4-1)، وتستعمل في فن التزيين الدائم أنواعاً تتناسب أكثر مع الملامح، وقد وجدت أصلاً لإضفاء لمسات الوجه، وعادة ما يمكن اختيارها وفقاً للألوان المناسبة.

أنماط التزيين المختلفة

مع تعدد الملامح التي تتطلب أن يظهر الفرد فيها عظمة حسنة، فقد وجدت أنماط مختلفة لتزيين الوجه، منها:



الشكل (4-2): تزيين الوجه العادي

أ- التزيين اليومي (العادي): ويستعمل فيه المرأة التزيين المؤقت كما في الشكل (4-2)، وتتخلل ذلك الألوان المنسجمة حسب الملامح، والعمر، إذ يكون التزيين اليومي ذا ألوان هادئة وغير لامعة، يعكس

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

انظر ملحق إجابات الأسئلة (1).

هناك ثلاث طرق وأدوات مختلفة لتزيين الوجه وأسس يجب مراعاتها عند تزيين كل جزء منه.

١- نظارة التزيين لتزيين الوجه

تطور استعمال وسائل التزيين على مر العصور، فقد استعمل الإنسان منذ القدم أنثراكس والرمط مختلفة من وسائل التزيين، ابتاعها بشكل تطري للحديق أعراس منته أعتاد: السكر والاحياء من الأهداء، وأضحت وسائل التزيين جزءاً من أسلحته التي يحرص عليها ويمدّها من أهم مخزونات اقتصاده على أهدائه، ثم أصبح وسيلة لإظهار الجمال الأنثوي بشكل خاص، فلقد جاءت أكثر الحضارات تطوّراً في الشعر، وسفحة الشعر الأبيض المتوسط وحسوت شعر التي لم يكن فيها المكياج حنوناً بل كان يعلّق دفاً من الجمال، إذ إنّ اهتمام النساء كان يصبّ على إظهار شعرهن بلون أكثر بيضاء وكثافة يبر في جمال العين برسم دائرة كمن فماعة عشرة، تحيط بعين النساء والرجال، وقد كان لهذه المماراة مدلول علاجي، أيّاء إذ كانت مركبة من أعواد للعين وباروات عسل وسليكات الفصان التي تحمي العين من بعض الجراثيم، وقد استعملت النساء كذلك الباروات كزينة، فربما من شكايل غيرهن، ولي القرن الأول قبل الميلاد، حيث استعملت اللثة ككبريت، ملقحة جمال عصفها من المكياج المرأة وجمالها، وتطوّرت من تزيين العين ذاتها لتكحل بشكل نيل النساء كمن يصبّون يصبون ملقحة بالأنثي أو الأخصر وأدخل المواد اللونية كمنصات في لوحة كحل العين، واستعملوا أسبر الحبوب والنباتات المستخرج من أصماغ نبات أومدانة، كما تطوّرت من العصور، ووصل إلى روما واليونان، وقد كان أساس التحمّل المغطاة تستع في العصور، أي في فرنسا فداً المكياج بشكل فعلي في بداية القرن الثاني عشر.

مختارة للبحث

ابحث في تاريخ تزيين عند العرب، والعبادات التحمّل التقليدية في الأردن، وما هو متداول منها إلى الآن، ثم اكتب تقريراً في ذلك، وعزّزه بالصور، والفيديو، والملايك فيه بإشراف معلمك.

المكياج المبهرات فتمتصن فيه استحضرات التحمّل ذات الألوان الزرقاء، ويكون استعمال البودرة للوجه لهذه الألوان بكثافة أكبر.



١- لون الأظفار واللباسات، برأي حد تزيين الأظفار، أي تزيين لفحات اللامع والسيوية، استعمال كريم الأساس أو كريمات تلوينه وبودرة شد لثة، مطا لمزق الوجه، كما في الشكل (٤-٣)، وكذلك برأي استعمال ألوان الأظفار من ظل العيون والشعر، فتلو أجمل في الأنثاء السالفة، وتمكن وحجم طفيفا كثافة من المكياج، ولكن بالهرفين، فصبغة لشعبي الموهود.

الشكل (٤-٣): تزيين الأظفار

٢- التزيين السبعاني والمصري: يتطلّب التركيز على تعبير الشخصية المطلوبة وتلون للعيوب، وذلك بسبب وجود إمارة جديدة، فاللثة الجميلة التي يتطلّب دورها السبعاني أو المصري كما تلو شاحبة الوجه، يكون التركيز في مكياجها على إظهار هذا الشحوب باستعمال ألوان المكياج التي تحمّل ذلك الجديد، كما في الشكل (٤-٤).



وهذا خصائص غير مكياج السراج من حيث: الصنع، والقدرة، والاستعمال، أهمها ما يلي: ١- وجود كريم الأساس معالج سببه إذ تكون لثة المنسجزة فيه أمثل من اللثة الدهنية، وهي من قدرة والده في عملية التلوين. ٢- قدرة البودرة على امتصاص برارات الوجه من دهن وعرق، وكذلك امتصاص الفسوة الصنع تمكّنات أعضاء المكياج التي تجعل للصوره بريقاً ولعائلاً قد يحظى ملامح الوجه.

الشكل (٤-٤): تزيين السبعاني والمصري

٣- قدرة المكياج على تعبير ملامح العنقل إذا تطلّب دور ذلك، كالمصنعة صمراً أكثر من حسرة الحقيقي.

٤- استعمال كمية أكبر من كريم الأساس والبرخرة من تلك المستعملة في المكياج العادي.

الزمن المتوقع نظري (ساعة)

مراعاة الفروق الفردية

علاج

تكاليف الطلبة جمع صور لتزيين الوجه، وتعليقها في المشغل.

إثراء

تكاليف الطلبة البحث في مصادر المعرفة المتاحة عن الفرق بين التزيين المؤقت والتزيين الدائم، وعرضه على الزملاء بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

استراتيجية التقويم: الملاحظة.

أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

سمارة، إياد، والجبريني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم التزيين التنكري.
- يحدد تجهيزات تزيين الوجه.
- يتعرف الأدوات المستعملة لتزيين الوجه.
- يوضح مستحضرات تزيين الوجه.

المفاهيم والمصطلحات

التزيين التنكري، مستحضرات الأساس، تزيين الأفراح، التزيين السينمائي.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- مراجعة للدرس السابق، وربطه بالدرس الحالي، وهو مستلزمات تزيين الوجه
- مثل : تجهيزات تزيين الوجه .
- الشرح والتوضيح للشكل (٤-٥) التزيين التنكري، وتعريفه، وأهميته .
- كيفية العناية بالأدوات المستعملة لتزيين الوجه .
- يوضح مستحضرات تزيين الوجه، وأهميتها، وأستعمالاتها .

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض التجهيزات المستخدمة في تزيين الوجه، وأهميتها، والاستعانة بالشكلين (٤-٦) و (٤-٧).
- عرض الأدوات المستعملة في عملية تزيين الوجه، وأشكالها، وأحجامها وعرض الشكل (٤-٨) .
- توجيه أسئلة حول مستحضرات تزيين الوجه، وأهمية كل منهما للآخر .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين، وتعيين مقرر، وتحديد الزمن لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته .
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة .
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

٥- استعمال الأكران العاكس، والتركيز على لون الأساس الرمادي، ووضع كريم الأساس الفاتح على الأماكن الباردة والعلوية من الجبين والحنين والأنف، وتوضع كمية قليلة من الأكران الفاتحة تحتها، ولابد من وضع القبيل من اللون الفاتح على الجوانب السفلى؛ لإظهار أسفل الحنين متقدماً.

٦- استعمال كريم التجميل الأساسي في التزيين المسرحي أو لإخفاء العيوب، ويتوفر بشكل إصبع، أو كعصا، أو عذبة عاكسة، كما يتوفر بالوان بيضاء، ويستعمل مادة لإخفاء عيب الوجه، كالتمشيط، والكشف، واحمرار الوجه، وحسب الشاب.

٧- يزيد الماء في شات مواد التزيين المسرحي على البشرة؛ لأن تحول البودرة إلى مسحوق تهب على البشرة، وتلصق الكعج المسرحي على البشرة، يرش بعض الماء بعداً حتى يسهل الكعج الوجه.



٨- التزيين التنكري: تتكون مرآة التزيين التنكري من بودرة ممتلئة تحمل مسدلت حامض ويجب ألا تكون هذه المرآة مائلة أو تسبب آلاماً للجلد، وأن تكون سهلة الإزالة عن الوجه، حيث تستعمل في الحفلات التنكري للأنفال والكنال. كما في الشكل (٤-٩).

الشكل (٤-٩): التزيين التنكري.

الأسئلة

- ١- ما أهداف التزيين عبر الفيديو؟
- ٢- ما أهم المحسسات التي يدخلها البودرة على تزيين الوجه؟
- ٣- حدد أنواع التزيين.
- ٤- حدد نماذج التزيين للخطبة.
- ٥- للكعج المسرحي خصائص من حيث الملمس، واللون، والاستعمال، الأثر وما.
- ٦- اذكر أهم مخاطر كعج الأكران والذرات.

٢٧٢

ب- الأدوات المستعملة لتزيين الوجه: تتضمن أدوات خاصة لتزيين الوجه، منها:

١- الأدوات المستعملة لوضع البودرة على البشرة: تتضمن لوضع البودرة على البشرة فرشاة خاصة ذات حجوم مختلفة، أو لادة فطشة خاصة، تكون عادة صغيرة وموجودة في حلة البودرة المرفقة لتسهيل استعمالها.

٢- الأدوات المستعملة لوضع ظل العين والرموش والحواجب: تستعمل لوضع ظل العين (مسحوق، بلوط، فرلي) خاصة بصحون مستديرة، أو أداة على شكل قضيب الاستيكي رابع المثلث من راحة اليد لإنتاج حفر، وتستخدم لسدال الرموش فرلي خاصة بحجم مختلفة، وكذلك تستخدم فرشاة خاصة لتزيين العين بالكحل المسدال. وهناك أدوات خاصة لتجميل نظارة الحواجب؛ لإكمال هندسة الوجه من خلال استعمال الملقط، والخط، والفرشاة، والحواجب.

٣- الأدوات المستعملة لوضع أحمر الشفاة: تستعمل الفرشاة الخاصة لوضع أحمر الشفاة، ويغسل بعد ذلك الفرشاة على يد توفّر أحمر الشفاة بشكل إصبع أو كريمة ناعمة.

نقل العدوى من يد إلى آخر، ولذا يجب أن تكون اليد نظيفة.

من أحمر الشفاة، كما عند الاستعمال، للحصول على لون مناسب واحد. ويظهر الشكل (٤-١٠) الأدوات المستعملة لتزيين الوجه.

لقد كانت العناية الخاصة بالأدوات المستعملة لتزيين الوجه، من الأهمية البالغة.



الشكل (٤-١٠): الأدوات المستعملة لتزيين الوجه.

٢٧٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٤-١).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأدوات التزيين ، وعرضها داخل مشغل التجميل.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير حول أهمية الأدوات المستعملة لتزيين الوجه، ومناقشتها مع الطلبة بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٤-١).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل
- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

أدوات مستلزمات تزيين الوجه

يتطلب تزيين الوجه مستلزمات مختلفة تضمن تجهيزات ومستحضرات مختلفة، منها:

١) تجهيزات تزيين الوجه:

تنوع التجهيزات المستعملة لتزيين الوجه، كما يأتي:

- ١- مكانة تزيين الوجه: يقصد بمكانة تزيين الوجه بالهليو أو الترسيل الهادئة، وهذا تكون أوران صوره باردة، وتجهيزته جوفاء، والأخذة بيد لها عينة كضوء الشمس أو حسنة لاجرة اللون، والضوء البردي، كما في الشكل (٤-٦)، ويندوز كرسي الكياج يوجد مقفولين أحد عند الظهر والأخر لتحريك الرقبة، كما ويمكن التحكّم في ارتفاعه، كما في الشكل (٤-٧).



الشكل (٤-٦): كرسي الكياج.



الشكل (٤-٧): الأداة الكياج.

ويراعى جميع الثوب القوي حول رقبة الربو، خلعها اللباس من الاسترخاء، ويراعى ضغط الرأس خلعها الشعر، ويجب على التزيين ارتداء ثوب ذي لون فاتح نظيف، خاص بالعمل، والتأكد من نظيف اليدين، وأخصير الطاولة الخاصة بمستحضرات تزيين الوجه مسبقاً.

٢٧٢

٢) مستحضرات تزيين الوجه:

صنعت مستحضرات التجميل بأشكال مختلفة، لتخدم الهدف الذي تصمم لأجله، كالشمع، والقلم الشمع، والكرام، وفي ما يأتي المستحضرات الأكثر استعمالاً في عمليات تزيين الوجه:

- ١- مستحضرات الأساس (Foundation): لا توجد مادة في تزيين الوجه أكثر أهمية من مستحضرات الأساس التي تعطي اللون المناسب للشرة وتختفي جوبها، وتحميها من اللوكرات الحار، كما تملطها والرياح، لذلك فإن اختيار اللون المناسب من مستحضرات الأساس عملية مهمة في التزيين.
- ٢- تركيب مستحضرات الأساس: تتركّب مستحضرات الأساس من الزيوت المعدنية، وأهم ما يميزه به من حيث التركيب، احتوائها على الشمع واللاتونين والكحول والماء، ومواد ملونة وعطور، وأصبغ أكسيد الحديد، وقد يحتوي بعضها على مكثفات بلاستيكية، مثل: زيت اللوز وزيت الخروع، والشمع، وبنفس البروكس، وتلك أكسيد التيتانيوم وثلاثي الإيثانول الأمين.

- ٣- أشكال مستحضرات الأساس: هناك أشكال مختلفة من مستحضرات الأساس، منها:
 - أ- الكرم: معدّ كعجينة العذينة واللينة والناعمة.
 - ب- المسائل: يحتوي على قليل من الزيت، ولا يمتد من روج المر، حاجة قبل الاستعمال، ليصبح المسائل عجائناً.

ج- العجوة: يستعمل لإخفاء حبوب البثرة، والبثرة العذينة، ويعمل العجوة على امتصاص المادة العذينة لوجه تكني، خلطاً من لعان الوجه، كما يمكن استعمال لبشرة العذينة والمعدّة حرمة استعمال مرطب، خاص قبل وضعها.

د- القلم ذو اودام صلب، ويستعمل لإخفاء الأمان عن الوجه، فيها، ويمكن استعماله في الأماكن المراد تغطيتها، أو إخفاءها، أو تلوّن على الوجه كالماء.

هـ- مستحضرات التوهج: توجد على شكل كريم، أو قلم ويحوم صبرة نظراً لاحتوائها على:

٢٧٤

النتائج الخاصة

- يوضح أهمية البودرة في التزيين.
- يحدد أنواع مستحضرات تزيين العيون.

المفاهيم والمصطلحات

البودرة ، تزيين العيون.

السلامة المهنية

ويستعمل على أماكن العيوب في الوجه: كالثقب، والكلف، وحلب الشباب، وهناك أنواع مختلفة لمستحضرات التجميل (جالي العيوب، مساحيق الوجه، تغطية الشح والكلف، والتشيل، وكحل العيون، والإسوداد حول العين، الأبريق، تغطية المراء الشديدة تحت العين، التورم، أو التشنج، تغطية الكدمات، الزرارة، الحروق، كظمة الإحمرار والحروق الشمس، المسحوق، تصغير حبوب الوجه أو إخفائها، ويوضح الشكل (٤-٩) أحد أشكال مستحضرات التجميل.



الشكل (٤-٩) أحد أشكال مستحضرات التجميل.

فكر

كيف تغطي العيوب كحلم التجميل؟
حدد قوام مستحضرات التجميل المستخدمة في إخفاء عيوب الجلد، إلى حد ما، ومساكنها للتحقق (يمكن تصنيفها في جدول)، استناداً للمادة الأثرية التي تعلمتها سابقاً.

٣. أنواع مستحضرات الأساس: تنقسم إلى اختلاف قوام العيوب ودرجة اللون في العرق الواحد، فقد أنتجت الشركات المصنعة لونا يتجمل قواماً متنوعاً ومتفاوتاً لتكريم الأساس، حسب الأثران الأصليين والظلال المختلفة للجلد، إضافة إلى الأثران الأساسيين لمستحضرات الأساس، إذ تحتاج كل بشرة إلى اللون العائلي والفرق من مستحضر الأساس في الوقت ذاته، إضافة إلى اللون المناسب للون البشرة الذي يتناسب معها، حيث تغطي المنطقة الخالية من حدود الوجه بعد تدهنها، وحدوده الخارجية البارزة باستعمال اللون العائلي، واستعمال اللون الفاتح على البشرة لإبراز معالم الوجه بصفحة اللطافة وجعلها أكثر وضوحاً، وأخيراً هذه العملية تتطلب

على المتخصص الأداة لونه البودرة، كما أن الكاوتين برودة البشرة والرطوبة اللازمة لها ويعمل على امتصاص الدهون، وتكثف مسامها لتعطيها نعومة ولتتروا المارصون البودرة مسطحة تماماً، وتعملها سهلة التوزيع على الوجه، وقد تصادف إلى البودرة عطر طيبة تعطر الوجه.

٤. أشكال البودرة: تنقسم إلى أشكال البودرة، منها:

١. العائلي أو المساحيق (Loose Powder): تتكون من جزيئات صغيرة الحبيبات، ويحلل سائلاً الأثر في تركيبتها، بعضها بعض المساحيق، ويراد لها سكا على سطح البشرة كلما ضمرت جزيئاتها، وتوجد بألوان السج المختلفة والندرجة تناسب ألوان البشرة المختلفة.

٢. البودرة المترابطة (Compact Powder): تتكون من قوام دالري أو مستطيل حيث ترش البودرة لتصبح قطعة واحدة تعبر إلى جانب أبقه يمكن أن تغطيها البودرة في عفتها، ولهذا البودرة مرآت البودرة العائلي، إلا أن عبقها من أكسيد الحارصون والنيكسيوم والكاوتين والاسترات حالي سائلاً، ويضاف إلى ذلك مادة مسنونة لإضافة

٣. أحمر الخدود (Blush): تتكون من بودرة مسحوقة جيداً ومزوجة بألوان عاتقة، إذ يضاف إليها عند التحضير أصباغ عضوية وغير عضوية، مثل: أكسيد الحديد والكروم، وهي تعطى الألوان الفطرية والبرونزية، والألوان الوردية والبرتقالية والسائ، ويستعمل لونا الحبوب لإكسابها لونا وحرارة.

جـ. مستحضرات تزيين العيون: تنقسم إلى مواد التجميل لمستحضرات عتة تزيين العيون، ومنها:

١. طلال العين (Eyeliner): تروى لعينة استعمال طلال العين في تصغير العين لتكبيرها، ويعد شكل العين الجاحظة والعائرة بما يتناسب مع الوجه، وتوجد بأشكال وألوان عاتقة، منها: الكرم، أو الإصبع، أو السائل، أو الصلب، وتكون على شكل مسحوق البودرة مطبق على العين أو غير المسحوق.

٢. كرم طلال العين (الكريم): يترقب طلال العين (الكريم) من الطالين،

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد للدرس من خلال توجيه مجموعة من الأسئلة، من مثل:
 - ما المقصود بمواد مستحضرات التجميل ؟
 - ما البودرة ؟
 - وضح أنواع مستحضرات تزيين العيون.

- تلقي الإجابات المختلفة من الطلبة حول استخلاص مفهوم مستحضرات التجميل وأهميته، والتنوع في استخدام المستحضر حسب المنطقة المراد تزيينها، وتحديد الأنواع المناسبة لتغطية العيوب ، ومن ثم تلخيص الإجابات وتدوينها على السبورة.

- يناقش المعلم الطلبة بقضية المناقشة، ويستخلص الإجابة الصحيحة.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يوضح المعلم للطلبة مواد تزيين العين .
- يعرض المعلم صورة توضيحية لمستحضرات تم استخدامها في التجميل .
- يعرض المعلم طريقة التعامل مع مستحضرات التجميل .
- يشير المعلم إلى الشكلين (٤-٩) و (٤-١٠)، مبيناً في ذلك شكل كريم التمويه، وبودرة أحمر الخدود .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات، مع تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن.
- تنفيذ النشاط (٤-١) :كريم الأساس الواقعي.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

فكر

- بوضع أكثر من طبقة من كريم التمويه.
- حب الشباب.

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لمستحضرات التجميل.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن البودرة، ومتى اكتشفت، وأول من استخدمها، وكيف تدرجت صناعتها إلى يومنا هذا، ومناقشة الموضوع مع زملائهم بإشراف معلمك .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة .
- أداة التقويم: سلم تقدير .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- سمارة، إياد، والجبريني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل ، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

البشرة وتجميلها، كما يستعمل مستحضر اللون لغطية اللون الأكثر شحفاً الذي قد يحبط اللون عند الدالية العظمى من الشمس، وتوزيع مستحضر الأساس على أجزاء البشرة حسبها بالمساوي وينتشر المتجانس، تسلسل عادة إبتساجة ذات مسامية صغيرة جداً، من ومصدر جيد لتكوين طبقة غير استعدالها.

نشاط ٤-١: تركيب الأساس الرأسي

اجمع خبثاً من غرذات كريم الأساس الرأسي أو البشريات الرقيقة جداً، وذلك بملائة ببطء، معملك خبثاً ذات كل نوع منها، ومزجاً، ومجانس، استعماله، وسعة الغرذات، والمعروف في المعرف، وذلك لتتيح، يمكنك تقويم ذلك في جدول الخبث.

ب. البودرة (Powder): دقائق متناهية الصغر، تسلسل لما بعد وضع مستحضر الأساس



على الوجه، أو مباشرة حول وضع كريم الأساس، لغطية العيوب الصغيرة، والتقليل من اللعة الزائدة الناتجة من غرذات اللعة اللينة والعرقلة، والمزج البودرة اللينة، التي لا تتأثر رائحة ترهبة عند استعمالها لإفراوات الجلد، إضافة إلى قدرتها على التغطية، ونعومة لمسها، والمصاحبة بالجلد، نظر الشكل (٤-١) .

شكل (٤-١): بودرة وجه جودون.

مشتر

ما العيوب الصغيرة التي تستطيع البودرة تغطيتها في الوجه؟

١. تركيب البودرة: تعزى قدرة البودرة على الالتصاق بالمسك إلى وجود مواد تسهل على زيادة التصاق البودرة بالجلد، مثل: ثاني أكسيد التيتانيوم، وأكسيد اثناسين، وأكسيد المغنسيوم، والكاولين، ويعمل أكسيد التيتانيوم واثناسين

وأكسيد الحارصون، وثاني أكسيد التيتانيوم، والشمع، وشمع دهن، وأصباغ معدلة حسب اللون، ويحتوي الإصبع على نسبة عالية من الشمع، فضلاً عن زيوت عطرية، وزيوت الشروع، وثاني أكسيد البوتاسيوم، وأكسيد الحارصين، وأصباغ، ونسبة البودرة في تركيبها البودرة المتراكمة للوجه، إلا أنها تحتوي على نسبة أكبر من الأيونات (الأساسية والشمعية).

ب- تركيب طلال اللون (Color): يتكون طلال اللون من الزيوت والكحول، وإذاً، عطفاً إلى الأسلوب لوز البهلي، كفاءة مصنعة، ويكون على شكل حبيبات حبيبة رقيقة من الاستعمال، كما يتوفر طلال اللون باليونات قوس قزح والألوان الثانوية، ويوجد اللون الواحد في المكياج للمرسي، بلقي حذرة درجة منها، اللامع، واللطيف.

٢. مستحضرات تجميل العين: أحد المستحضرات التي توضع على جفن العين قريبة من الرموش بالشكل مختلفة، تصغير العين أو تكبيرها حسب الحاجة، وهي على أنواع منها:

أ- الكحل (Eye pencil): مستحضرات جافة تكون على شكل قلم، توضع بداخل العين أو على الحفر العلوي والسفلي، ممتدة، وتوفر باليونات حدة كالأسود والبي والأخضر، وتتركب مستحضرات الكحل من شمع متضافر إلى أصباغ مختلفة.

ب. سائل تخطيط العين (Eye liner): سائل تعبئة مستحضر سائل يوضع



على الجفن مباشرة بخط قريب من الرموش لتأثيرية عليها والسفلي، وتوفر باليونات حدة منها: الأسود، والأزرق، والأخضر، والبي، وهو يتكون من شمع وزيت ودهن عطفاً إلى أصباغ مختلفة، ويوجد على الشكل، منها: القلم أو ذو فرجة أو على شكل حجر، نظر الشكل (٤-١) .

شكل (٤-١): سائل تخطيط العين.

النتائج الخاصة

- يحدد مستحضرات تزيين الشفاه .
- يتعرف مثبت المكياج .
- يوضح مفهوم التنظيف السطحي للبشرة وأهميته.
- يحدد خطوط الوجه.

المفاهيم والمصطلحات

تزيين الشفاه، مثبت المكياج.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- التمهيد للدرس بمراجعة سريعة لما تم أخذه في الدرس السابق.
- عرض لمستحضرات تزيين الشفاه.
- عرض لأحمر الشفاه (الفاتح، والغامق، والمظفي، وأقلام تحديد الشفاه).
- عرض لملمع الشفاه وتركيبه .
- التأكيد على أهمية مراعاة أمور النظافة عند استعمال أي نوع من أنواع المستحضرات.
- عرض لمستحضرات مثبت المكياج.

التدريس المباشر / العمل في الكتاب المدرسي

- البدء بقضية المناقشة، وإفساح المجال للطلبة بإعطاء آرائهم حول الموضوع ،
- واستخلاص النتائج الصحيحة من الطلبة .
- عرض للشكل (٤-١٢) أشكال مواد تزيين الشفاه .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات، مع تعيين مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاطين (٤-٢) ، (٤-٣).
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.
- تكليف الطلبة حل الأسئلة المتعلقة بالدرس.

الملاحق

ملحق أدوات التقييم (٤-٢).

جد . مثل الرسوم (المسكارة): تبرز الرسوم المسكارة والطريقة جمال العيون
ومحرمها، وتحكي للرموش الخفيفة وقبلة العمد أن تبدو أكثر كثافة وأكثر
عظافي اللون بانصعال المسكارة.

تتوالى المسكارة على شكل كزيم يتكون من
الشمع والبريت والدهن والروتين، معقلاً إلى
الصبغة، أو على شكل سائل يتكون من المواد
السائلة نفسها، معقلاً إليها البريت والكمحول،
بعلية إضافة للماء.

برنامج (٤-٤) تجويد العيون

من خلال مصادر البحث الموثوقة للهدف:

- ١- اجمع مواد العيون وسدات والمكياج مستحضرات تجويد العيون.
- ٢- اجمع صوراً لأشكال سائل لمخاطب العيون.
- ٣- طبق الطرق المختلفة التي جمعتها الرسوم بيون إضافة ذلك والتكرار ما تلتزم.

٥ - مستحضرات تزيين الشفاه: أنواع مستحضرات تزيين الشفاه بأشكال وكوان متعددة، منها:

- ١ - أحمر الشفاه (Lipstick): يتكون أحمر الشفاه من شمع وزيت وصبغة يضاف
إلى زيت الزوانة لغايتها على الكريمة، وزيت الخروع لتثبيت اللون، وزيادة
الليونة واللايون والكمحول لتزليله، مع الحفاف الذي يمتص من وجود الأصباغ
للخفاقة في أحمر الشفاه، ومن أشهر أنواع الشمع وأغلامها تسمى شمع الكاز تروبا
المتخلص من شجر النخل، فهو يعطي اللعنة
والصلابة المستحقة لأحمر الشفاه، حيث تروج
فاعلية أصباغ أحمر الشفاه ما بين سائلة وشبه
دائمة، واختار الوسط ينسأه هو الأفضل، لأن فيه
قدرة نسبة زيادة جفاف الشفاه

يوجد أحمر الشفاه بألوان عدة، كما في الشكل
(٤-١٦)، منها: الفاتح، والغامق، والمظفي.

الشكل (٤-١٦): أشكال مواد
تزيين الشفاه.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لمستحضرات الشفاه.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن المواد التي تصنع منها مستحضرات تزيين الشفاه ، وبيان تأثيرها إيجابياً أو سلبياً على البشرة ، ومناقشة الموضوع مع الطلبة بإشراف المعلم .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: المعتمد على الأداء .
- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٤-٢) .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

والطبي، ويختلف لونه عن لون أصبر الخابون، ولكن يفترض أن يكون اللونان متشابهين؛ فبجانب أن توضع أصبر الشفاه أو تقام مع أصبر الخابون أو تقام، وإزالة الغبار الأتربة الداكنة والظلمة للشفاه، والأكوان الداكنة واللامعة أو اللون الباستيل للشفاه الصغيرة، ويختلف اختيار اللون حسب اللون للشفاه، والعمر، والشباب.

٢- كلام تجميل الشفاه (Beauty Talk) تستعمل لملامح الشفاه لتضيق الخط العيني للشفاه أو يمكن تعديل شكل الشفاه لاجتماع العيوب بطريقة تجميلية فيه، كتكبير الشفاه، أو تصغيرها، أو تصحيحها، إذ إن لملامح الشفاه تأثيراً كبيراً في مظهر الوجه من الناحية والبروز، والتكويرات الحديثة مع ملامح الوجه، توجد الألوان المختلفة منها الفاتح والغامق.

تذكر

بأن اختيار مستحضرات التجميل التي تستخدم مع لون الجلد الطبيعي، يظهر ملامح الوجه وتضيق العينين، وتناسب الألوان المستعملة في التجميل اللامعة، واللامعة، والعمر، كما يجب أن تلامح ألوان التجميل مع أصل أو اللون.

٣- ملامح الشفاه (Lip Shape): يعطي ملامح الشفاه برزخاً للشفاه فيتمتع بالاعتدال على وضعه فوق الشفاه السفلى وفي منتصفها فقط، وأهم ما يميز تركيبه وجود مادة جديدة ثلاثية بنسبة ٨٠٪، وشمع المكن بنسبة ٢٠٪، وتوجد لدى بعض المصنعات حساسية عند استعمال هذه المستحضرات، فنظير حكة أو ترويح جافة، ويقع أو عطاس، كما إن هناك الكثير من المصنعات يوضع من صنف معين دون آخر، وقد يصاب الجلد بالحفافة والتقشر كونه فعل عند هذه المستحضرات وتطور هذا لتنتج، يجب قبل استعمال أي مستحضرات قراءة طاقاتها ومعرفة محتوياتها. إن الوجه حساس وسهل التأثر بالأوساخ والجراثيم، لذا يجب التأكد من نظافة البشرة والاستحمام، كذلك يجب التأكد من نظافة اللقمة الحشوية قبل استعمالها، لا تختار أي مادة من جانب التجميل، والتأكد من نظافة الأصابع قبل استعمالها، ويجب الابتعاد تماماً عن عدم استعمال أدوات الأظفار، وعدم ترك الأدوات والتواضع حتى وموعداً للهرول.

٥- مستحضر تجميل الكياج: يوضع الكياج الكرمي اللين على وجه وضع كريم الأساس، وهو كريم سائل خاص يوضع قبل عملية الكياج، حيث يتم وضع كريم الأساس (Foundation) وإكمال الكياج، وعند الانتهاء يرش الوجه بمسحوق مائي خاص لتثبيت الكياج.

الفرق بين طرق الكياج

شاملاً (٤-٣): الفرق بين الطرق الحديثة والتقليدية

يبحث في المصادر المتاحة لبيان من طرق التجميل والسلامة التي يجب اتباعها عند تطبيق أدوات التجميل المختلفة وتقييمها، ثم تدرج ما توصلت إليه في بحث، ونقاش زملائه في إطاره، معمل.

الأسئلة

- ١- حدد كريم تزيين الوجه، واذكر الفوائد من تركيبه.
- ٢- حلل ما يلي:
 - أ- استعمال فرشاة خافتة لوضع أصبر الشفاه.
 - ب- اختيار اللون المناسب من مستحضر الأساس حسب مهنة في التجميل.
 - ج- استعمال مستحضر البودرة على الوجه.
 - د- يهتد، اجازي لون أصبر الشفاه على لون البشرة السنية.
 - ٣- تدرج بين الألوان المختلفة لمستحضرات الأساس من حيث الاستعمال.
 - ٤- حدد ألوان مستحضر التجميل في جدول، واكتب كل لون وما يحتويه من مكوناته.
 - ٥- حدد مستحضرات التجميل الجوانب.

النتائج الخاصة

- يوضح مفهوم التنظيف السطحي للبشرة وأهميته .
- يحلل خطوط الوجه .
- يتعرف تحديد أجزاء الوجه .
- يوضح تزيين الوجه وأجزائه.

المفاهيم والمصطلحات

التنظيف السطحي للبشرة.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / المحاضرة

- مراجعة للدرس السابق ، وربطه بالدرس الحالي ، وهو مراحل تزيين الوجه مثل : تحديد أجزاء الوجه ، وتزيين الوجه وأجزائه.
- الشرح والتوضيح حول أجزاء الوجه ، وتعريفه ، وأهميته.
- كيفية وضع مستحضرات تزيين الوجه والأمور الواجب اتباعها.

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض الشكلين (٤-١٣) و (٤-١٤) لتعريف الطالب على أشكال الوجه وخطوطه.
- عرض الأشكال (٤-١٥) و (٤-١٦) و (٤-١٧)، موضحاً بذلك هندسة الوجه، والخطوط الخارجية للوجه، ومنطقة تظليل الوجه .
- الشكلان (٤-١٨) و (٤-١٩) يوضحان نقاط تفتيح الوجه وتظليله.
- الشكلان (٤-٢٠) و (٤-٢١) يوضحان تفتيح بعض من أجزاء الوجه وتعميقها.
- توجيه أسئلة حول تفتيح البشرة وتظليلها، وتلقي الإجابات من الطلبة ومناقشتها .

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعات، مع تحديد مقرر لكل مجموعة.
- تنفيذ النشاط (٤-٤) : أشكال الوجوه.
- تحديد الزمن لتنفيذ النشاط.
- التجوال بين المجموعات وتقديم المساعدة غير المباشرة.
- عرض النتائج التي تتوصل إليها المجموعات ومناقشتها.

مراحل تزيين الوجه

يتم تزيين الوجه بمراحل متتابعة تبدأ من تنظيف البشرة الآتي:

١- التنظيف السطحي للبشرة

يبدأ التنظيف السطحي للبشرة خطوة أساسية في التجميل تتطلب حالة خاصة وإدخالها في الخطوات التي تليها على إقتان التجميل بها.

مفهوم التنظيف السطحي للبشرة وأهميته يتلخص في إزالة الشوائب والمواد الدهنية والمواد التي تلتصق بالبشرة، مما يجعلها أكثر نضارة وأكثر قابلية للتجميل. كما أن تنظيف البشرة يساعد على إزالة الشوائب والمواد الدهنية التي تلتصق بالبشرة، مما يجعلها أكثر نضارة وأكثر قابلية للتجميل. كما أن تنظيف البشرة يساعد على إزالة الشوائب والمواد الدهنية التي تلتصق بالبشرة، مما يجعلها أكثر نضارة وأكثر قابلية للتجميل.

- أ- مع تدرج الكياج إلى داخل البشرة.
- ب- تلتصق على الوجه دون أن يتغير الكياج أو يهتد لونه.
- ج- تعيد توزيع كريم الأساس على البشرة بالتساوي.

٢- تحليل خطوط الوجه

تعد معرفة أشكال الوجه والفرق بين الأنس المختلفة في عملية تزيين الوجه.

أ- أشكال الوجه تختلف بشكل كبير باختلاف أجزائها، وتلعب دوراً هاماً في تحديد شكل الوجه. لذلك يجب التعرف على هذه الأشكال المختلفة من أجل تحديد الخطوط الخارجية للوجه، ومن هنا يظهر الوجه بأشكاله المختلفة، كما في الشكل (٤-١٣).

والإيجاد خط الوجه، يتم رسم خط وهمي يمر من أعلى الأذن موازاً للخط الأفقي، يمر أسفل الحاجب وحتى الفم، كما في الشكل (٤-١٦). كذلك يتم رسم خط وهمي من نقطة الأذن ويمتد موازاً للحقبة، كما في الشكل (٤-١٧). وبذلك يتم تعريف مساحة منطقة التظليل المناسبة، كما في الشكل (٤-٢٠) للحصول على شكل الوجه الأكثر قرباً إلى المثالي (المتوازن).



الشكل (٤-١٦) -١٧-٢٠: تحديد منطقة تظليل الوجه، خطوط الخارجية للوجه، هندسة الوجه.

٣- أشكال الوجه

أبعد النظر في أشكال الوجوه الآتية، وارسم خط التوازن، خط ميلان الفك، خط ميلان الشفة، حصة الرسم من منطقة التظليل المناسبة في كل شكل ناقش زملائك ويطرفك معلميكم، وانتقل فرمهم إلى حذركم.



الوجه الكروي، الوجه البيضاوي، الوجه المربع، الوجه المثلثي.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لمستحضرات تزيين الوجه .

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن الفرق بين التفتيح والتظليل للبشرة، ومتى يستخدم ، ثم مناقشة الموضوع مع زملائهم بإشراف معلمك .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.

- أداة التقويم: قائمة الرصد

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

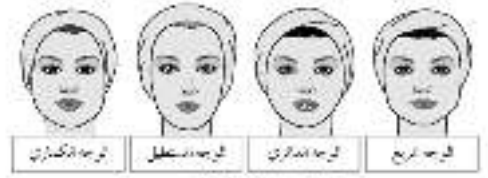
مصادر التعلم

للمعلم

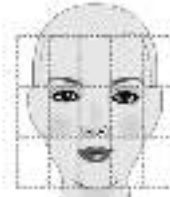
- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsph

للطالب



الشكل (٤-١٣): أشكال الوجه.



الشكل (٤-١٤): تحليل خطوط الوجه النسبية.

ويجب تحليل خطوط الوجه من دراسة ملامح الوجه النسبية وللأمانة ذكرها وإعطاء عيوب الوجه باستخدام الألوان الداكنة والقائمة لكرام الأساس واليونانية وأحمر الحبوب كغيره للناظر مؤمنة، كما الشكل التالي الرجوع للوجه نصير الشكل البيضاوي الضمني: كما في الشكل (٤-١٤).

ب- تحديد أجزاء الوجه: ووضع خيوط التحصيل الملائمة لأجزاء الوجه بقوامها وخطوط جمالها كتحديد العينين والفتحة والأنف والشفاه والخطوط الثلاثة للفتحة.

والتناسب لأجزاء مثل الثلاثة للفتحة، والتي تجعلها وبشكل متوازي إلى زوايا الحواجب وتظليلها وتزيين أجزاء الوجه.

بعد خط الحواجب الخط الرئيس في المكياج، ويتم به تحديد مناطق الوجه المختلفة، لذا يجب عدم إزاحة الشعر من شكله الطبيعي بل دراسة مشكلاته جيداً وفق مناطق الوجه، وتحديد مناطق الوجه، فترتبط خطأً ومما من أخطاء في منتصف الحواجب إلى منتصف الفم، مروراً بزاوية الفم والفتحة، فينحني نظره من الجهة الأخرى، فيشكلان هذا الخطى، ملتبكاً قاعدته الخطى الموصل من خطي الحواجب، ويقسم خطاً عمودياً الوجه إلى ثلاثة مناطق، كما في الشكل (٤-١٥)، وهذا ينطبق على الشكل المثالي أو النموذجي للوجه.

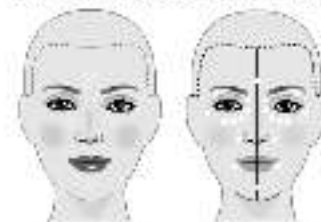
وإذا لاحظنا أنه هناك أشكالاً متنوعة للوجوه والحواجب، لابد من دراستها لتحديد: ١. عمق الفم، ٢. عمق الحواجب، و٣. زاوية الفم.

٣ تزيين الوجه وأجزائه

يعتبر تزيين الوجه تزيين بشرته والعيون والشفاه كما يأتي:

١ - تزيين البشرة: يتم اختيار كريم الأساس (Base Cream) بدرجة اللون المناسبة والكمية المناسبة.

٢ - وضع كريم الأساس: يتم تطبيق كريم الأساس (Foundation) في مناطق التظليل والتفتيح المناسبة، مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي، ويخدم في مناطق الجبين والخدود والفتحة والفم والأنف، وذلك بعد تحديد مناطق التظليل والتفتيح، والابتعاد عن استعمال الإضاءة الكافية لإزالة ملامح أجزاء الوجه، وبعدها كما ترصد في الوجه بعض النقاط والخطوط التي تحتاج إلى عمل أكثر في وضع مستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها، كالمنطقة الواقعة أسفل العينين وخدودها والوجوه، وأسفل الجبين، والفتحة، والجبهة، وزوايا الفم والأنف، كما في الشكل (٤-١٦)، الذي يوضح أيضاً منطقة التظليل المناسبة للوجه البيضاوي المثالي.



الشكل (٤-١٦): ملامح التظليل والتفتيح في الوجه.

ويوضح الشكل (٤-١٧) ملامح التظليل والتفتيح بشكل عام للوجه.

تفكير

ما الهدف من تظليل بعض أجزاء من الوجه وتفتيح بعضها الآخر؟

النتائج الخاصة

- يوضح مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه.

المفاهيم والمصطلحات

أجزاء الوجه ، تزيين الوجه.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض باستخدام جهاز العرض فوق الرأس مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه.

- عرض مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه.

- عرض مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- توزيع الطلبة إلى مجموعات، وتعيين مقرر، وتحديد الزمن.

- الطلب من كل مجموعة تحديد أشكال الوجوه لأفراد المجموعة.

- تظليل كل مجموعة الوجوه بما يتناسب مع أشكالها.

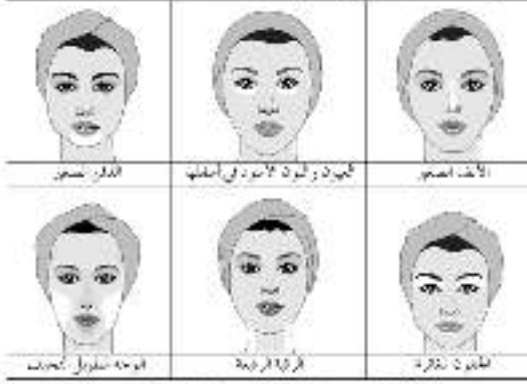
- عرض كل مجموعة لعملها على المجموعات الأخرى.

- تقديم الاقتراحات المناسبة من قبل المعلم.

- تقويم أداء الطلبة بأداة تقويم مناسبة.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

ويبين الشكل (٤-٢٧) مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه.

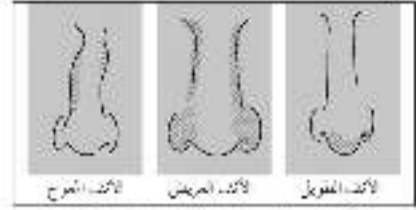


الشكل (٤-٢٧) مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه.

ويبين الشكل (٤-٢٨) مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه.



الشكل (٤-٢٨) مناطق التظليل لبعض أجزاء الوجه.



الزمن المتوقع نظري (ساعة)

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة إعداد رسوم توضح مناطق التفتيح لبعض أجزاء الوجه.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- سمارة، إباد، والجيزيني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

النتائج الخاصة

- يوضح أماكن تظليل الأنف .
- يوزع كريم الأساس الواقعي .
- يختار لون كريم الأساس المناسب .
- يوزع كريم الأساس بألوانه الثلاثة على الوجه بالطريقة الصحيحة .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتطهيرها .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة و أجوبة

- عرض للشكل (٤-٢٢)، موضحاً مناطق التظليل لبعض أجزاء الأنف .
- التمهيد لموضوع التمرين (٤-١)، توزيع كريم الأساس من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين . ما أهمية صبغ كريم الأساس للبشرة؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند وضع كريم الأساس على البشرة؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية توزيع كريم الأساس على البشرة، وتدوينها، وعرضها على الطلبة .

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل
- المجموعة الأولى: تنفذ وضع كريم الأساس الواقعي .
- المجموعة الثانية: تنفذ اختيار كريم الأساس المناسب .
- المجموعة الثالثة: تنفذ وضع كريم الأساس بألوانه الثلاثة .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل .
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .

- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية .

- تنفيذ الطلبة التمرين (٤-١): توزيع كريم الأساس .

- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .

- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .

- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .

- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم .

- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .

- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم .

- حل الأسئلة الواردة نهاية الدرس .

الملاحق

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

توزيع كريم الأساس

تصريف
١-٤

- يوضح مخطوطة الانتهاء من التمرين كالتالي:
- توزيع كريم الأساس الواقعي .
- اختيار لون كريم الأساس المناسب للبشرة .
- توزيع كريم الأساس بألوانه الثلاثة على الوجه بالطريقة الصحيحة .

المعلومات الأساسية

يستعمل كريم الأساس بثلاث درجات لونية مختلفة باختلاف لون البشرة، فاللون الأولي يكون بلون البشرة، والدرجة الثانية بلون أفتح من لون البشرة، والدرجة الثالثة بلون أغمق من لون البشرة، والدرجة الرابعة بلون أفتح من لون البشرة، والدرجة الخامسة بلون أغمق من لون البشرة، والدرجة السادسة بلون أفتح من لون البشرة، والدرجة السابعة بلون أغمق من لون البشرة.

مستلزمات تجميل التمرين

المواد	الأدوات والتهذيبات
- كريم الأساس بدرجاته اللونية الثلاثة	- مستحضرات تنظيف البشرة، ومستحضرات العناية لوضع كريم الأساس، ووردة بشرية، ووجه زجاجي أو بلاستيكي
- مساحل تنظيف	- حبيبات على ماء نظيف، وفنجان، وحصية صبر، وترب والي.
- كريم الأساس الواقعي، وكريم التجميل	

الرقم	مخطوات العمل والملاحظات الحاكمة	الرسم التوضيحية
١	جهز نفسك والبرون للقيام بعملية توزيع كريم الأساس	
٢	نظف الوجه بحسب التنظيف والمساحل العسل الشكل (٤)، ثم وزع كريم الأساس الواقعي على البشرة.	

٢٢٨

الرقم	مخطوات العمل والملاحظات الحاكمة	الرسم التوضيحية
٣	- اللون الأخضر، لعاداة البشرة الحمراء وذات السمرة، والوجه المكشوف.	
٤	- اللون البرتقالي للمكشوفات الزرققة، ثم لونها حمر، وجود حبات عند وضع كريم التجميل، وإذا وجد أكثر من حالة من البشرة فاحرص على مسك مزج الألوان لظهورها الطبيعي على البشرة، ولبس كريم التجميل على البشرة، وتوزيع كريم التجميل على البشرة، وتوزيع كريم التجميل على الوجه بقرعة الوجه بقرعة.	
٥	لون الكريمة الزائدة من البودرة باستعمال الفرشاة الخاصة بالشكل (٤).	
٦	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وحفظها بالطريقة الصحيحة، ثم أمتصها إلى أماكنها.	
٧	افحص عليك بالطريقة الصحيحة.	

٢٢٩

شروط العمل

- ١- تعاون مع زملائك في الصف لإحضار عيّنات كريم الأساس للعلامات التجارية متنوعة بأشكال تركيبة متنوعة (سائلة، وصلبة، ومزجعة)، واختار النوع المناسب منها بحسب النوع المهتم، واطبق خطوات التمرين على بعض زملائك في الصف.
- ٢- زوّدت على نسخ مواد التجميل، واطلب من التلميذ كريم الأساس الخاص بالبشرة الدهنية، والفراسكو، وتدوينها في دفترتك إن أمكن، ثم ناقش زملائك فيها بالفرق بينهم.

٢٣٠

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة حل نشاط (٤-٥).

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp



١. العيون الزرقاوات: يمكن وضع أي ظل لون عذراء اللون الأزرق، ويصح اختيار اللون البني الغامق، أو الرمادي، كما في الشكل (٤-١٢٥).



٢. العيون الخضراوات: يصح بحسب اللون الأخضر، واختيار اللون البنفسجي أو (تيم توفري)، كما في الشكل (٤-١٢٥).



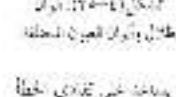
٣. العيون الفيروزية: يمكن وضع أي لون عذراء ذلك اللون الرمادي والوردي، كما في الشكل (٤-١٢٥).



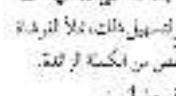
٤. العيون السوداء: بعد تون فون الوحيد الذي يمكن وضع ظل لوانك اللون وبشكل غفيف، كما في الشكل (٤-١٢٥).



٥. العيون الرمادية: يمكن وضع اللون الأزرق (البيج) للترنج باللون الفروي، كما في الشكل (٤-١٢٥).



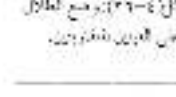
ويشكل عام يجب إضافة العين العذراء لوانك لوانك لتعمل الظلال وتكون أبسط الفاتحة، وعلى العكس من ذلك، تستعمل الألوان الغامقة للحفر السمك.



والأمهات، عسبة، وتعمل وضع لوانك الظلال الأولى في منتصف الجفن ثم مرها في الخارج، وبعد ذلك إلى لوانك الأخيرة، لأن الظلال ستكون فيه غير الفروق، أما بعد ذلك غير تنادي خطاً الدفاع في وضع الكثير من الظلال في الزوية الداخلية للعين، وتسهيل ذلك، فلا الترشد بظلال الجفون، ثم تشر بعد ذلك خضرة على ظهر اليد، للتحقق من إمكانية التعلق، وهناك قواعد لوضع الظلال على العين، بالخصوص في ما يأتي:



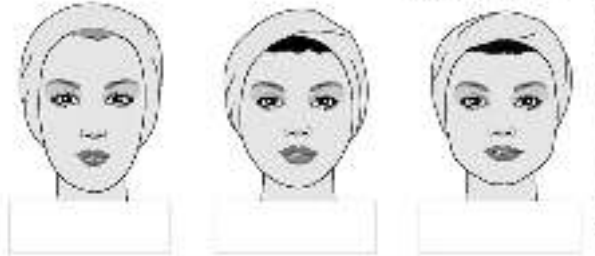
٦. العيون الخضراوات: نوضح الظلال في منطقة نهاية العين، كما في الشكل (٤-١٢٦)، مع إبعاد يدارة الحاجزين من بعضها.



٧. العيون البازوخية: نوضح الظلال على نهايتها.

الأسئلة

١. ما أهمية اتصال كرم الأساس بالوجات لوانك ثلاث لوانك الوانك؟
٢. ما الإجراء الذي نلعه لإخفاء البهالات الغامقة السوداء تحت العين في أثناء عمليات التجميل؟
٣. يوضع كرم الأساس ذو اللون الفاتح في مناطق معينة من البشرة واللون الغامق في أماكن أخرى، ياذ على الأوجه المرعبة لوانك، حدد أماكن التظليل والتفتيح لوانك، ما الغاية ذلك بالأساس في لوانك؟



النتائج الخاصة

- يتعرف وضع البودرة وأحمر الخدود.
- يتعرف أشكال الوجوه.

المفاهيم والمصطلحات

أحمر الخدود .




السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- عرض الشكل (٤-٢٢) الذي يشير إلى أشكال الوجوه، ومناطق استعمال أحمر الخدود عليها .
- عرض للشكل (٤-٢٣) والذي يشير إلى أماكن تظليل بعض أجزاء الوجه حسب شكله .
- توجيه اسئلة حول وضع أحمر الخدود والبودرة .
- تلقي الإجابات من الطلبة ومناقشتها .

٣- وضع البودرة وأحمر الخدود: يفضل استعمال البودرة المعتدلة للسادة المعتدلة والبودرة المترافقة للسادة الجافة، الرطبة المائلة للاصفرق فيها، وارتفاع رطوبتها، وأما اللون، ففيها ثلاثة: الفرموزي، والأحمر، والبرتقالي، والسبح فتصنع بشكل أسمن في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قراءات شكل الوجه ومدوده. تسعد البودرة وأحمر الخدود، وكريم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي، وفي ما يأتي بعض أشكال الوجوه وكيفية تقريبها إلى الشكل البيضاوي باستعمال البودرة وأحمر الخدود: حيث تظلل الأجزاء البارزة الكثيرة بالبودرة اللؤلؤة، كما في الشكل (٤-١٣) حيث تبرز الأجزاء الصغرى، ويحتل لتناظر ما في شكل الوجه البيضاوي.

الرقم	شكل الوجه	مناطق استعمال أحمر الخدود على الوجه
١	بيضاوي	
٢	الأجاسي	
٣	انتضيل	

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

– تكليف الطلبة جمع صور لأشكال بودرة الحدود وألوانها.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي




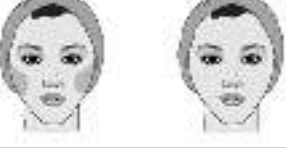
التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

– عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

الرقم	شكل الوجه	مناطق استعمال أسود الحدود على الوجه
٤	مربع	
٥	مستطيل	
٦	الديفري	
٧	المعكبي	

شكل (٤-٦): مثال على أشكال الوجه حسب شكله.

ملاحظة: الألوان التي تدور فيها بودرة أسود الحدود.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يوزع طبقة البودرة على الوجه.
- يضع بودرة أحمر الخدود على الوجه في المكان المناسب.
- يراعي أمور السلامة العامة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة و أجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٢)، وضع بودرة الوجه أحمر الخدود من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: ما أهمية البدء بوضع البودرة قبل مكياج البشرة؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء وضع البودرة وأحمر الخدود على البشرة؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية وضع بودرة الوجه وأحمر الخدود، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.
- **التعلم القائم على الأنشطة / التدريب**
- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تجهيز الزبونة للمكياج .
- المجموعة الثانية: تنفيذ توزيع طبقة البودرة على الوجه.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ وضع أحمر الخدود على الوجه في المكان المناسب وحسب شكله .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة للتمرين(٤-٢) : وضع بودرة الوجه وأحمر الخدود.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

وضع بودرة الوجه وأحمر الخدود

تمرين ٤-٢

يقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

توزع طبقة البودرة على الوجه.

- تضع بودرة أحمر الخدود على الوجه في المكان المناسب حسب شكله.

المعلومات الأساسية

تتأثر في الأساس أي نوع مختلفة من بودرة الوجه وأحمر الخدود ، ولأنه من اختيار ما يناسب نوع البشرة، ولونها والنسبة الكمية.

ويمكن استعمال بودرة التماسك دون وضع كريم الأساس على البشرة، أما التماسك فلا يمكن استعمالها ارف كريم الأساس؛ فتأثيرها على الوجه، ولأنه من خواصه شكل المرآة لتجديد ملامح وجهك ومساعدات التجميل بودرة أحمر الخدود.

استعلامات تقنية التمرين

المواد	الأدوات والمجهزات
بودرة الوجه وأحمر الخدود، مطهر، حطب التنظيف، المرآة المصغرة	إسفنجات تنظيف البشرة، إسفنجات خاصة لتوزيع البودرة، بودرة بودرة عادية، وعاء زجاجي أو بلاستيكي يحتوي على ماء نظيف وفلين، ومغسول ووقية، وخضبة شعر، وأظرف، وقفا

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرموز التوضيحية
١	معد المعلم، من (١-٧) البرورة في الزمن توزيع كريم الأساس على الوجه	
٢	اختر نوع بودرة الوجه ونوعها المناسب للزمن لبشرة	
٣	خذ كمية صغيرة من بودرة الوجه بالسطح المقطرة الخاصة، ثم سطها فوق الوجه التي الأخرى، كما في الشكل (١٤)؛ ثم لفة الكبريت الزائفة من لوزة.	

٧٧٤

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرموز التوضيحية
٤	الوجه المصغرة: توزيع بودرة أحمر الخدود كما في الشكل (١٥).	
٥	الوجه المصغرة: توزيع بودرة أحمر الخدود كما في الشكل (١٦).	
٦	الوجه المصغرة: توزيع بودرة أحمر الخدود كما في الشكل (١٧).	
٧	الوجه المصغرة: توزيع بودرة أحمر الخدود كما في الشكل (١٨).	
١٤	كف الأذونات بعد الاستعمال، وحسبها بالطريقة الصحيحة، ثم اغسلها إلى أناتها.	
١٥	اغسل يديك بالطريقة الصحيحة.	

٧٧٥

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

ملحق أدوات التقويم (٤-٣).

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.

- أداة التقويم: سلم تقدير عددي (٤-٣).

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

للطالب

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

-www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

الرقم	مخرجات العمل والنشاط الخاصة	الرسم التوضيحية
١٠	وزّج البودرة باستعمال الفرشاة القطنية على شكل طبقة رقيقة فوق الوجه كاملاً بالشراوبي، بإتجاه حركات الطبخية وليس الفرك، مراعاة عدم ملاصقة البودرة للعين، كما في الشكل (١٢).	 الشكل (١٢)
١١	أزل الكشبة الواقعة من البودرة عن الوجه بالرشاة نظيفة وجلي ذلك حركات مربعة وتحببة فوق الوجه، كما في الشكل (١٣).	 الشكل (١٣)
١٢	اختر لون بودرة الحدود المناسب للون البشرة، والكياج كاملاً، والناتج.	 الشكل (١٤)
١٣	خذ كمية صغيرة من بودرة العيون الخفيفة باستعمال الفرشاة الشواعة الصحيحة كما في الشكل (١٥)، ثم وزّعها بحركات خفيفة وسريعة، كما في الشكلين (١٦، ١٧)، مراعاة شكل الوجه نظيره إلى الشكل المبين كما يأتي:	 الشكل (١٥)  الشكل (١٦)

تمارين ممارسة

- وضع بودرة الوجه وأصبر الحدود حتى جرد من وجه بعض وبطن اللشع أو الملام، بحيث تكون فوق كريم الأساس، ولتجنب الآخر يكون استعمال كريم الأساس، ولا تخط الفرق في الخطين، ثم تدون مخرج طائلك، وتامش لتعلم فيها
- اكتب خطوات العمل التي تتعلمها في تسمية كثر تمرين عملي.

الأسئلة

- ما أهمية استعمال الفرشاة القطنية في وضع بودرة الوجه، والفرشاة الشواعة في بودرة أصبر الحدود؟
- عند استعمال بودرة الوجه فقط دون كريم الأساس على الوجه، أيهما تتفقد: البودرة أم الكشبة أم البودرة؟ وألماذا؟
- ما العلاقة بين لون أصبر الحدود ولون البشرة؟
- مثل ما يأتي:
 - توزيع بودرة الوجه فوق كريم التجميل.
 - توضع بودرة أصبر الحدود فرناً من منطقة حاشي الخطين في الوجه الداخلي، كما في الشكل (١٨).
 - توضع بودرة أصبر الحدود على الوجنتين وباتجاه حاشي الخطين في منطقة منتصف الكا في الوجه المستطيل، كما في الشكل (١٩).
 - توضع بودرة أصبر الحدود على الوجه البيضاوي، فوق الوجنتين وباتجاه الأعلى، كما في الشكل (٢٠).

النتائج الخاصة

- يتعرف مفهوم تزيين الحاجبين.
- يوضح مفهوم تزيين العينين .

المفاهيم والمصطلحات

تزيين الحاجبين ، تزيين العينين.

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- مناقشة الطلبة حل اسئلة التقويم قبل البدء بالدرس .
- التمهيد للدرس : يعد رسم الحاجب عنصراً أساسياً في تزيين العيون، إذ يدور حول شكله وضع المكياج على العينين بالطريقة الصحيحة ، كما تعد العين مرآة الروح ، وهي الجزء الأكثر تعبيراً في الوجه ، وسوف نتعرف اليوم أيضاً عن هندسة العين التي تعتمد على قرب الحاجب أو بعده عن العين .
- ما المقصود بتزيين الحاجب؟
- ما هندسة العيون ؟
- ما المقصود بتزيين العينين ؟
- تلقي الإجابات المختلفة من الطلبة حول استخلاص مفهوم تزيين الحاجبين والعينين ، ثم تلخيص الإجابات، وتدوينها على السبورة.
- يناقش المعلم الطلبة بقضية المناقشة، ويستخلص الإجابة الصحيحة .

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- يوضح المعلم للطلبة الشكل (٤-٢٤): أشكال الحواجب.
- يعرض المعلم صورة توضيحية لأنواع العيون، كما في الشكل (٤-٢٥).
- يعرض المعلم الأشكال (٤-٢٦) و (٤-٢٧) و (٤-٢٨): وضع الظلال على العيون المتقاربة والدائرية والجفون المتهذلة.
- يعرض المعلم الأشكال (٤-٢٩) و (٤-٣٠) و (٤-٣١) و (٤-٣٢): وضع المسكاره على الرموش، وعرض للرموش الصناعية، وكيفية شكل العين بعد وضع الرموش الصناعية .

ب- تزيين الحاجبين: يعد رسم الحاجب عنصراً أساسياً في تزيين العيون إذ يدور حول شكل وضع المكياج على العيون وطريقته. وكأي شكل من أشكال الرسم، يمكن أن يكون عمل الحاجبين غريباً، قبيحاً، أو سميناً، عند تصميمها أو عند نهايتها، كما في الشكل (٤-٢٤) الذي يوضح أشكالاً مختلفة للحواجب. ويعد سمك الحاجبين عند خطي بدايةهما مع تفرجهما من تصميمهما، كما تؤثر اللثة كدهنها وسبكها، عند خط البداية وزيادة الكثافة عند خط البيني، واتجاه أطراف الوجه في فتح هيئة الوجه واتساعه، إذ إن الحواجب الدائرية هي الحواجب المرغوبة نظراً لسهولة الطول وكثافة الشعر، خاصة عند تزيينها، إذ أن الحواجب فوق العين كاللحائل التي تعد امتداداً للشعر وكثافته وغلظه لها من الفجوات، حيث تفتق كثافته مع حدة اللون، أما عند رسم شكل الحاجب، فيجب تحديده بواسطة الدم فقط، حيث يجب تحديد منطقة التعداد للحاجب وطريقة تكوين الحاجب الأصلي، والتي تعتمد على الأشكال الرئيسة للوجه.



الشكل (٤-٢٤): أشكال للحاجب.

ج- تزيين العينين: تعد العين مرآة الروح، وهي الجزء الأكثر تعبيراً في الوجه، وكما تعرفت هندسة الوجه سابقاً، فإن هناك أيضاً هندسة خاصة بالعيون تعتمد على قرب الحاجب أو بعده عن العين، فكانت له الأهمية التي جعلت من تزيينها في الشكل العام للوجه، كما تعلمت سابقاً، لا بد من رسم خطوط وحدود أعلى العين وأسفلها لتزيد تزيينها بالشكل المناسب، كما يأتي:

يعد تزيين العيون بوضع الظل واليهما الأساس في استعمال كل العيون هو اختيار الظلال لونها اللون الأصلي، إذ يجب اختيار الألوان كما تعلمت سابقاً. وفي ما يأتي قواعد أساسية لاختيار ألوان الظلال:



أكثر من باليهما لظليل ارتفاع القبة الأمامية من الوجه، كما في الشكل (٤-٢٧).

الشكل (٤-٢٧): رسم الظلال على العيون المتقاربة.

٣- أما الجفون المتهذلة فتوضع الظلال فوقها، وتزيينها من العين وبشكل متعادل وخفيف، كما في الشكل (٤-٢٨).



ويستعمل الكحل لتوضيح شكل العين وتزويد العيون، وتعطي إيحاءاً بين مراد الكحل وتزيين العيون، واللذان يمد بعض المكياج مع ظلال العين تبرز منح العين ولونها، ويوضع الكحل على الجفن مباشرة بخط رفيع قريب من الرموش، وهو سائل أو جاف على شكل أقلام مختلفة الألوان، ومنه يوزع بطريقة تبرز مع الماء عند الاستعمال، ويستعمل على الخطوط العلوية والسفلية كما في ظلال العيون التي من وسط الجفن العلوي.

الشكل (٤-٢٨): وضع الظلال على العيون المتهذلة.

تذكر

يجب أن يستعمل الكحل في حالة عكس العيون من منتصفها، ويستعمل بعد ظلال العين.

أما في ما يتعلق بالرموش فتتم تزيينها كالآتي:

١- سائل الرموش: يوضع سائل الرموش (المسكارا) بفرشة خشنة على الرموش، وغالباً ما تكون مرطبة بعبوة المسكارا، ويستعمل بحركات عينية وطويلة من اتجاه الرموش إلى أعزها، كما في الشكل (٤-٢٩)، مع الحرص على عدم تحريكها إلى العين.



٢- الرموش الصناعية: هناك ثلاثة طرق يتم فيها استعمال الرموش الصناعية، وأهمها: قبة عند الرموش الأصلية أو قصوها.

الشكل (٤-٢٩): وضع الرموش على العين.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأشكال العيون.

إثراء

- تكليف الطلبة كتابة تقرير عن الإيجابيات والسلبيات لاستخدام الرموش الصناعية على العين ، ومناقشة الموضوع بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- سمارة، إياد، والجبريني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل ، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب



١. العيون الزرقاوان: يمكن وضع أي ظل لون حاد، فنون الأثري، وينصح باختيار اللون البني الغامق، لوان الرمادي، كما في الشكل (٤-١٢٥).



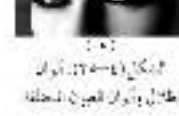
٢. العيون الخضراوان: يصبح بحسب اللون الأخضر، واختيار اللون البنفسجي أو (الكم كوني)، كما في الشكل (٤-١٢٥ ب).



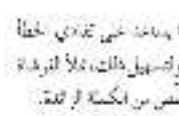
٣. العيون البنيّة: يمكن وضع أي لون حاد، ذلك الزرنيق، الرمادي، والوردي، كما في الشكل (٤-١٢٥ ج).



٤. العيون السوداء: بعد تون فنون الوجه، الذي يمكن وضع ظل لوان القرم وبشكل غامق، كما في الشكل (٤-١٢٥ د).



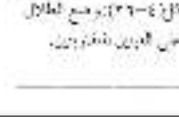
٥. العيون الرمادية: يمكن وضع اللون الفروي (البيج) للدرج اللون الفروي، كما في الشكل (٤-١٢٥ هـ).



ويشكل عام يجب زيادة لون الغارة لوان حاد، لذلك تستعمل الظلال بلوان البني الغامق، وعلى العكس من ذلك، تستعمل الالوان الغامقة للجنس السائد، والالوان غامقة، يفضل وضع الية الظلال الأولى في منتصف الجفن، ثم تمررها إلى الخارج، وبعد ذلك إلى الجهة الداخلية، لأن الظلال ستكون قليلة على الفرد، مما يساعد على تظدي الخطأ الشائع في وضع الكثير من الظلال في الزوية الداخلية للعين، وتسهيل ذلك، بدلاً من زيادة بظلال الجفون، ثم تترك بعد ذلك غفصة على ظفر اليد للفحص من الكسرة الزائدة.



وهناك قواعد لوضع الظلال على جفن العين، فخصيصاً في ما يلي:



٦. العيون الخضراوان: توضع الظلال في منطقة نهاية الجفن، كما في الشكل (٤-١٦٦)، مع إبعاد يداه المخرجين من بعضها.

٧. العيون البنيّة: توضع الظلال على نهايتها.

- أشكال الرموش الصناعية: تتوفر الرموش الصناعية على شكل رموش مفردة، كما في الشكل (٤-٣١)، أو على شكل سلسلة رموش متصلة بعضها ببعض أفقي حقن، كما في الشكل (٤-٣١).



الشكل (٤-٣١): رموش صناعية



الشكل (٤-٣٢): رموش صناعية

ويتم الشكل (٤-٣٣) شكل العين بعد وضع الرموش الصناعية.



الشكل (٤-٣٤): شكل العين بعد وضع الرموش الصناعية.

- الرموش الصناعية والوانها: توضع الرموش بالوانها الطويل والوسط والقصير من شعر الخيول أو الإنسان، أو من الحاف صناعية لا تتأثر حادة بالبخار وتكثرت، وتأتي بكون حادة حنبا الشاق والحام تتلاصق وتكون شعر الحناب والرموش الأدوات المستخدمة في وضع الرموش الصناعية: يستعمل في وضع الرموش الصناعية ملقط خاص لسحبها، ومبرغ خاص لثبتها على الجفن، ومحلل خاص لإزالتها، وسائل لتنظيف العين.

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يزين الحواجب بالملقط وقلم تخطيط الحواجب.
- يحدد الخطوط الأساسية في تزيين الحواجب بقلم التخطيط.
- يراعي أمور السلامة العامة.
- يقتصد في استهلاك المواد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٣-٤)، تزيين الحواجب من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: ما أهمية تزيين الحواجب؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند تحديد الخطوط الأساسية في تزيين الحواجب؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية تزيين الحواجب، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفذ تجهيز الزبونة لتزيين الحواجب.
- المجموعة الثانية: تنفذ تزيين الحواجب بالملقط.
- المجموعة الثالثة: تنفذ تحديد الخطوط الأساسية في تزيين الحواجب بقلم التخطيط.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة للتمرين (٣-٤): تزيين الحواجب.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

الملاحق



ينقح نضك بعد الإقهاء من التمرين كذا:

تزيين الحواجب، بالملقط وقلم تخطيط الحواجب.

تحدد الخطوط الأساسية في تزيين الحواجب بقلم التخطيط.

المعلمات الأساسية:

تحتاج عملية تزيين الحواجب إلى استعمال ملقط نظيف معقم، وكذلك عدم كسر شعرة وذلك بسحبها بلطف وبحركة واحدة وباليد اليمنى، كما أن رسم الحواجب وأزديها وغذافت باختلاف أشكال الوجوه والعيون، ويشمل تزيين الحواجب تحسين شكلها والتخلص من الشعر الزائد.

مستلزمات تصدق التمرين

الأدوات والتجهيزات	التمارين
عصبة شعر، وكريم مكياج مع دهانة رأس، وملقط، وملقط حواجب نظيف، قلم تخطيط الحواجب.	- ملقط. - كريم مكياج. - قلم تخطيط حواجب بلون مناسب.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
١	جهز نفسك والزبونة لتقام عملية تزيين الحواجب بالطريقة الصحيحة معقم اليد، وإزالة الزبون والزيوت كما في التمرين السابقة مع مراعاة طريقة التمرين العنصر الثاني الكرمي.	أ ب ج
٢	حدد الخطوط الواضحة كما في الشكل (١)، بحيث تتخذ الحظ (١) المستقيم موازاً من زاوية الأنف، وداية العين عند السنت، ويحدد بداية خط الحواجب على	الشكل (١)

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

– استراتيجية التقويم: الملاحظة.

– أداة التقويم: قائمة رصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

– سمارة، إياد، والجبريني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

الترقيم	خطوات العمل والنقاط الحرجة	الرسم التوضيحي
١	أن يراد الشعر الذي يقع بعد الخط كمنه، مثل النقطة (ب) أعلى نقطة في قوس الخط الحاجب، بحيث يمر عند زوايا الأذن عند منتصف فترحة العين، والخط (ج) يمثل للمنظم الواسل بين زاوية الأذن ونهاية العين الخارجة، بحيث يحدد امتداد نهاية خط الحاجب، حتى أن يراد الشعر الذي يقع على عين الحمار، وإذا كان طول الحاجب قصير فربما يقدّر الخط بتم تخطيط الحواجب.	الشكل (٢١)
٢	اسمح لشعر الحواجب بتركيز مرتكبات الشكل (٢٢)، ثم ازرع الشعر فورا عند خط حسب التخطيط السابق، مراعياً إزاحة باتجاه كونه ومن بداية الحواجب إلى نهايته كما في الشكل (٢٣)، وعلى أن يراد كل شعرة واحدة، مع شد الجلد أمام العين، اليد في أزرع الشعرة، وممسك الشعرة بالنقطة من منتصفها شع تكثرتها، ثم اسح الحواجب بالقطن أولاً ليكون لأزرع الشعر للزرع.	الشكل (٢٤)
٣	مقطع شعر الحواجب بالفرشاة كما في الشكل (٢٥)، ثم تقص الشعر الطويل إن وجد، كما في الشكل (٢٥).	الشكل (٢٥)

الترقيم	خطوات العمل والنقاط الحرجة	الرسم التوضيحي
٤	اسح الحواجب بقطن وتكره مرتكبات بعد اسح العين الشكل (٢٦).	الشكل (٢٦)
٥	مقطع شعر الحواجب بالفرشاة المارة مرة أخرى سابقاً، من الشكل النهائي الشكل (٢٧).	الشكل (٢٧)
٦	حتى الملاحظات الموجودة في الحواجب، علم لتخطيط الحواجب، يمدل حركات خفيفة وسريعة على شكل شعر خفيف، كما في الشكل (٢٨)، مراعياً أن يكون القلم مائتاً لكحككم في الزوايا، وأن يكون بلون شعر الحواجب نفسه.	الشكل (٢٨)
٧	تقظ الأدوات بعد الاستعمال، وغسلها بالطريقة الصحيحة، ثم اغسل يديك بالطريقة الصحيحة.	الشكل (٢٩)

الأسئلة

- ١- ما الأجزاء التي يمكن أن تسعه لإظهار المسافة أكثر بعداً عن العين المقابلة في أثناء تزيين الحواجب؟
- ٢- ما أهمية سحب الشعرة وتزويقها باتجاه تزيينها؟
- ٣- ما الأجزاء التي تسعه في حال قص طول الحواجب عن الخط المائل الذي يمس بين زاوية الأذن وزاوية العين الخارجة؟
- ٤- في حال زيادة طول الحواجب، عن الحد المنتظم الذي يمدل زاوية الأذن بزاوية العين الخارجة، ما الأجزاء التي تسعه لتقصير هذا الطول؟

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يميز أشكال العينين لتحديد نوع التزيين.
- يحدد ألوان الظلال المناسبة للعينين.
- يزين العينين حسب أشكالها المختلفة.
- يراعي أمور السلامة العامة.
- يقتصد في المواد المستعملة.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٤) ، تزيين العينين من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: ما أهمية تزيين العين؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء تزيين العين؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية تزيين العين، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفيذ تميز شكل العين لتحديد نوع التزيين.
- المجموعة الثانية: تنفيذ تحديد الظلال المناسب للعين.
- المجموعة الثالثة: تنفيذ تزيين العينين حسب أشكاله.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٤-٤) : تزيين العينين.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.



- يوقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:
- تميز أشكال العينين لتحديد نوع التزيين.
- تحدد ألوان الظلال المناسبة للعينين.
- تزين العينين حسب أشكالها المختلفة.

المعلومات الأساسية

يختلف شكل العينين من شخص إلى آخر، ولا بد من الجزاء ما لا بد يكون بها من عيوبها تظهر بالشكل المناسب حسب شكل الوجه والمزاج.

استراتيجيات تنفيذ التمرين

الأدوات والتجهيزات	المواد
- مستحضرات تنظيف البشرة.	- كرات مستحلبة من ظل العيون (Eye shadow).
- قطن.	- مريل مكياج للعين.
- مساحون زينة.	- Eye make up remover.
- هيسبة شعر.	- حبوب تنظيف، ومسالك التمشيط.
- قوس واتي.	- الكريم الأساس الزاوي، ومظفر.
	- كحل جاف (Eye liner).
	- كحل سائل (Eye liner).
	- فلم تنظيف الحواجب.

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
١	حفر عذبة، والزيوت للقيام بعملية تزيين العيون بالطريقة الصحيحة، كما في الشكلين السابقين.	
٢	الطلب إلى الزينة بإغلاق عينها، ثم تطبق الحفوف بقطعة قطن مسلكة بالمسائل السابقين لتنظيف العيون.	

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
٣	وزع قليلاً من لون الظل العذبة على الحفوف من جهة الخارج وإلى الأمام.	(الشكل ١٧)
٤	ضع الكحل الجاف أو المسالك حسب اختيار الزينة فوق الحفوف والخضاب، ومن الزاوية الخارجة للعين فقط دون الاقتراب من زاوية العين من الداخل كما في الشكلين (١٧) و (١٨).	جـ - العينان المشابهتان: (١٧) و (١٨)
٥	وزع وضع ظلال حتى تتواءم المداخلة من العين لتتلاءم المداخلة بين العينين، كما في الشكل (١٩).	د - العينان العارضة: (١٩)
٦	يوضع الظل داخل الحفوف فوق العين العلوي كالأول، ثم بعد ذلك يوضع بالمسلك الجاف كما في الشكل (٢٠).	هـ - الحفوف المنهارة: (٢٠)
٧	يوزع الظلال فوقها وقريبة من العينين وبشكل خفيف ومتجانس، كما في الشكل (٢١).	و - الشكل (٢١)

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

- تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل .

- أداة التقويم: قائمة رصد .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

الرقم	خطوات العمل وإشفاط الحاكسة	الرسم الفرضية
١	اختر اللون لظلال العيون المناسبة ودرجاتها، مراعاة شكل العيون، والذاتية، والملابس.	
٢	إين العيون حسب شكلهما كما يأتي: ١- العيون الضاربة: ١. عند طلاء من ظل العيون فضع اللون بالقوس أو المقابلة، ثم ضعه على الخطون وتترك العيون باللون القديم لا يسطر: المدين شكلًا لوزنًا، كما في الشكل (١٠) ثم ضع ظل العيون داخل اللون قبل الجفون ومن جهة الخارج. ٢. ضع الكحل السفلي أو لطيف: حسب اختار اللون باللون الخالص أو بالبرودة المعتادة لإسطر، العينين شكلًا أوسع، مرحبا به حركة الفرشاة أو قلم من منتصف الجفن الخارجي أو السفلي في الزاوية الخارجية من العين، ثم الرجوع في الزاوية الداخلية لتنتصف.	
٣	١- العيون الضاربة: ١. عند طلاء من ظل العيون اللامع وعنق اللون المقابلة الخالص، ثم وأخذ على الجفون جرف العيون من جهة الداخل الرجوع حركات عينية	

١٤٧

تقويم

- ١- وضع ظل العين غير الفلامع على الجفون السميكة، ما أثر ذلك في شكل العيون؟
- ٢- العينية وجعل ظل العين على العيون الضاربة باللون الخارج؟
- ٣- وضع ظل اللامع المقابله اللون على جفون العيون الضاربة من جهة الداخل، ما أثر ذلك في شكل العيون بعد الترميم؟

تمارين ممارسة

قد تمارن العملية الآتية بطريقة العمل الفردي، أو ضمن مجموعات صغيرة في
المتعلم، أو حسب توجهات معلمات:
١. أتمموا مختلفة من تزيين العيون وحسب الأشكال الآتية:



٢. اتمموا تنفيذك لكل خطوة من خطوات العمل فني التجميل، واحتفظ بتقويم أدائك الذاتي
في ملفك الخاص.

١٤٨

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يزين الرموش الطبيعية .
- يزين الرموش الصناعية المتصلة أو المفردة .
- يزين العينين بالرموش الصناعية بطريقة صحيحة .
- يراعي أمور السلامة العامة .
- يقتصد في استعمال المواد .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٥) ، تزيين الرموش الطبيعية والصناعية من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: ما أهمية تزيين العينين؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند تزيين العينين بالرموش الطبيعية والصناعية؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية تزيين العينين، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة/ التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفذ تزيين الرموش الطبيعية.
- المجموعة الثانية: تنفذ تزيين الرموش الصناعية المتصلة أو المفردة.
- المجموعة الثالثة: تنفذ تزيين العينين بالرموش الصناعية بالطريقة الصحيحة.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللزم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٤-٥): تزيين الرموش الطبيعية والصناعية.
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة.
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين.
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم.
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقييم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس.

تزيين الرموش الطبيعية والصناعية

تمرين
٥-٤

يوقع عليك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تزيين الرموش الطبيعية.
- تزيين الرموش الصناعية المتصلة أو المفردة.
- تزيين العينين بالرموش الصناعية بطريقة صحيحة.

المعلومات الأساسية

تعنى الرموش الطويلة والحسنة منظرًا جذابًا، وتسعمل المكياج فوق الرموش، تزيد إظهارها وتجعلها أكثر حيلاً وكثافة، وعندما تكون الرموش قصيرة أو خفيفة، فيمكن الاستعانة بالرموش الصناعية المتصلة أو المفردة وخاصة لعروس.

مستلزمات تجهيز التمرين

الرقم	محتويات العمل والنقاط الحاكمة	الأدوات والمواد
١	أولاً: تزيين الرموش الطبيعية جهز المسان والفرود للشباب بعملية تزيين الرموش بالطريقة الصحيحة.	مسكرا، معايير، مسائل تنظيف مكياج العين، ومرغ حذافة، لاصق حاد، مكس الرموش (أداة تزيين الرموش)، المنزلي الخاص بالرموش الصناعية.
٢	لقد حول العين والرموش بالنظف الحاد باستعمال قطعة فظ الشكل (١٠)، (١١)، (١٢).	فرجة توزيع اللاصق، فظ، صعلة شعر، ماتيل، مقص، وحده منفر.

الرقم	محتويات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
١	أولاً: تزيين الرموش الطبيعية جهز المسان والفرود للشباب بعملية تزيين الرموش بالطريقة الصحيحة.	
٢	لقد حول العين والرموش بالنظف الحاد باستعمال قطعة فظ الشكل (١٠)، (١١)، (١٢).	

٥٦

الرقم	محتويات العمل والنقاط الحاكمة	الرسم التوضيحية
٢	لقد حول العين من أي مكياج أو زينة بقطعة فظ مرطبة بمسائل تنظيف مكياج العيون، الشكل (٢).	
٣	نظف الرموش الطبيعية بالفرجة الحادة، لصقان نظافته من أي مواد، الشكل (٣).	
٤	اختر الرموش الصناعية بالطول المناسب، وامسحها من العلبة بالنظف الحاد، كما في الشكل (٤).	
٥	ضع اللاصق من الاصق الناعم على عاتق الرموش الصناعية العارية بالفرجة، كما في الشكل (٥)، وانظر لوان حدة لحد قزلا، لم تست الرموش الصناعية على أتره لظفة مكنة من قامة الحن، الشكل (٦).	
٦	امسح لوقتاً بلطف بقامة فرشاة الرموش، كوب العسل المساح فوق الرموش المسطحة، مراعاة تثبيت الرموش الصناعية فوق عاتق الرموش الطبيعية.	
٧	لأننا: يزين الرموش الصناعية الفرقة	
٨	لقد الحضوات من (١-٥) كما في تزيين الرموش الصناعية المتصلة.	
٩	ضع قزلة من اللاصق الحاد في وحده صغير، واسند الفرسان الصنعي بالقرب من قامة الحن بالنظف الحاد.	

٥٧

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.
- أداة التقويم: سلم تقدير.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

الترتيب	خطوات العمل والملاحظات الحكيمة	الرسوم التوضيحية
٣	اختر لون المكياج المناسب للون العيون، الشكل (٣)، والشفرة، ورسمة الزبونة، ثم صبغ فرشاة المكياج من صيغتها مراراً حتى يكون عليها كمية قليلة من المكياج، إذ يمكن مسحها على الجوارب البيضاء لتفويجة العيون.	 الشكل (٣)
٤	امسك فرشاة المكياج بإحدى يديك، وانصبب إبرة الزبون انظر إلى الأسفل واليد على هذا الوضع، مع رفع الجفن إلى أعلى باليد الأخرى، كما في الشكل (٤).	 الشكل (٤)
٥	احصل حركات سريعة وحقيقية بالفرشاة على الرموش العلوية من قاعدة الرموش إلى طرفها، مبتدئاً من الوسط إلى الأطراف.	 الشكل (٥)
٦	انقلب إلى الزبون انظر إلى أعلى كما في الشكل (٦)، ثم بين الرموش السفلية بعد التأكد من جفاف المكياج على الرموش العلوية، واستعمل طرف الفرشاة في توزيع المكياج من قاعدة الرموش إلى طرفها.	 الشكل (٦)
٧	دع الرموش التي ترمش في حال الرموش المتبقية بالتصقح حين الرموش العلوية، بحيث لا تكون الرموش، واضغط برؤس الأصبع على رموش شترة، وكثير مرات عدة حسب الحاجة.	 الشكل (٧)
٨	توزيع الرموش المتبقية المتصقة.	
٩	حقيق نفسك والرموش لتوزيع الرموش المتصقة الشكل (٩) بالطريقة الصحيحة.	

٧٥٤

الترتيب	خطوات العمل والملاحظات الحكيمة	الرسوم التوضيحية
٦	صبغ طرف الرموش الصناعي في المادة اللاصقة، مراراً حتى يتم الإكثار من المادة اللاصقة على الرموش.	
٧	وأي مادة اللاصقة المتبقية على الرموش الصناعي فوق الرموش الطبيعية من القاعدة إلى الطرف، اجلس من الزبون قدماً نظراً للعين، تثبيت الرموش الصناعي على الرموش الطبيعية.	
٨	تكرر العملية على العين الأخرى، مراراً تركيب كل رموش لوحده لكافة العينين، إلى أن تصل إلى الزبونة الخارجية للعين، ثم ضع الكحل المعدل فوق الرموش التي تم تثبيتها لإزالة بقايا الكحل على العين.	 الشكل (٨)
٩	تكرر العملية على العين السفلى، مستخدماً رموشاً أقصر، الشكل (٩).	
١٠	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وغسلها بالطريقة الصحيحة، ثم امسحها إلى أماكنها، اغسل يديك بالطريقة الصحيحة.	
١١	رابطاً بإزالة الرموش المتصقة على قطعة قطن باللسان المتطهر لإزالة الرموش المتصقة، ولمسح الرموش من الأعلى والأسفل، ثم توضع كل رموش وحده بالنظف الخاص في حبل الرموش الفردية، ليحسب الرموش الصناعي التثبيت ورفع.	

٧٥٥

النتائج الخاصة

- يتعرف أنواع الشفاه .

المفاهيم والمصطلحات

تزيين الشفاه .

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر / عرض توضيحي

- حل أسئلة الدرس السابق.
- العرض التوضيحي للجدول (٤-١): يعرض المعلم الجدول أمام الطلبة باستخدام جهاز العرض ، أو تحضيره مسبقاً على ورق كرتوني مقوى ، أو عن طريق رسمه على السبورة قبل البدء بالحصّة .
- يناقش الطلبة بالأسئلة التي تلي الجدول .
- استخلاص النتائج، وتدوينها من قبل الطلبة .
- يعرض المعلم وبمساعدة الطلبة مواصفات الشكل الأمثل للشفاه ، ويتم تدوينها على السبورة، وتوضيح أي نقطة غير واضحة للطلبة.

التعلم التعاوني/ العمل الجماعي

- توزيع الطلبة ثلاث مجموعات متجانسة لحل قضية للمناقشة .
- تحديد الوقت للمجموعات، ومن ثم تعرض كل مجموعة ما تتوصل إليه، وبإشراف المعلم، يتم استخلاص النتائج الصحيحة ، ومن ثم تدوينها.

الأسئلة

١- أُنشئ أمثلة الأمراض الفصائية بسبب اختلاف بي بعض الأجزاء ، متى يكون ذلك؟

٧- أُنشئ أشكالاً الأثنية؛ إذ على الأول قفاً صحيفياً، فمرض الفصائية، والذي قفاً عاكساً لها، ووضح السبب في نقصها.

٢- ما أثار حركة الدم على المرض الفصائية العنقودية والعدوى عند وضع الشكل اعرض كل منهما؟

٤- إن أُنشئ المرض الفصائية، الفصية إلى عدد العين؟

الجدول (٤-١): أشكال الشفاه الأصلية وأشكالها بعد التزيين

الرقم	أشكال الشفاه	شكل الشفاه الأصلي للشفاه	أشكال الشفاه بعد التزيين
١	شفاه عريضة رفيعة تكم الشفاه السفلى عند التحنيط.		
٢	شفاه عريضة رفيعة تكم الشفاه العليا بقلم التحنيط.		
٣	شفاه رفيعة تكم الشفاه العليا والسفلى بقلم التحنيط.		
٤	شفاه صغيرة تكم الشفاه العليا والسفلى من الجانبين بقلم التحنيط.		
٥	شفاه مبهتة الزوايا تعديل للشفاه ورفعها بقلم التحنيط.		
٦	شفاه كبيرة وثقيلة تكم الشفاه العليا والسفلى بقلم التحنيط، والاشارة إلى اللون الفاتح.		
٧	شفاه مبهتة تعديل الزوايا ورفعها بقلم التحنيط.		
٨	شفاه حافة الزوايا تكم زوايا الشفاه بقلم التحنيط.		
٩	شفاه غير متوازنة تعديل الجزء اللين من الشفاه بقلم التحنيط.		

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأشكال الشفاه .

إثراء

- تكليف الطلبة رسم الجدول (٤-١)، وتعليقه في المشغل .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

- www.Fba.jo.com/ar/contactmsph

للطالب

٥ - تزيين الشفاه: ٥- تزيين المرأة بزينة أكثر من اهتمامها بتزيين حواجبها. ويرغب أن يتوافق رسم الشفاه مع رسم الحواجب، الشكل (٧١) للشفاه العليا، كما في الشكل (٤-٢٣)، يعني أن يتشابه مع شكل (٧٢) الذي يذكّرنا بخط الحواجب الصاعدة نحو الأعلى في اتجاهها، أما الخط المنحني الذي يعني أن يكونا من يمين لخطي الحواجب اللطيفين من الكسار عمداً، وشاك ما يتمّ تقليداً رسم القوس بقلم تحطيط شفاه خاص بذلك، كما في الشكل (٤-٢٤)، ويكون أكثر شفاهً باروحةً واسعة من لون أحمر الشفاه المستعمل معه، ويمكن أن يكون الرسم مريحاً أو رفيعاً، وعند الرشة في تصغير حجم الشفاه عند التزيين، يوضع أحمر الشفاه الغامق في داخل الشفتين دون الصعود إلى حدود الشفاه الطبيعية؛ لذلك، يظهر القوس أقل حجماً من السابق، ويرسم القوس بقلم التحديد عند الأطراف، ويوضع الجدول (٤-١) الأشكال الأساسية للشفاه، ويعدّ زينة المرأة نظراً للتفرح والتفاؤل.



الشكل (٤-٢١): قلم تحطيط الشفاه.



الشكل (٤-٢٣): شكل لونا في لفة لونا.

توضيح للمناقشة

- ١- عند اختيار لون أحمر الشفاه، يجب أن يكون هناك توافق وانسجام مع لون البشرة.
- ٢- أمثلة لتداليج الأصحاب: البشوات الآتية لا يجوز أن تكون أحمر الشفاه أحمر، لونا:
 - أ- البشوة الصفراء.
 - ب- بشوة خضراء يفتح وتلف.
 - ج- بشوة باهتة وأمدان صفراء.
 - د- بشوة حمراء وفيها نحل والضح.

- أعين النظر في أشكال الشفاه في الجدول (٤-١)، ثم أجب عن الأسئلة الآتية:
- كيف يمكن اختيار الخطوط الأساسية للشفاه الكميّة؟
 - يتمّ وضع أحمر الشفاه بلون أفتح قليلاً من اللون ذاته على الشفة الأقلّ عرضاً في حالة الشفاه غير المتساوية؟
 - ما أهمية التماسك والانسجام بين لون أحمر الشفاه ولون أحمر الحجاب؟

النتائج الخاصة

- يرسم أشكال الشفاه وصولاً للشكل الأمثل لها .
- يختار لون أحمر الشفاه المناسب للزبون .
- يزين الشفاه حسب شكلها .
- يراعي أمور السلامة العامة .
- يقتصد في استعمال المواد .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها .

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٦)، تزيين الشفاه من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: لماذا نستخدم أقلام تحديد الشفاه؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء تزيين الشفاه؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية تزيين الشفاه، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفذ رسم الشفاه .
- المجموعة الثانية: تنفذ اختيار لون أحمر الشفاه المناسب للزبون .
- المجموعة الثالثة: تنفذ تزيين الشفاه حسب شكلها .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
- ارتداء الطلبة ملابس العمل .
- تجهيز مكان العمل، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين: (٤-٦): تزيين الشفاه .
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاکمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم .
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم .
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

الملاحق

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

تزيين الشفاه

تمرين ٤



- يرقع منك بعد الانتهاء من التمرين أما
- ترسم أشكال الشفاه وصولاً للشكل الأمثل لها.
- تختار لون أحمر الشفاه المناسب للزبون.
- تزين الشفاه حسب شكلها.

العلامات الأساسية

للشفاه أشكال مختلفة، وتكامل فيها طريقة العناية لي فرسها ومبر لا للشكل الأمثل لها، ولا لعرضها، فهي قد تكون مزجرجة، يكون لون قلم تحديد الشفاه مناسباً للون أحمر الشفاه.

سلوكيات نشأة المعلمين

المواد	الأدوات والتجهيزات
- أقلام تحديد الشفاه (Ceylan)	- مادة معجون
- أقلام تحديد لون أحمر الشفاه (Lipstick)	- عصابة شعر
- ملتحق الشفاه	- مرطبات شفاه

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسم التوضيحي
١	حفر عذبات و الزبون للقيام بعملية تزيين الشفاه بطريقة صحيحة.	
٢	حدد شكل الشفاه بقلم التحديد اعتماداً من منتصف الفم العليا إلى طرف الأيمن، ثم من المنتصف إلى طرف الأيسر، أما الشفة السفلى فتحدد من الزاوية اليمنى إلى الزاوية اليسرى بخط منقوس، وفي حالة وجود عيوب في الشفاه، فنصحنا بقلم التحديد ذي اللون الذي يتناسب وأحمر الشفاه.	

١٥٤

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاکمة	الرسم التوضيحي
١	١- الشفة والشم الأصفران، كما في الشكل (١١١). حدد الشفاه بقلم التحديد خارج نطاق حدوده الأساسية، كما في الشكل (١١٢).	الشكل (١١١)
٢	٢- الشفاه غير المنطقية، كما في الشكل (١١٣). حدد الشفاه بقلم التحديد لإيجاد فرق بين الشفة العلوية والشفة السفلية، واحطاً شكلاً متسقاً، كما في الشكل (١١٤).	الشكل (١١٢)
٣	٣- الشفاه الجذبة، كما في الشكل (١١٥). حدد الشفاه بقلم التحديد مع رسم زوايا مرنة للشم، كما في الشكل (١١٦).	الشكل (١١٣)
٤	٤- الشفاه غير المتكافئة، كما في الشكل (١١٧). حدد الشفاه بقلم التحديد مع رسم زوايا مرنة للشم، كما في الشكل (١١٨).	الشكل (١١٤)
٥	٥- الشفاه غير المتكافئة، كما في الشكل (١١٩). حدد الشفاه بقلم التحديد مع رسم زوايا مرنة للشم، كما في الشكل (١٢٠).	الشكل (١١٥)
٦	٦- الشفاه غير المتكافئة، كما في الشكل (١٢١). حدد الشفاه بقلم التحديد مع رسم زوايا مرنة للشم، كما في الشكل (١٢٢).	الشكل (١١٦)

١٥٥

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لتزيين الشفاة، وعرضها في المشغل .

إثراء

- تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة .

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة .

- أداة التقويم: قائمة الرصد .

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلّم

- عبيد، ليلي، مملكة الجمال، أكاديمية إنترناشونال، لبنان، ٢٠٠٧ م.

للطالب

الرقم	معلومات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
	الشفاه، إذ يكون قلم التحديد، عادة أكثر خفياً بدرجة أو مرتين من لون أحمر الشفاة الطبيعي، وتصحح شكل الشفاة، تبع ما يأتي:	
أ-	الشفاه السفلية الرقيقة، كما في الشكل (١٦)، حدد الشفاة السفلية بقلم التحديد بشكل أكبر من حجمها بما يتناسب مع الشفاة العلوية، كما في الشكل (١٧).	
ب-	الشفاه العلوية الرقيقة، كما في الشكل (١٨)، حدد الشفاة العلوية بقلم التحديد بشكل أكبر من حجمها بما يتناسب مع الشفاة السفلية، كما في الشكل (١٩).	
ج-	الشفاه العلوية والسفلية الرقيقة، كما في الشكل (٢٠)، حدد الشفاة العلوية بقلم التحديد بشكل أكبر من حجمها بما يتناسب مع الشفاة السفلية، كما في الشكل (٢١).	
د-	الشفاه على شكل قوس، كما في الشكل (٢٢)، حدد الشفاة بقلم التحديد منتصف الشفاة إلى زوايا القوس الخارجية، مراراً وتكراراً، كما في الشكل (٢٣).	
هـ-	الشفاه الكعبرة المنطوقة، كما في الشكل (٢٤)، حدد الشفاة بقلم التحديد داخل حدودها الأضيق، كما في الشكل (٢٥).	

الرقم	معلومات العمل والنشاط الخاصة	الرسوم التوضيحية
٥	خذ كمية من أحمر الشفاة الممزوجة على اللقطة المراد استخدامها، كما في الشكل (١٨٥)، ثم أوّاهها على الشفاة ابتداءً من زاوية الشفاة العليا إلى المنتصف، كما في الشكل (١٨٦)، مراراً وتكراراً، حتى يتحدد شكل الشفاة التي تم تحديدها باستعمال قلم التحديد.	
٦	ضع ملامح الشفاة التي يعمل على تثبيت أحمر الشفاة بالإصبع، وبمعركة تريت غشيرة جداً فوق الشفاة السفلى فقط.	
٧	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وعقمها بالطريقة الصحيحة، وأغسلها إلى أماكنها.	
٨	احسن يديك بالطريقة الصحيحة.	

تمارين ممارسة

- تعاون مع زملائك في الصف بإحضار العُلم لتزيين أشكال، مختصة من شفاة وباتن الشفتين.
- زين شفاةك بمسحة بكر أو علكة ولا حد بأقرب هذه الألوان في لون البشرة، ثم دون ملاحظتك.
- اكتب خطوات العمل التي تتبعها في تقييد كل لون عملي.

الواجبات

- ١- ما العلاقة بين لون الشفاة ولون قلم التحديد؟
- ٢- ما علاقة استعمال اللقطة واللون في توزيع أحمر الشفاة؟
- ٣- ما مواصفات لون أحمر الشفاة الذي يتناسب كلاً من الشفاة الرقيقة الضيقة والشفاة المنطوقة العريضة؟ ولماذا؟

النتائج الخاصة

- يجهز المواد اللازمة للتمرين.
- يزين وجه العروس بالطريقة الصحيحة، مراعيًا رغبتها.
- يضع مكياج للسهرة .
- يراعي أمور السلامة العامة .
- يقتصد في استعمال المواد.

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التدريس المباشر / أسئلة وأجوبة

- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٧)، تزيين وجه العروس من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين: لماذا نستخدم مكياج السهرة؟ ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند إجراء عمل تزيين وجه العروس؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية تزيين وجه العروس، وتدوينها، وعرضها على الطلبة.
- التعلم القائم على الأنشطة / التدريب
- تقسيم الطلبة لثلاث مجموعات عمل:
 - المجموعة الأولى: تنفذ تجهيز الزبونة للتمرين.
 - المجموعة الثانية: تنفذ تزيين وجه العروس .
 - المجموعة الثالثة: تنفذ وضع مكياج للسهرة.
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي:
 - ارتداء الطلبة ملابس العمل.
 - تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين.
 - تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
 - تنفيذ الطلبة للتمرين (٤-٧) : تزيين وجه العروس .
 - متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
 - مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها.
 - التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
 - تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
 - عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
 - تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.

تزيين وجه العروس

تمرين ٤-٧

توقع منك بعد الانتهاء من التمرين أن:

- تزين وجه عروس بالطريقة الصحيحة مراعيًا رغبتها.
- تضع مكياجًا للسهرة.



المواد والأدوات

مادة تزيين وجه العروس أو التزيين لحفلات النساء والمنسقة : يراعى استعمال كريم الأساس أو كريمات التجميل بوفرة عند البدء، نظراً لاحتراق الوجه، وكذلك يراعى استعمال كوان لايتا لظلمة العين والبودرة لتبدو أكثر جمالاً في الأنوار الساطعة، وتوضع طبقات كثيفة من الكياج، ولكن بالطريقة الصحيحة لتجنب الضرر عند استلامات تنفيذ التمرين

المادة	الأدوات والتجهيزات
مظهر، وحسب التخطيط، والسائل المنعش.	فرش مكياج، وفرش حواجب.
كريم الأساس، وكريم التجميل.	إسفنجات خاصة لتنظيف البشرة.
كريم الأساس، لوان، وبودرة الوجه.	إسفنجات خاصة لتوزيع كريم التجميل.
أحمر الشفاه.	معلقة شعر، والثوب، والكم.
ألوان العيون بألوان مختلفة.	عداد زجاجي أو بلاستيكي وجوزي على ماء نظيف.
أحمر الشفاه بألوان مختلفة.	ملعقة مطهرة، وقطن، وسدادين ورقية.
كحل عدائ، وسكاكر.	كرسي مكياج، وسرير صغير.
قلم تحديد الشفاه، وسلك للشفاه.	

١٦٣

الرقم	خطوات العمل والنقاط الحاكمة	الرسوم التوضيحية
١	تضع أحمر العيون بالطريقة الصحيحة حسب شكل الوجه.	الشكل (٥٥)
٢	تضع قلم العيون بالألوان المناسبة فوق الجفون، بالطريقة الصحيحة حسب نوع الكياج كالأدوية وشكل العيون، كما في الشكل (٥٦).	الشكل (٥٦)
٣	تضع الكحل المنعش، باللون الأسود أو الأزرق، لتحديد العيون، كما في الشكل (٥٧).	الشكل (٥٧)
٤	تضع السكاكر على الرموش مع راحة التركيز على الرموش العلوية وزاوية العين الخارجية، كما في الشكل (٥٨).	الشكل (٥٨)
٥	سقط الحاجبين، ثم حترق الفرشات إذا احتاج الأمر باستبدال الفرشات لإعطائها المسحة المناسبة، كما في الشكل (٥٩).	الشكل (٥٩)
٦	حاذر المنقار الصحيح شكله بقدم التجميل، حسب لون أحمر الشفاه، كما في الشكل (٦٠).	الشكل (٦٠)
٧	تضع أحمر الشفاه باللون المناسب حسب زينة العروس.	الشكل (٦١)
٨	تضع كريم ملتحب الشفاه فوق الشفاه السفلى.	الشكل (٦٢)

١٦٤

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لتزيين العروس، وعرضها في المشغل.

إثراء

- تكليف الطلبة حل دراسة الحالة، ومناقشتها مع الطلبة بإشراف المعلم.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التواصل.

- أداة التقويم: أسئلة وأجوبة.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلّم

للمعلم

- سمارة، إياد، والجبريني ميساء، فنون المكياج تعلم واحتراف، أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل، الطبعة الأولى، الأردن، ٢٠١٠م.

للطالب

الرقم	خطوات العمل والتقنيات الخاصة	الرسوم التوضيحية
١	تُكفّ بشرة العروس والرفق واليدين بالليفة، لذلك كما درست سابقاً في العزوف فسطحي للباد، كما في الشكل (١٠).	
٢	ترجح الشعر المراد في الماكياج لإعطائها لشكل مناسب للوجه، كما في الشكل (١١).	
٣	ترجح الكرم الوالفي، كما في الشكل (١٢).	
٤	اختار لون كريم الأساس المناسب، ثم وزعه على البشرة بالامسحات الخاصة الرطبة بالماء الصافي.	
٥	صنع كريم التجميل الفاتح باستخدام أصابع اليد تحت العينين ورفق الأمان في أحتاج إلى إظهار والتفتيح، وكريم التجميل الفاتح فوق الأمان التي تحتاج إلى إخفاء وتقليل، وكريم التجميل باللون المناسب في حال استمرار البثرة أو ندب تحت السباب.	
٦	ترجح بودرة الوجه الشفافة اللامعة والمناسبة للبشرة، كما في الشكل (١٣)، ثم بالفرجة النظيفة، لإزالة الرطوبة من البشرة، ولجعل المكياج يثبت للحد، وتثبيت، فيمكن رطب الوجه برذاذ المسائل المنعش الملائم بذلك لدرجة البشرة.	

الرقم	خطوات العمل والتقنيات الخاصة	الرسوم التوضيحية
١٦	انظر إلى المكياج نظرة شاملة، وانصح في حالة عدم التماثل، ثم أعط المرأة العروس، لتزين الصدا، وتدري منحنى ضالها.	
١٧	نظف الأدوات بعد الاستعمال، وحفظها بالطريقة الصحيحة، ثم ادها إلى مكانها.	
١٨	احسن يدرك بالطريقة الصحيحة.	

الأسئلة

- ١- لم توضح المسكرا، بتدري عند زينة العين الخالي جنة من الرموش العلوية؟
- ٢- زينة العمليات الآتية في شكله في شكله من الشدة إلى الشدة، وضع كريم التجميل، وضع كريم الأساس، زينة شعر الراس من الجوانب، وضع أحمر الشفاه، وضع أحمر الخدود، وضع المسكرا، التفتيح السطحي للشعر، وضع بودرة الوجه، تدهن لشكل الشفاه.

دراسة حالة

- واجهت المرأة كيان المشاكل الآتية عند تجميل وجه العروس:
 - وجود لون على عروق الوجه.
 - وجود حبوس، حبر، حول منطقة العين.
 - وجود سقولة موزومة وسواد عروق تحت العين.
 - رطوبة البشرة مزمنة.
 - رقة البشرة جريضة.
- بعد الاختلاص على المعلومات السابقة، كيف يمكنك التعامل مع هذه المشاكل في ضوء ما درست سابقاً؟

النتائج الخاصة

- يحدد نوعية المواد المستعملة للرسم على وجوه الأطفال .
- يوضح أساسيات الرسم على وجوه الأطفال .
- يرسم على وجوه الأطفال .
- يراعي أمور السلامة العامة .
- يقتصد في استعمال المواد .

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

- تطهير الأدوات بعد كل استعمال وتنظيفها.

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف/ المشغل

التدريس المباشر/ أسئلة وأجوبة

- حل أسئلة الدرس السابق
- التمهيد لموضوع التمرين (٤-٨) ، الرسم على وجوه الأطفال من خلال توجيه الأسئلة النظرية المتعلقة بالمادة العملية قبل بداية تنفيذ التمرين:

- لماذا نرسم على وجوه الأطفال؟
- ما الخطوات الصحيحة المتبعة عند الرسم على وجوه الأطفال؟
- مناقشة إجابات الطلبة للتوصل إلى أهمية الرسم على وجوه الأطفال وتدوينها وعرضها على الطلبة.

التعلم القائم على الأنشطة / التدريب

- تقسيم الطلبة ثلاث مجموعات عمل:
- المجموعة الأولى: تنفذ تحديد المواد المستعملة للرسم .
- المجموعة الثانية: تنفذ أساسيات الرسم على وجوه الأطفال .
- المجموعة الثالثة: تنفذ الرسم على وجوه الأطفال .
- تعيين مقرر لكل مجموعة، وتحديد الزمن اللازم للتنفيذ، ثم التأكد من الآتي :
- ارتداء الطلبة ملابس العمل.
- تجهيز مكان العمل ، وتجهيز الأدوات والمواد اللازمة لتنفيذ التمرين .
- تنفيذ التمرين أمام الطلبة من قبل المعلم بالخطوات التفصيلية.
- تنفيذ الطلبة التمرين (٤-٨): الرسم على وجوه الأطفال .
- متابعة المعلم التنفيذ من قبل المجموعات وتقديم التغذية الراجعة .
- مراعاة السلامة العامة في أثناء تنفيذ التمرين والتأكيد عليها .
- التركيز على تسلسل خطوات العمل والنقاط الحاكمة للتمرين .
- تبادل الأدوار بين المجموعات لضمان تنفيذ التمرين من قبل الطلبة جميعهم.
- عرض المجموعات العمل أمام الطلبة والمعلم .
- تقييم الأداء المستمر للطلبة من قبل المعلم باستخدام أدوات التقويم.
- حل الأسئلة الواردة في نهاية الدرس .

الأنشطة

١- سؤال ما يأتي:

- يعدّ النظرف النظرف خطوة أساسية لتجاح التكويج .
- يعدّ تنظيم الحاسوب من العناصر الهامة لهندسة الوجه .
- تأسب الخطأ الكبر المرحب ونقطه مبرلان الشفة العليا .
- أعدتة عملة التفتيح والتنظف في زبون الوجه .
- ٢- ارسم الأشكال الثلاثة الأساسية للوجوه .
- ٣- حدد أشكال الكس وطريقة استعمالها .
- ٤- عرف الرموز المستخدمة، وبين أعدتة استعمالها .
- ٥- حدد الأمر التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند اختيار قلائ العينين .
- ٦- لواء تزيين الشفة أعدتة، بين كلاً مما يأتي:
- ١- ترتيب أشكال مواد تزيين الشفة .
- ٢- الأسس التي ترضب عليها استعمال مواد تزيين الشفة .

١٦٦

الرقم	محتوات العن والنباط الخاصة	الرسوم التوضيحية
٣	ارفع العن الطفل بحصبة الشعر الأساسية.	
٤	ضع قوا وقوا على العينين للطفل حتى لا تسبح: كما في الشكل (٦).	
٥	حدد الشكل الرسم حسب وضعه الطفل.	
٦	خمس شكل الرسم المطلوبة كما في الشكل (٣).	
٧	حجم الأدوات المناسبة.	
٨	عشر المقادير بالآلون اللازمة للرسم مع مراعاة دوز السلامة للطفل: كما في الشكل (٥).	
٩	العمل باليد بالطريقة الصحيحة.	
١٠	اعد الأدوات لا ياتنها.	

١٦٦

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لرسوم على وجوه الأطفال، وعرضها في المشغل.

إثراء

- تكليف الطلبة حل تمارين الممارسة.

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

-www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

يبلغ منك بعد الانتهاء من التصيين كذا:

- تحديد نوعية المواد المستخدمة للرسم على وجوه الأطفال،
- مدى صحة أساليب الرسم على وجوه الأطفال.
- رسم على وجوه الأطفال.



المعلومات الأساسية:

تكثر في الآونة الأخيرة الرسم على وجوه الأطفال في العديد من المناسبات والفعاليات الخاصة بالعيد والولادة، ومن أهمها، تأكيد أهمية اختيار الألوان المناسبة التي توجد بها أعلى شكل محبب أو على شكل قناع، ولاكتساب في تحسس وجوه الأطفال، ويمكن إزالة بسهولة بالماء، وإتباع الأسس السليمة في عمل الرسم، مما يضمن صحة وجوه الأطفال وسلامتها.

مستويات تنمية التصيين

المواد	الأدوات والتجهيزات
ماء	عصا شعر، وكوب، والبر
مخضرب	إبر، ولامنتيكي
ألوان خاصة في عملية الرسم	معلقة معدنية، وأخرى
عظن	مخاريط ورزاق
	كرسي خاص
	مرآة صغيرة

الترقيم	مخرجات العمل والظواهر المتوقعة	الرسم التوضيحية
١	جهز نفسك والتفكير لتقديم عملية الرسم الصحيحة على الوجه.	شكل (١)
٢	تفكر خبرة الطفل بالماء، والمساواة كما في الشكل (٢).	

تمارين ممارسة

- تعاون مع زملائك في الصف للرسم على وجوه الأطفال، من خلال ترتيب زيارته مع عملية اختيار زينة الطفل لإحداث الروابط القوية من المدرسة.
- اكتب خطوات العمل التي تتعلمها في تنفيذ كل ترميم على.
- احتفظ بتقويم أدائك الذاتي في المفاصل.

الأسئلة

علل ما يأتي:

- ١- غسل وجه الطفل بالماء والصابون قبل عملية الرسم.
- ٢- رفع شعر الطفل بواسطة خصبة الشعر.
- ٣- اختيار الألوان المناسبة للرسم على وجوه الأطفال.

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته .
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة .
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

أسئلة الوحدة الرابعة

- ٦- صحح دائرة حول وزن الإجابة الصحيحة في ما يأتي:
- (١) من الخطأ أن نضع المكياج على الوجه (المكياج).
- أ- الشخصية ب- الإهملة ج- اليونانية د- الرومانية
- (٢) استعمال كريم الأساس في تحسين التجميل والتفتيح للبشرة، وذلك تقريب شكل الوجه لشكل:
- أ- البيروني ب- ألكازري ج- ألكازري د- ألكازري
- (٣) من وظائف الكحلون (مزيل المكياج) ما يلي:
- أ- تنظيف البشرة ب- تزيين البشرة ج- إزالة المكياج الكحلون
- د- إبطاء البشرة
- (٤) أحد مكونات بودرة الزين الذي يعمل على امتصاص الدهون من البشرة وتزيتها:
- أ- الكحلون ب- أكسيد الزنك ج- أكسيد الحديد د- أكسيد المغنسيوم
- (٥) يهدف (التعوية) والذي هو كلف من التجميل الوجه إلى:
- أ- إعداد مشاهدات الجمال ب- التركيز على تعبير الوجه ج- التفتيح بشخصية أخرى د- إعداد المكياج وإصلاحه
- (٦) تستخدم الماكياج على شكل الشفاه تعالوا والشفاه، وهي إحدى طرائق تزيين الشفاه:
- أ- الشفاه المرورية ب- الشفاه الكحلون والمكياج ج- الشفاه الصغرى د- الشفاه البيضاء
- ٧- قورتين:
- أ- المكياج التهديوي والمكياج السريعة من حيث:
- ١- الألوان ٢- طبيعة مستحضرات التجميل
- ب- الحواجب السميكه والمكياج لينة المرورية والسريعة
- ج- الأحوات المستعملة للمرورية المتأخرة والمتراكمه

١٧٠

٧- حل ما يأتي:

١- وضع طلاء الجفون (البودرة) فوق كريم الظل الأول في مكياج المسهرة:

ب- مرية رذاذ سوازي للدا، الختام في ثبات التزيين المروري على البشرة.

ج- وضع طبقة خفيفة من بودرة على الوجه عند التعرض للإضاءة الشديدة.

د- عدم استعمال قلم الشفاه من شخص لآخر.

هـ- عدم استعمال تون الشفاه الأحمر للبشرة ذات الشعيرات الدموية المكثرة، و تزيين شعر الحاجب، بتجمل مرية

ز- إزالة تون التجميل الكحلون الكحلون.

٢- حدد المكونات الأساسية التي تدخل في صناعة المستحضرات الآتية:

أ- كريم الأساس ب- الطلاء ج- الحواجب

٣- ما المقصود بالأسرة في وضع تون العين في الحالات الآتية:

أ- العينان المتفتحتان ب- العينان المغلقتان ج- الجفون المتفتحة

٤- رتبت مراحل تزيين الوجه وتبريح الشعر معاً الآتية، وذلك حسب تسلسل إجراءاتها:

أ- تبريح الشعر ب- وضع كريم الأساس ج- وضع طلاء الجفون

د- تزيين الحواجب هـ- تحفيف الشعر و- وضع بودرة الجفون.

٥- ما دامل التجميل التي تعمل على إحتفاء في الوجه الأثمة عند التزيين:

أ- الوجه المرشح ب- الوجه المنقى ج- الوجه المستطيل د- الوجه على شكل قلب.

٦- بصفتك مرية حضرت الندوة متدا ذات حواجب سميكه، وصوت «المرورية زرقون» وجفون متفتحة، وشفا كثيرة المكياج:

أ- حدد لون الطلاء المناسب لكون عينيك.

ب- كيف تحلي التزيين المرورية الموجودة في الحواجب السميكه والجفون المتفتحة والشفاه الكبيرة المكياج:

ج- وضح طريقتين تزيين المرورية المرورية.

١٧١

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

الملاحق

مراعاة الفروق الفردية

علاج

- تكليف الطلبة جمع صور لأشكال بودة الحدود وألوانها.

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

للمعلم

- أكاديمية الفنون والتكنيك الفرنسية للتجميل

-www.Fba.jo.com/ar/contactmsphp

للطالب

3- من خلال دراستك لوحدة تزيين الوجه المكياج، أحب من الآتي:

- أ- أكثر أرباعاً من مرآة التزيين.
- ب- أكثر الأدوات التي يجب على المرء إتقانها قبل عملية تزيين الوجه (المكياج).
- ج- بيان أهمية تعويد عتامة الوجه في عملية المكياج.
- د- أكثر والتزيين العمليات التي تستلزم للتعرف لتزيين الوجه.
- هـ- أكثر ثلاث خطوات من إزالة أحمر شفاه الوجه (المرحلة).
- و- ما أسماء الأدوات والمواد المتعلقة لوضع فروع من الصمغ؟
- ز- عاود من وضع كريم الأساس التي على البشرة.

4- تلم عملية تجميل بعض أجزاء الوجه باستخدام كريم الأساس الأكثر نقية من لون البشرة، أو عملية نظيفة باستخدام كريم الأساس الأكثر شحفاً من لون البشرة، حدد العملية (التنظيف، والتطيل، التي تتطابق كل جزء من أجزاء الوجه الآتية:

- أ- الأنف، الفم، العينين.
- ب- الأنف، العينين.
- ج- الأنف، العينين.
- د- العينين، الفم، الأنف، العينين.
- هـ- الأنف، العينين، الفم، العينين.
- و- الأنف، العينين، الفم، العينين.

5- عاود النظر في الصحيحة لوضع المكياج في كل من الحالات الآتية:

- أ- الضلال على عينين متفردتين.
- ب- أسمر شفاه على شداد حادة الفوا.
- ج- التمسك على العينين.
- د- مثال تحديد العين على عينين جـ حفاً.
- هـ- حواجب رابعة متزايدة.

6- وضح المقصود بكل مما يأتي:

- أ- دراسة تحليل خطوط الوجه قبل التزيين.
- ب- التزيين التكملي.
- ج- تزيين الحواجب.

12- انظر الأشكال (1-3) الآتية والتي تمثل أجزاء من الوجه، ثم أحب من الأشكال التي تبينها:



- أ- عاود عيوب الشكل في كل منها.
- ب- قادم نصائح تجميلية لإخفاء العيوب في الأشكال الثلاثة.
- ج- بيان ثلاث أمور على المرء إتقانها قبل البدء بعملية تزيين الوجه.

14- نستعمل الرسوم المساعدة في تجميل العيون:

- أ- عاود أشكالها.
- ب- عاود الأدوات المستخدمة في تجميلها.
- ج- أكثر الحالات التي تستعمل لها.

15- انظر الشكل للجوار واليد التي تمثل شكل الوجه، ثم أحب من الآتي:

- أ- عاود شكل كل من: الوجه، العينين، الحواجب.
- ب- وضح كيف تحفي عيوب الشفاه باستخدام أدوات التزيين وموادها.

16- عاود في التمييز من عوارض ذات وجه ينضوي، ومعدن زرقاوية، وحقن السمكة، وشفاه حمراء ومثلاً:

- أ- اختر من الجمل الآتي ما يناسب السمكة من:
 - 1- خلال العينين.
 - 2- أعين الشفاه.
- ب- أخط من بين لكل العوارض.

النتائج الخاصة

المفاهيم والمصطلحات

السلامة المهنية

استراتيجيات التدريس وإدارة الصف / المشغل

التعلم التعاوني / العمل الجماعي

- حل أسئلة نهاية الدرس .
- يوزع المعلم الطلبة إلى مجموعتين لمناقشة حل الأسئلة، وصولاً إلى الإجابات الصحيحة .
- تكليف المجموعات حل أسئلة الموضوع .
- التجول بين المجموعات .
- تسليم مقرر كل مجموعة إجابات مجموعته .
- يدار حوار ونقاش بهدف التوصل إلى الإجابات الصحيحة .
- تدون الإجابات الصحيحة في ملفات الطلبة .

خلال العيون	أعظم طابق	أعظم واحة	بني عديمق	بني واحة
أحمر الشفاه	بني عديمق	بني واحة	برتقالي لامع	أحمر قاتم

١٧- وافي بين أشكال الوجه في العمود (أ) مع ما سببها من مناطق التظليل والتفتيح في العمود (ب) .

(أ) أشكال الوجه	(ب) مناطق التظليل والتفتيح
ذو دقة مرتين	تظليل أسفل الذقن
ذو خطوط خفيفة	تفتيح أعلى الجفون
ذو دقة معتدلة	تفتيح أسفل الذقن
الأشكال المتطاول	تفتيح وسط الأذن من الأعلى إلى الأسفل
	تظليل وسط الأذن من الأعلى إلى الأسفل

- ١٨- ما أهم شكل العين عند تزيين الطلال في المذبح القرية:
- ١- في منطقة نهاية العين مع ليرة الحاجزين عن بعضها.
 - ٢- في نهاية العين ويكون أكثر من باليهما.
 - ٣- فوق الجفون من العين وبشكل انحناس وخفيف.

إجابات الأسئلة الواردة في المحتوى

مراعاة الفروق الفردية

علاج

إثراء

استراتيجيات التقويم وأدواته

- استراتيجية التقويم: الملاحظة.
- أداة التقويم: قائمة الرصد.

التكامل الأفقي

التكامل الرأسي

مصادر التعلم

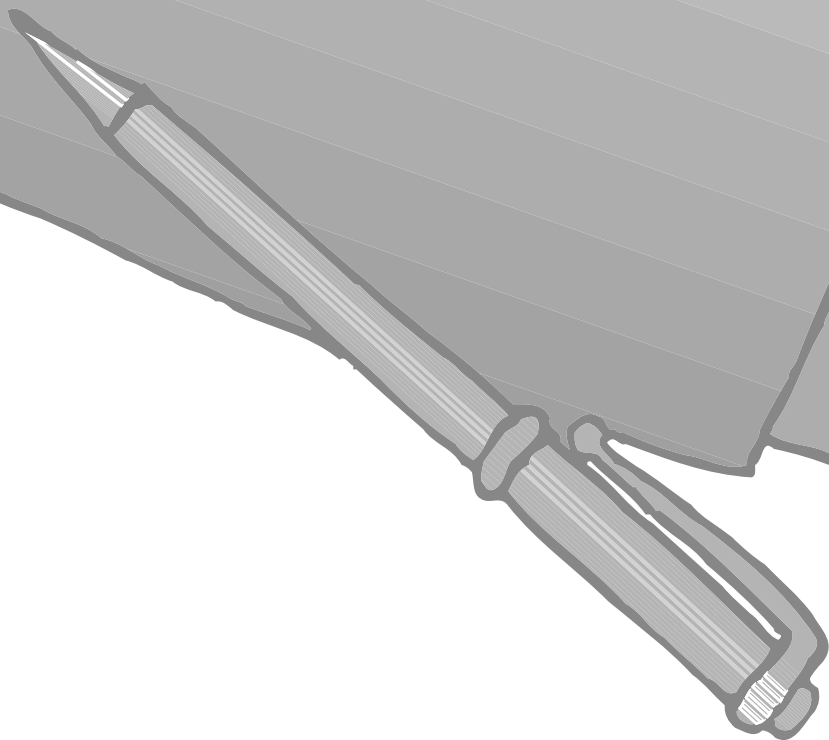
للمعلم

للطالب

قدم تعلمك لموضوع تزيين الوجه (الكياج)، بوضع إشارة (✓) أمام كل فقرة من قائمة الأنشطة الآتية:

الرقم	البيان بعد دراستي لهذا الوحدة ان:	نعم	لا
١	أعرف مراحل التطوير التاريخي للماكياج.		
٢	أعرف مفهوم تزيين الوجه.		
٣	أحدد أنواع تزيين الوجه وأقارن، ومميزات واستخدام كل منها.		
٤	أعرف مستلزمات تزيين الوجه.		
٥	أحدد الأدوات المستخدمة في تزيين الوجه.		
٦	أحدد مستحضرات تزيين الوجه الأساسية وبمساهمة.		
٧	أصنف أشكال الوجوه، وأحلل خطوط الوجه وأجزائه.		
٨	أميز الملامح المختلفة لتزيين الوجه.		
٩	أرتب أشكال وأجزاء وجوه مختلفة وأخضع صيورها.		
١٠	أرسم أمور الصبغة والمساحمة.		
١١	أستخدم التكنولوجيا في البحث عن آخر خطوط الوجه والتزيين.		
١٢	أرتد في استهلاك الوقت، وأحسن إدارة الوقت.		

الملاحق



ملحق



إجابات الأسئلة

المستوى الثالث

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٢٦)

- ١- وضح المقصود بتمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً.
يقصد به تغيير حالة الشعر من الأملس إلى المموج نتيجة تعرضه للعوامل الفيزيائية (لف الشعر) بسبب وجود الكيراتين في تركيبة الشعرة.
- ٢- اذكر مزايا التمويج باستعمال الأصابع.
توجيه الشعر باتجاهات مختلفة بوساطة المشط والأصابع ويجب أن يكون الشعر ملاصقاً لفروة الرأس في أجزاء معينة، ومرتفعاً في أجزاء أخرى. بما يسمى قاع الموجة وقمة الموجة، ويجب أن يكون الشعر رطباً عند إجراء هذه العملية، وتحتاج إلى تدريب وممارسة لإتقانها.
- ٣- اذكر إجراءات السلامة التي يجب مراعاتها قبل استعمال المكواة الحرارية على الشعر.
أ - يجب تجريب المكواة على قصاصة من الورق قبل وضعها على الشعر للتأكد من درجة الحرارة.
ب- تزييت المكواة لتبقى سهلة الحركة.
ج- تنظيف المكواة الحرارية بمحلول الصابون المضاف إليه بضع قطرات من محلول الأمونيا؛ للتخلص من الصدأ والكربون العالق بها.
د - تنظيف المكواة الحرارية الكهربائية التي يتم وصلها بالكهرباء بمحلول كحولي تركيزه (٧٠٪).
- ٤- عدد الطرائق المستعملة في التمويج المؤقت للشعر.
أ - تمويج الشعر بالأصابع.
ب- التمويج باستعمال المكواة الحرارية (الفير).
ج- التمويج باستعمال اللفافات.
د - التمويج باستعمال المجفف اليدوي الكهربائي (السشوار).
- ٥- ما أهمية كل مما يأتي:
أ - تباعد إصبعي السبابة والوسطى في أثناء تشكيل موجة الشعر.
للضغط على الشعر في أثناء عملية تشكيل الموجة وبالتالي إعطاء الشعر شكل الموجة الصحيحة.
ب- استعمال الشبكة في عملية التمويج بالأصابع.
لعدم تطاير الشعر في أثناء عملية التجفيف وبالتالي تتم المحافظة على شكل التموجات في الاتجاهات الصحيحة.
ج- رفع خصلة الشعر بشكل عمودي على فروة الرأس في أثناء استعمال المكواة الحرارية في عملية التمويج المؤقت.
حتى تعطي ارتفاعاً مناسباً لخصلة الشعر.
د - مراعاة اختفاء أطراف الشعر وعدم تكسرها أو ثنيها داخل المكواة الحرارية عند تمويجه.
لثبات اللفة بالشكل المطلوب.
هـ- استعمال المكواة الحرارية على الشعر الجاف.
لسرعة تشكيل اللفة المطلوبة وسهولتها.
و - إضافة بضع قطرات من الأمونيا لمحلول الماء والصابون المستعمل في تنظيف المكواة الحرارية (الفير).
للتخلص من الصدأ أو الكربون الملتصق في المكواة في أثناء الاستعمال.
ز - معرفة حالة الشعر قبل عملية تمويجه بالمكواة الحرارية.
لأن درجة الحرارة العالية تناسب الشعر السميك، ودرجة الحرارة الأدنى تناسب الشعر الأملس والخفيف والمصبوغ، لذلك يجب معرفة حالة الشعر لمعرفة توجيه حرارة المكواة.
- ٦- صف النتائج السلبية المترتبة على كل من الحالات الآتية:
أ - عدم تجريب المكواة الحرارية (الفير) على قصاصة من الورق قبل استعماله على الشعر.

تسبب احتراقاً لشعر الزبون.

ب- ملامسة المكواة الحرارية (الفير) لفروة الرأس في أثناء العمل.

تسبب احتراقاً لفروة رأس الزبون.

ج- عدم تنظيف المكواة الحرارية (الفير) بعد كل استعمال.

تسبب في صدمة المكواة، وتراكم المواد المحترقة عليها وبالتالي يؤدي إلى حرق شعر الزبون وتلفه، كذلك لم يعط نتائج صحيحة.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٥٧)

١- وضح المقصود بكل مما يأتي:

أ - زمن التمويج الدائم.

الوقت الذي يستغرقه الشعر لامتناس ملحول التمويج، وإتمام عملية فك الروابط الكبريتية للشعر الملفوف حول لفافات التمويج.

ب- التمويج بالإصبع.

فن توجيه الشعر وعمل التموجات باتجاهات مختلفة بواسطة المشط والإصبع، بحيث يكون الشعر ملاصقاً لفروة

الرأس في أجزاء معينة (قاع الموجة) ومرتفعاً في أجزاء أخرى تسمى (قمة الموجة).

ج- فحص الوجه.

التأكد من قابلية الشعر لتشكيل الموجة المطلوبة بعد مرور مدة زمنية من وضع محلول التمويج الدائم على الشعر.

د - ورق الأطراف.

ورق مسامي خاص يستعمل في عملية لف الشعر تمهيداً لتمويجه.

٢- حضر إليك زبون أجريت له عملية تمويج دائم، وظهرت عليه أعراض التقصف.

أ - حدد ثلاثة أسباب أدت إلى حدوث التقصف.

١. استعمال محلول تمويج ذي تركيز قوي.

٢. شد الشعر بقوة على اللفافة.

٣. زيادة زمن العملية.

ب- قدم له ثلاثة إرشادات يتبعها لحل مشكلة التقصف.

١. استعمال شامبو خاص للشعر المموج.

٢. استعمال الكريمات المليئة.

٣. قص أطراف الشعر المقصف.

٣- فسر الآلية التي تتم بها عملية التمويج الدائم للشعر عند وضع كل من:

أ - محلول التمويج الدائم.

يستعمل لنظرية الشعر، وتفكيك الروابط الكبريتية، التي تصبح متباعدة غير منتظمة وغير متقابلة إذ تأخذ زوايا مائلة

على جانبي الشعرة وعلى شكل موجة ناتجة من شكل اللفافة.

ب- المحلول المثبت.

يعمل على إعادة الروابط الكبريتية وتنظيمها على الوضع الجديد بتأثير الماء الأكسجيني المؤكسد، وبعد مرور (٤٨)

ساعة من عملية التمويج الدائم يبدأ الكيراتين الموجود في ساق الشعرة بالتماسك من جديد.

٤- اذكر أربعاً من خصائص الشعر الذي يتم اختياره قبل إجراء عملية التمويج الدائم.

أن يكون الشعر ذا مسامية عالية، وكثافة جيدة، ومرونة عالية، وليونة عالية.

٥- صف الأشكال الثلاثة للفر الشعر المراد تمويجه، ثم حدد أكثرها استعمالاً.

أ - لف تشكل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية حادة أقل من (٩٠) درجة، ويكون التمويج بعيداً عن فروة الرأس.

ب- لف تشكل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية قائمة (٩٠) درجة، ويكون التمويج بعيداً قليلاً عن فروة الرأس.

- ج- لف تشكل فيه خصلة الشعر مع فروة الرأس زاوية منفرجة أكثر من (٩٠) درجة، يبدأ فيه التمويج من منابت الشعر على فروة الرأس؛ أي تكون التمويجة على طول خصلة الشعر، وهذا الشكل أكثرها شيوعاً بين الزبائن والمزنيين.
- ٦ - اذكر العوائق التي تؤجل عملية التمويج الدائم.
- الدورة الشهرية، الحمل في الشهور الثلاثة الأولى والشهرين الأخيرين، والحساسية المفرطة لفروة الرأس، ووجود مادة زيتية على الشعر.
- ٧ - حدد علاقة كثافة الشعر بالتمويج الدائم.
- تلعب كثافة الشعر دوراً مهماً في عملية التمويج الدائم، وبناء على كثافة الشعر يتقرر استعمال قطر اللفافات المستخدمة في عملية التمويج.
- ٨ - كلما كان الشعر المراد تمويجه تمويجاً دائماً كثيفاً، كلما احتاج إلى عدد لفافات أكبر، وبقطر أكبر، وكمية أكثر من مادة التمويج.
- ٨ - اشرح آلية التمويج الدائم، موضحاً ذلك بالرسم.
- عند توزيع محلول التمويج الدائم على الشعر، يعمل على تطرية الشعرة، وتفكيك الروابط الكبريتية التي تصبح متباعدة غير منتظمة وغير متقابلة، وتأخذ زاوية مائلة على جنبي الشعرة، وعلى شكل موجة ناتجة من شكل اللفافة، وعند وضع المحلول المثبت على الشعر، يعمل على إعادة الروابط الكبريتية وتنظيمها على الوضع الجديد، (الرسم صفحة ٣٧).
- ٩ - وضح علاقة الزمن واللفافات بعملية تمويج الشعر.
- يتراوح زمن عملية التمويج الدائم من (١٠-٢٥) دقيقة تبعاً لنوعية الشعر وطبيعته وصحته؛ لإعطاء التمويجه المثالية؛ إذ تؤدي زيادة زمن العملية إلى إنهاك الشعر، وتصبح أطرافه ضعيفة هشة غير منتظمة، ويؤدي تقليل الزمن إلى تشكيل موجات ضعيفة غير ثابتة أو عدم ظهور تمويج على الشعر، ويلعب أيضاً حجم اللفافات المستخدمة في عملية التمويج دوراً مهماً في تحديد حجم التمويجات حسب رغبة الزبون .
- ١٠ - فسر ما يأتي:
- أ - فحص الشعر وفروة الرأس قبل إجراء عملية التمويج الدائم.
- يتم فحص الشعر وفروة الرأس لمعرفة قابلية الشعر لعملية التمويج، وللتأكد من عدم وجود جروح أو تقرحات في فروة الرأس.
- ب- استعمال ورق الطرف عند لف خصلة الشعر على لفافة التمويج الدائم.
- يتم استخدام ورق الطرف؛ لتسهيل عملية لف الشعر باستخدام لفافات التمويج، والمحافظة على الأطراف منتظمة غير مثنية؛ لضمان عدم تكسر أطراف الشعر في أثناء لفها، والمحافظة على أطراف الشعر من التقصف في أثناء عملية التمويج الدائم.
- ج- رفع الخصلة بزوايا أكثر من (٩٠) درجة في أثناء لف الشعر.
- حتى يبدأ التمويج من منابت الشعر على فروة الرأس، ولتكون التمويجة على طول خصلة الشعر .
- د - تقسيم الشعر الكثيف تسعة أقسام، والشعر الخفيف ستة أقسام.
- لعدم تراكم الشعر على اللفافة في أثناء عملية اللف، ولضمان وصول محلول التمويج على خصل الشعر جميعها من الجذور إلى الأطراف.
- هـ - أهمية لف خصلة الشعر بالتساوي وبانتظام على لفافة التمويج الدائم.
- لأن عدم لف الشعر بالتساوي على اللفافة ينتج عنه تمويجة غير متناسقة.
- و - وجوب فحص تمويجة الشعر في أثناء عملية التمويج .
- للتأكد من أن الشعر قد أخذ شكل التمويجة المطلوبة.
- ز - تأمل الشكل الآتي، وبين كيف يمكن استعمال لفافات العصا في لف الشعر لعملية التمويج الدائم:
- يتم استخدامها للف الشعر بها وتثبيتها بشي طرفيها من الجهتين على الشعر بما يتناسب مع حجم التمويجة المطلوبة.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٧٣)

١- وضع أسس التمليس الدائم.

فحص قوة الشعرة وقدرة تحملها للمادة الكيميائية، وخلو فروة الرأس من الجروح والخدوش منعاً لتهيجها، وتقسيم الشعر إلى أربعة أجزاء، وتجزئة الأقسام .

٢- اذكر المراحل الثلاث لعملية التمليس الدائم للشعر.

١. المرحلة الأولى: وضع مادة التمليس على الشعر.

٢. المرحلة الثانية: وضع المثبت على الشعر.

٣. المرحلة الثالثة: وضع مادة التكييف (التلين) على الشعر.

٣- قدم ثلاث نصائح تتبع عند غسل الشعر وتمشيطة الذي تم تلميسه تلميساً دائماً.

١. استعمال شامبو وملطف وذي درجة حموضة متوازنة.

٢. استعمال الملطف الجيد للحفاظ على مرونة الشعر ولمعانه.

٣. عدم تعرض الشعر المملى للربط الزائدة.

٤. استعمال حمامات الزيت بصورة مستمرة.

٥. قص أطراف الشعر كلما لزم الأمر للمحافظة على صحته.

٤- فسر ما يأتي:

أ - أهمية شطف الشعر من مادة التمليس قبل وضع المادة المثبتة.

حتى لا تتفاعل مادة التمليس مع المادة المثبتة وبالتالي يؤدي إلى تلف الشعر و ذوبانه.

ب- إجراء فحص الحساسية قبل عملية التمليس الدائم.

حتى لا تسبب مادة التمليس تهيجاً في فروة الرأس.

ج- توزيع الكريم الواقي خلال عملية التمليس.

لحماية فروة الرأس من تأثير مادة التمليس في أثناء عملية التمليس.

د - أهمية اختيار خصلة الشعر من المنطقة الخلفية لإجراء عملية الاختبار.

لسهولة اختفاء الخصلة مع بقية الشعر.

هـ- عدم وصول مادة التمليس إلى جذور الشعر في أثناء عملية التمليس .

لأن مادة التمليس تؤدي إلى سقوط الشعر، وتهيج فروة الرأس في حالة ملامستها للجذور.

٥- التمليس أحد طرائق تزيين الشعر:

أ - وضع مفهوم التمليس الدائم.

هو تحويل الشعر من المموج إلى أملس باستخدام المواد الكيميائية.

ب- اذكر ثلاثاً من طرائق التمليس المؤقت.

١. التمليس بالمشط الحراري

٢. التمليس بالمكواة الحرارية (الفير).

٣. التمليس بالمجفف اليدوي (السشوار).

ج- سمّ نوعين من مستحضرات التمليس الدائم.

- هيدروكسيد الصوديوم، وثيو جلاكوليت الأمونيوم.

أسئلة الوحدة الأولى تمويج الشعر والتمليس صفحة (٧٩).

١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

(١) تستعمل المكواة الحرارية (الفير) في تمويج الشعر:

أ - الأبعد الجاف ب- الأملس الرطب ج- الأبعد الرطب د - المتقصف الرطب

- (أ) الأجدع الجاف
- (٢) درجة حموضة محلول التمويج المستعمل (pH) في عملية التمويج الدائم:
أ - (٢-٣,٥) ب - (٤,٥ - ٦,٥) ج - (٧) د - (٧,٩)
- (ب) (٦,٥ - ٤,٥)
- (٣) أحد الاختبارات الآتية يجب تجربته على الشعر قبل القيام في عملية التلميس الدائم:
أ - المثبت على خصلة من الشعر ب - مادة التلميس على خصلة من الشعر
ج - مادة قصر اللون د - مزيج مادة التلميس مع المثبت
- (ب) مادة التلميس على خصلة من الشعر
- (٤) العامل الذي يتحكم في زمن عملية التلميس الدائم، هو:
أ - مادة المثبت ب - مسامية الشعر
ج - طول الشعر د - لون الشعر
- (ب) مسامية الشعر
- (٥) الأداة المستعملة في عملية التمويج المؤقت للشعر بحيث يتم تخفيفه وتصنيفه في آن واحد:
أ - المشط الحراري ب - المكواة الحرارية
ج - المجفف الكهربائي اليدوي والفرشاة د - المجفف الحراري الإشعاعي
- (ج) المجفف الكهربائي اليدوي والفرشاة
- (٦) تتصف الشعرة بخاصية المرونة؛ بسبب وجود:
أ - الميلاين ب - اللانولين
ج - الكيراتين د - الأكسجين
- (ج) الكيراتين
- ٢- صف ثلاثة تأثيرات تحدث لشعر ضعيف نتيجة استعمال محلول قوي التركيز في عملية التمويج الدائم.
أ - تقصف الشعر و تكسره
ب - تمويج غير متناسق عند الأطراف
ج - جفاف الشعر وتلفه
- ٣- قدم خمس نصائح للمحافظة على الشعر بعد إجراء عملية التلميس الدائم.
أ - استعمال شامبو ملطف وذي درجة حموضة متوازنة.
ب - استعمال الملطف الجيد للحفاظ على مرونة الشعر ولمعانه.
ج - عدم تعريض الشعر الملمس للرطوبة الزائدة.
د - استعمال حمامات الزيت المعالجة بصورة مستمرة.
هـ - قص أطراف الشعر كلما لزم للمحافظة على صحة الشعر.
- ٤- قدم ثلاثة حلول لحالة تمويج شعر استعمل فيه محلول ضعيف التركيز.
أ - استعمال الكريمات المليئة.
ب - إعادة عملية التمويج بعد فترة بطريقة صحيحة.
ج - استعمال اللفافات المناسبة.
- ٥- وضح الإجراء العملي المتبع قبل إجراء عملية التمويج الدائم للشعر؛ بهدف تعرف صفات الشعر الآتية:
أ - قابليته للتمويج
- للتأكد من قابلية الشعر لتشكيل الموجة المطلوبة، يتم ذلك على خصلة أو خصلتين من الشعر من منطقتين مختلفتين.

ب- مساميته

للتأكد من قابلية الشعر على امتصاص محلول التمويج ويتم ذلك بمسك الشعر بالأصابع أو ترطيب الشعر وتجفيفه.
٦- يمثل الصندوق أدناه خطوات قامت بها المزيينة (سعاد) في أثناء تمليسها لشعر زبونة (ملمس مسبقاً) مستعملة مادة (هيدروكسيد الصوديوم).

قسمت الشعر إلى ثلاثة أقسام، ووزعت المادة على الشعر باستعمال المشط، وغسلت الشعر بالشامبو قبل إجراء العملية، وفحصت الشعرة، وفحصت فروة الرأس، وحددت سمك الخصلة عند وضع المادة بأكثر من (٢) سم في كل مرة، ووضعت المادة على إحدى الخصل مدة دقيقتين.

أ - حدد الإجراءات الصحيحة وغير الصحيحة التي قامت بها المزيينة في عملية التمليس، مستعيناً بما في الصندوق أعلاه.

١. الإجراءات الصحيحة

أ - غسلت الشعر بالشامبو قبل إجراء العملية. ب- فحصت الشعر. ج- فحصت فروة الرأس.

٢. الإجراءات غير الصحيحة:

أ - قسمت الشعر إلى ثلاثة أقسام.

ب- حددت سمك الخصلة عند وضع المادة بأكثر من (٢) سم في كل مرة.

ج- وضعت المادة على إحدى الخصل مدة دقيقتين.

ب- أكملت خطوات ما بدأت به سعاد لإتمام عملية التمليس.

١. فحص الشعر وفروة الرأس قبل عملية التمليس.

٢. تقسيم الشعر أربعة أقسام.

٣. تحديد سمك الخصلة (١) سم.

٤. وضع الكريم على أطراف الشعر الملمس مسبقاً.

٥. توزيع مادة التمليس بواسطة الفرشاة الخاصة مبعدة (١) سم من الجذور.

٦. ترك الشعر (٥-٧) دقائق لتغلغل مادة التمليس داخل ساق الشعر.

٧. تمشيط الشعر كل خصلة وحدها.

٨. ترك الشعر (٧-١٠) دقائق.

٩. غسل الشعر بالماء الفاتر وتجفيفه في المنشفة.

١٠. توزيع المادة المثبتة على الشعر بواسطة الإسفنجة من (٥-٧) دقائق.

١١. غسل الشعر بالماء ثم تجفيفه.

٧- قامت مزيينة بعمل تمليس دائم لزبونة، وكانت النتيجة سلبية أدت إلى جفاف الشعر وتكسره بعد غسله، اقرأ المعلومات الآتية، واختر ثلاثة أسباب أدت إلى هذه النتيجة:

أ - عدم وضع المثبت على الشعر

ب- استعمال مستحضر ذي تركيز خفيف

ج- الشد الزائد على الشعر

د - بقاء المادة مدة طويلة على الشعر

هـ - عدم شطف الشعر جيداً من محلول التمليس

و - استعمال لفافات صغيرة الحجم

ز - بقاء المادة مدة طويلة على الشعر

ح - الشد الزائد على الشعر

ط - عدم شطف الشعر جيداً من محلول التمليس

٨- عدد أربعة من العوامل التي تؤثر في مسامية الشعر.

أ - سوء الصحة العامة للشخص

ب- التعرض المستمر لأشعة الشمس والرياح

ج- استعمال المنظفات القلوية بكثرة والصبغات ومزيلات اللون،... إلخ.

د - استعمال المجففات الكهربائية بكثرة وبطريقة غير صحيحة.

٩- أعط مثالاً واحداً على كل مما يأتي:

- أ - أمشاط التمليس التي يتم التحكم في درجة حرارتها.
مكواة الشعر (السيراميك) (مشط التمليس الحراري)
ب- مركب يستعمل في حالة تمليس الشعر بعد غسله بالشامبو.
هيدروكسيد الصوديوم
ج- محلول يستعمل لإيقاف مفعول محلول التمويج الكيميائي.
المحلول المثبت (Neutralizer Solution)

١٠- قارن بين أشكال لف الشعر الطويل بزوايا أكثر من (٩٠) درجة باستعمال كل من اللفافات المقعرة والمستقيمة من حيث:
أ - شكل تمويجة الشعر. ب- بعد التمويجة عن فروة الرأس.

اللفافة المقعرة	اللفافة المستقيمة
<p>- يكون قطر اللفافة في الوسط أقل من الأطراف ويتم تحريك اللفافة يمينا ويساراً أثناء اللف؛ لإعطاء شكل التمويجة. - يبدأ التمويج من منابت الشعر على فروة الرأس وبذلك تكون التموجات على طول خصلة الشعر.</p>	<p>- يكون قطرها متساوياً من الوسط وعند الأطراف وبالتالي تعطي شكل التمويجة المستقيمة. - يكون التمويج بعيداً عن فروة الرأس</p>

١١- فسر كيف تتم عملية التمويج الدائم للشعر عند وضع كل من محلول التمويج الدائم ومحلول المثبت.
عندما يتم توزيع التمويج الدائم على الشعر، فإنه يعمل على تطرية الشعرة وبالتالي يفكك الروابط الكبريتية فتأخذ شكل التمويجة حسب حجم اللفافة المستخدمة، وعند استعمال المحلول المثبت، يعمل على إعادة الروابط الكبريتية وتنظيمها على الوضع الجديد.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٢١)

عنوان الدرس: تمويج الشعر بالأصابع

- ١- ما مواصفات الشعر الذي يمكن أن تنفذ عليه التموجات بالأصابع؟
يجب أن يكون الشعر مبلولاً، ويوضع عليه مادة مثبتة؛ لضمان ثبات شكل التموجات.
٢- علل ما يأتي:

- أ - تقسيم الشعر وتنفيذ التمويج بالتسلسل لكل جزء على حده.
للحصول على الاتجاهات والحركات الصحيحة لتشكيل التمويجه المطلوبة.
ب- أهمية تباعد إصبعي السبابة والوسطى في أثناء تشكيل الموجة ثم تقريبيهما.
لضغط الشعر وتشكيل قمة التمويجة.
ج- استعمال المجفف الكهربائي الكبير، وعدم استعمال المجفف اليدوي في حال الشعر المموج بالأصابع.
لأن المجفف الكهربائي الكبير يمنع تطاير الشعر أثناء التجفيف وبالتالي تبقى التموجات محافظة على شكلها الصحيح.
د - عدم تغيير موضع الفرق الطبيعي للشعر على الرأس.
للاعتقاد على الفرق الطبيعي في تحديد اتجاه تمويجة الشعر.
هـ- استعمال الشبكة في عملية التمويج بالأصابع.
لضمان عدم تطاير الشعر أثناء عملية التجفيف.
و - استعمال الملاقط للشعر.
لشبيت شكل التموجات المطلوبة في الاتجاهات المطلوبة.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٤٣)

عنوان الدرس: تقسيم الشعر، التمويج الدائم

١- علل ما يأتي:

أ - يغسل الشعر مرة واحدة فقط دون فركه بشدة لتحضيره لعملية التمويج الدائم.

حتى لا تهيج فروة الرأس في أثناء عملية التمويج الدائم.

ب- تثبت أقسام الشعر بملاقط بلاستيكية.

لأن الملاقط المصنوعة من مادة البلاستيك لا تتفاعل مع محلول التمويج الدائم.

ج- يفضل عدم استعمال الكريم المल्पف على الشعر قبل عملية تمويجه.

لأن الكريم المल्पف يعمل على تغليف الشعرة في طبقة زيتية وبالتالي تعيق عملية دخول المحلول، وإتمام عملية تمويج الشعر.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٤٧)

عنوان الدرس: لف الشعر باستعمال اللفافات الخاصة بعملية التمويج

١- علل ما يأتي:

أ - يفضل أخذ خصل الشعر بطريقة متعرجة عند إجراء عملية التمويج.

حتى لا تحدث فواصل في الشعر بعد فكها من لفافات التمويج الدائم وبالتالي يسهل تداخل الشعر في بعضه.

ب- ضرورة التخلص من الشعر الذي لا ينتمي إلى الخصلة عند لفها.

حتى لا تتسبب في كسر أطراف الشعر وبالتالي ينتج تموجات غير متناسقة.

ج- عدم شد الشعر أو إرخائه عند لفه للتمويج .

لأن شد الشعر يتسبب في تكسر الشعر وتقصفه، وإرخائه يتسبب في عدم ثبات التمويجه وفساد شكلها النهائي.

د - ضرورة فحص الشعر وفروة الرأس قبل عملية التمويج الدائم.

يتم فحص فروة الرأس حتى نتأكد من خلوها من الجروح والخدوش والتقرحات، ويتم فحص الشعر حتى نتأكد من

قابلية الشعر لعملية التمويج الدائم.

هـ- ضرورة عدم وصول اللفافة إلى جذور الشعر وبقائها عند قمة الرأس في حال تمويج أطراف الشعر.

حتى لا تسبب انكماش الشعر وبالتالي يعطي تموجات مشدودة وقوية.

و - البدء بلف الشعر عند العنق خلف الرأس في حال وضع محلول التمويج واللف معًا.

لأن المنطقة الخلفية أقل حرارة من المنطقة الأمامية .

ز - لف خصلة الشعر الطويل بلفافتين متعاكستين في الاتجاه.

لضمان الحصول على التمويجة المطلوبة.

٢- اذكر الحالات التي ينصح فيها بعدم إجراء عملية التمويج.

الحمل في الشهور الثلاثة الأولى والشهرين الآخرين، والحساسية المفرطة في فروة الرأس، ووجود جروح وتقرحات في فروة الرأس.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٥٤)

عنوان الدرس: وضع محلول التمويج الدائم على الشعر

١- علل ما يأتي:

أ - تؤخذ خصلة الشعر من خلف الرأس لفحص الموجة عليها.

لسهولة إخفاء الخصلة مع الشعر .

ب- عدم شد خصلة الشعر عند فك اللفافة.

حتى لا يتكسر الشعر في أثناء فك الشعر عن اللفافة.

ج- تغطية الشعر بقبعة بلاستيكية بعد وضع المحلول.

للاسراع في عملية تفاعل محلول التمويج على الشعر .

د - يتم فحص الموجة للمرة الثانية في مناطق مختلفة من الرأس.

حتى لا يعاد فك الموجة التي تم فحصها أول مرة وبالتالي عند إعادة فكها مرة أخرى فإنه يؤثر في ثبات شكل الموجة.

هـ - وضع قطعة من القطن حول محيط فروة رأس الزبون عند وضع محلول التمويج.

حتى لا يتسرب محلول التمويج على وجه الزبون فيسبب تهيجاً في بشرته .

و - تسجيل البيانات المتعلقة بعملية التمويج (الوقت، ونوع المحلول، وتركيز المحلول، وغيرها) على بطاقة خدمة الشعر

الخاصة لكل زبون.

لسهولة التعرف إلى حالة الشعر، وتركيز المحلول الذي استخدم على شعر الزبون، والوقت وغيره في المرات القادمة،

مما يوفر الوقت والجهد للمزين والزبون.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٦٧)

عنوان الدرس: فحص خصلة من الشعر قبل عملية التمثيلس

١- علل ما يأتي:

أ - أهمية اختيار خصلة من خلف الرأس لإجراء اختبار أثر مادة التمثيلس.

حتى يسهل اختفاؤها تحت بقية الشعر .

ب- يجب مراعاة عدم وصول مادة التمثيلس إلى جذور الشعر عند وضعها.

لأن مادة التمثيلس مادة قلووية قوية يمكن أن تتسبب في سقوط الشعر .

ج- أهمية استعمال ورق القصدير للشعر عند اختبار تأثير مادة التمثيلس.

حتى لا تتسرب مادة التمثيلس إلى جذور الشعر.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٧٢)

عنوان الدرس: تمليس الشعر باستعمال مادة التمثيلس الكيميائية

١- لماذا يفضل عدم فرك فروة رأس الزبون قبل التمثيلس عند غسله؟

- حتى لا تتفتح مسامات فروة الرأس مما يسبب تهيجاً لها.

٢- علل ما يأتي:

أ - أهمية تجنب الضغط أو الشد الزائد على الشعر .

لعدم تكسر الشعر وتقصفه.

ب- يوضع الكريم الملطف على الشعر الملمس سابقاً عدا الشعر النامي الجديد عند إعادة تمليس.

لتخفيف تأثير مادة التمثيلس على الشعر الملمس سابقاً.

ج- لا يوضع الكريم الواقي على فروة الرأس عند استعمال محلول التمثيلس خفيف التركيز.

لأن مادة التمثيلس خفيفة التركيز يمكن تخفيفها بواسطة الكريم الملين وبالتالي فإن المادة تكون لطيفة على فروة الرأس.

- د - أهمية شطف الشعر من مادة التلميس.
- هـ - استعمال الماء الدافئ في عملية شطف الشعر من مادة التلميس.
- و - تستعمل مادة التلميس المخففة بالكريم عند تلميس الشعر المصبوغ.
- لأن الماء الدافئ يسهل إزالة مادة التلميس عن الشعر.
- و - تستعمل مادة التلميس المخففة بالكريم عند تلميس الشعر المصبوغ.
- لأن الشعر المصبوغ يكون ضعيفاً كونه تعرض لمادة كيميائية من قبل وبالتالي فإن حراشفه تكون غير منتظمة.
- ٣- ما أهمية تجفيف الشعر من الرطوبة الزائدة قبل البدء بوضع مادة التلميس عليه؟
- للتخلص من أكبر قدر ممكن من الماء الزائد حتى لا يؤثر في فعالية مادة التلميس.
- ٤- ما الإجراءات المتبعة عند فحص الشعر وملاحظة جفافه؟
- قص أطراف الشعر، واستعمال حمامات الزيت للمعالجة والكريمات المليئة على الشعر.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٧٧)

عنوان الدرس: تلميس الشعر باستعمال مكواة الشعر (السيراميك)

- ١- علل كلاً مما يأتي:
- أ - وضع كمية من الكريم المرطب على الشعر كله قبل تجفيفه.
- لسهولة تصفيف الشعر وانزلاق مكواة الشعر (السيراميك).
- ب- تجفيف الشعر من الأعلى إلى الأسفل.
- حتى لا يتطاير الشعر وينفش.
- ج- وضع القليل من السيلكون (السيروم) على الشعر قبل تلميسه بالسيراميك.
- للحصول على اللمعة البراقة للشعر.
- د - رش السبري على الشعر بعد تلميسه.
- لتثبيت الشعر.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٨٩)

عنوان الدرس: مفهوم اللون وخصائصه

١- ما المقصود بكل مما يأتي:

- أ - الكنه: الصفة التي يتميز بها أي لون عن الآخر، والذي يسمى باسمه مثل: اللون الأزرق، الأخضر، الأحمر... إلخ.
- ب- القيمة: الدرجة التي يتصف بها اللون، سواء كان غامقاً أم فاتحاً.
- ج- شدة اللون: الصفة التي تميز قوة اللون أو زهائه ونقاؤه، أي درجة تشبع اللون.
- د - تحييد اللون: إلغاء التأثير أو تخفيفه من شدة اللون الناتجة من الألوان الاصطناعية (الصباغ).
- ٢- ما الألوان الأساسية؟ وما الألوان الثانوية؟
- أ - الألوان الأساسية: الألوان الرئيسة (الأحمر، والأصفر، والأزرق)، وهي تكفي بنسب محددة لتكوين الضوء الأبيض.
- ب- الألوان الثانوية: مزج الألوان الأساسية بنسب متساوية فينتج الألوان الثانوية (البرتقالي، والأخضر، والبنفسجي).
- ٣- حدد ماذا ينتج عند مزج الألوان الآتية:
- أ - أحمر + أصفر = برتقالياً
- ب- أصفر + أزرق = أخضر
- ج- أحمر + أزرق = بنفسجياً

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (١٠٥)

عنوان الدرس: مواد صبغ الشعر

١- قارن بين الأصباغ النباتية والمعدنية من حيث الفاعلية وتأثيرها في الشعر

الأصباغ المعدنية

الأصباغ النباتية

<p>- تستخرج من النباتات. - محددة الألوان ويأخذ بعضها وقتاً طويلاً؛ لذا يجب تكرارها مرات عدة لتعطي اللون المطلوب. - تغلف الشعر من الخارج باستثناء الحناء.</p>	<p>- تحضر من أملاح غير عضوية كأملح الرصاص والفضة. - تعمل تدريجياً على تعميق لون الشعر بتفاعلها مع كبريتيد الهيدروجين. - بعض أنواعها سام كالنحاس. - تعطي الشعر مظهرًا باهتًا، وعدم القدرة على إجراء عملية الترميم أو التلميس الدائم على الشعر بعد استعمالها.</p>
--	---

٢- وضح المقصود: بالأصباغ الدائمة، ونصف الدائمة، والمؤقتة.

أ - الأصباغ الدائمة: هي من الأصباغ المؤكسدة التي تمزج مع الماء الأكسجيني، وتتوافر موادها على شكل سائل أو معجون، وتتكون من مادة كيميائية ذات جزيئات دقيقة لها القدرة على اختراق طبقة اللحاء.

ب- الأصباغ نصف الدائمة: أصباغ غير مؤكسدة؛ أي لا تمزج في الماء الأكسجيني، وتتأكسد بالهواء المحيط، وتكون في عبوات، وتوضع على الشعر بعد غسله مدة (١٠-١٥) دقيقة، ثم تشطف بالماء.

ج- الأصباغ المؤقتة: مواد مذابة غير مؤكسدة في الماء لا تمزج في ماء الأكسجين ذوات جزيئات كبيرة نسبياً غير قادرة على دخول الطبقة الوسطى من الشعرة فهي تغطي الطبقة الحرفية، وتزول بسهولة في أثناء غسل الشعر.

٣- علل ما يأتي:

أ - عدم مزج مادة الصباغ بالماء الأكسجيني قبل وضعها على الشعر بفترة.

لأن مفعول الصباغ يبدأ بالتفاعل في حالة مزجه مع الماء الأكسجيني، وتعطي نتائج أفضل.

ب- إغلاق الزجاجات المحتوية على الماء الأكسجيني جيداً قبل الاستعمال.

لأنه سهل التأكسد والتحلل، وهذا يفقده مفعوله.

ج- لا يدوم الصباغ المؤقت على الشعر.

لأنه لا يتم مزجه في الماء الأكسجيني، ويكون على شكل مواد مذابة غير مؤكسدة ذوات جزيئات كبيرة غير قادرة على دخول الطبقة الوسطى من الشعرة.

٤- ما دور سلفات الصوديوم الموجودة في مادة الصباغ الدائم في عملية الصبغ؟

- تخفض سرعة أكسدة المواد الملونة مع الماء الأكسجيني قبل الأوان، فيأخذ المزيج وقته الكافي للوصول داخل الشعرة قبل أن يتأكسد وتكبر جزيئاته خارج الشعرة.

٥- حدد أهم الأمور التي يجب مراعاتها عند تخفيف الماء الأكسجيني.

أ - يكون التخفيف من التركيز العالي إلى التركيز الأقل.

ب- يستعمل الماء المقطر (النقي) لتخفيف الماء الأكسجيني.

٦- احسب: إذا أردنا استعمال ٤/٣ أنابيب صبغة وزنها (٦٠) غ، ونسبة خلط الصبغة مع الماء الأكسجيني (٣+١)، ما مقدار

الماء الأكسجيني المستعمل الذي سيمزج بكمية الصبغة؟

أ - $٤٥ \text{ سم}^٣ = ٦٠ \times \frac{٤}{٣}$

ب - $١٣٥ \text{ سم}^٣ = ٣ \times ٤٥$

- ٧- يقاس تركيز الماء الأكسجيني بمقياسين، ما المقصود بكل منهما؟ وضح العلاقة بينهما.
- أ - الوحدة الحجمية (الفوليوم): قوة التركيز بالوحدة الحجمية وهي عدد الذرات من غاز الأكسجين الحر التي يطلقها جزء واحد من محلول الماء الأكسجيني.
- ب- الوحدة المئوية (%): قوة التركيز المئوية وهي عدد الغرامات من بيروكسيد الهيدروجين النقي (H_2O_2) التي يحتويها (١٠٠) غ من المحلول.
- العلاقة بينهما: إن (١٠٠) غ من محلول الماء الأكسجيني الذي تركيزه ٣٠٪ يطلق (١٠٠) مل (حجم) من غاز الأكسجين (الفوليوم).

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (١٢٤)

عنوان الدرس: أساسيات صبغ الشعر

- ١- علل ما يأتي:
- أ - فحص حساسية الجلد قبل الصبغ.
قد يؤدي استعمال الأصباغ لحدوث تفاعل كيميائي على فروة الرأس، ومن الممكن ظهور الحساسية في منطقة الجفون والرقبة وخلف الأذن عند بعض الأشخاص، لذلك يجب عمل فحص الحساسية.
- ب- وضع الصباغ على الجزء المراد صبغه فقط عند إعادة صبغ جذور الشعر.
تفادياً لظهور لون أعمق بين الشعر المصبوغ سابقاً ولون الجذور.
- ٢- فسر كيفية ثبات حبيبات الصبغة في ساق الشعرة بعد دخولها كحبيبات صغيرة مع الماء الأكسجيني.
عند مزج الصبغة بالماء الأكسجيني، يتحول المركب الكيميائي إلى مركب آخر دقيق الجزيئات يستطيع اختراق حراشف الشعرة، ويتغلغل بسهولة داخلها ولا يذوب في الماء، فتتحد جزيئاته بعد فترة قصيرة ببعضها، وتتأكسد داخل الشعرة مكونة جزيئات كبيرة تنحشر داخل الفراغات وتبقى داخلها.
- ٣- وضح أهم الأساسيات التي يجب مراعاتها قبل صبغ الشعر بالصباغ الدائم.
- أ - فحص فروة الرأس للتأكد من عدم وجود الجروح والتقرحات في فروة الرأس.
- ب- فحص حساسية الجلد.
- ج- فحص المسامية والليونة والمرونة للشعر.
- د - تقسيم الشعر وتجزئته.
- هـ- خلط مادة الصباغ مع الماء الأكسجيني.
- و - تحضير الشعر قبل عملية الصباغ.
- ٤- تقع بعض الأخطاء عند عمل الصبغة، حدد أهم أسباب فشلها.
- أ - استعمال صبغة وماء أكسجيني بعد تعرضهما للأكسدة لفترة من الزمن نتيجة تركهما مفتوحين.
- ب- عدم خلط المزيج جيداً.
- ج- عدم توزيع الصبغة على خصل الشعر بالتساوي.
- د - عدم إعطاء الوقت الكافي للصبغة.
- هـ- خلط الصبغة بالماء الأكسجيني وعدم وضعها على الشعر مباشرة.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٥٨)

عنوان الدرس: صبغ الشعر

- ١- عدد الأمور الواجب اتباعها قبل البدء بعملية تفتيح اللون.
 - أ - فحص الشعر وفروة الرأس.
 - ب- اختيار التركيز المناسب من الماء الأكسجيني.
- ٢- اذكر أهم الأمور التي تمنع عملية التفتيح الجزئي للشعر.
 - أ - إذا كان الشعر مصبوغاً بمادة الحناء السوداء.
 - ب- إذا كان الشعر مصبوغاً بلون أسود مزرق.
 - ج- إذا كان الشعر ضعيفاً لا يتحمل عملية السحب الجزئي (التفتيح المؤقت).
- ٣- قارن بين الميش والبلياج من حيث المدة الزمنية، والمواد المستهلكة، ودرجة تفتيح اللون.

البلياج

الميش

<p>يتم فيه تفتيح خصل الشعر بلون أفتح من لون الشعر بدرجة أو درجتين.</p> <p>تستعمل فيه صبغة الشعر + الماء الأكسجيني.</p> <p>يحتاج لوقت أطول لتفتيح اللون.</p>	<p>يتم فيه تفتيح خصل الشعر بلون أفتح من لون الشعر بفارق كبير.</p> <p>يستعمل فيه مستحضر مزيل اللون + الماء الأكسجيني.</p> <p>يحتاج لوقت أقصر لتفتيح اللون.</p>
---	---

- ٤- حدد أهم الحالات التي لا يجوز فيها تفتيح لون الشعر.
 - أ - إذا كان الشعر مصبوغاً بمادة الحناء السوداء
 - ب- إذا كان الشعر مصبوغاً بلون أسود مزرق.
- ٥- لماذا نبدأ بوضع مستحضرات مزيل اللون من خلف الرأس عند الصبغ في حالة الشعر العادي؟

لأن المنطقة الخلفية أقل حرارة من المنطقة الأمامية.
- ٦- ما المكونات التي تدخل في مواد تفتيح الشعر؟

كربونات المغنيسيوم، ومركب الأمونيوم، وبعض المواد الحافظة؛ لتساعد على عدم تغيير درجة الحموضة، وبعض الأملاح كعامل محفز لزيادة قوة الأكسدة.
- ٧- ما المقصود بالتفتيح الكلي والجزئي للون الشعر؟

التفتيح الجزئي: يقصد به تفتيح خصل من الشعر موزعة على الرأس كاملاً؛ إذ تعطي الشعر مظهرًا فاتحًا بالإضافة إلى الناحية الجمالية ودون تعريض الشعر إلى إزالة لونه كاملاً.

التفتيح الكلي: يقصد به تفتيح لون الشعر تفتيحًا كاملاً، وإزالة المواد الملونة منه تمهيداً لصبغه.

إجابات أسئلة الوحدة الواردة في صفحة (١٧٢)

- ١- ما المقصود بكل مما يأتي:
 - أ - الطيف الشمسي: ضوء حقيقي مزيج من أشعة متعددة الألوان وهي: الأحمر و الأخضر والأزرق.
 - ب- الألوان المتممة: ألوان الخلط الإضافية التي تستخدم لتحديد لون معين في الصباغ.
 - ج- السائل الملون: سائل يوضع على الشعر بعد غسله فيلتصق بالشعرة ويغلفها من الخارج عند تجفيفها، ويستعمل كمثبت للشعر عند لفه.
 - د- الميش: تفتيح خصل الشعر بلون أفتح من لون الشعر بفارق كبير.
 - و - الوحدة الحجمية: عدد الذرات من غاز الأكسجين الحر التي يطلقها جزء واحد من محلول الماء الأكسجيني.
 - ز - فوق أكسيد الهيدروجين: هو محلول سائل شفاف مكون من الماء مضافاً إليه ذرة أكسجين.

- ٢- اذكر الأمور الواجب مراعاتها عند تخفيف الماء الأكسجيني .
 أ - يكون التخفيف من التركيز العالي إلى التركيز الأقل.
 ب- يستعمل لتخفيف الماء الأكسجيني الماء المقطر (النقي).
 ٣- وضح كيفية الحصول على (٩٠) مل من ماء أكسجيني تركيزه ٦٪ من الماء الأكسجيني المتوافر لديك، وتركيزه ١٨٪.
 $\frac{6}{18} = \frac{3}{1}$ الكمية من الماء الأكسجيني .
 $\frac{3}{2}$ من الماء المقطر
 $\frac{3}{1} = 90$ مل من الماء الأكسجيني
 $\frac{3}{2} = 90$ مل من الماء المقطر
 ٤- حضرت سيدتان إلى الصالون لهما لون الشعر الطبيعي نفسه الأشقر الغامق (٦ / ٠) إلا أن نسبة الشيب (٢٥)٪ توجد في شعر إحداهما، وطلبتا صباغ شعرهما ليصبح لونه أشقر غامقاً مطفئاً (٦ / ٢)، وبعد انتهاء العمل، ظهر اختلاف في لون شعر السيدة ذات الشعر الأشيب.
 أ - حدد لون الصباغ المناسب استعماله لصبغ شعر كل منهما.
 ١ . نضع لشعر السيدة التي لا يوجد في شعرها شيب لوناً مركباً (٦ / ٢).
 ٢ . نضع للسيدة التي يوجد في شعرها نسبة الشيب لوناً أساسياً (٦ / ٠).
 ب- حدد نسبة خلط ألوان الصباغ لشعر السيدة ذات الشعر الأشيب.
 - ٢٥٪ من (٦ / ٠) + ٧٥ من (٦ / ٢).
 ج- حدد المنطقة في الرأس التي يجب البدء بعملية صباغ الشعر فيها.
 ١ . نبدأ بوضع الصبغة على منطقة الشيب الكثيفة.
 ٢ . نبدأ من المنطقة الخلفية (عند الرقبة) للشعر الذي لا يوجد فيه شيب.
 ٥- ما أهم مكونات مسحوق مزيل اللون؟
 يتكون مسحوق مزيل اللون من خليط مركب خامل غير فعال ويتكون من كربونات المغنيسيوم، ومركب الأمونيوم، وبعض الأملاح.
 ٦- اذكر الفرق بين الأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية.

الأصباغ المعدنية

الأصباغ النباتية

<ul style="list-style-type: none"> - تستخرج من النباتات. - محددة الألوان ويأخذ بعضها وقتاً طويلاً لتفتيح الشعر. - يجب تكرار الصبغة أكثر من مرة لإعطاء لون للشعر. - تغلف الشعر من الخارج ولكنها لا تتلف الشعر. 	<ul style="list-style-type: none"> - تحضر من أملاح غير عضوية كأملح الرصاص والفضة. - تعمل على تعميق لون الشعر. - بعض أنواعها سام. - تعطي الشعر مظهرًا باهتًا. - عدم القدرة على إجراء عملية التلميس أو التمويج للشعر بعد استعمالها.
---	--

- ٧- فسر: تتم عملية صباغ الشعر بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة.
 - لأن حبيبات الصباغ تحتاج من (٢٠-٣٠) دقيقة لتتم عملية التفاعل وتتحد مع بعضها؛ لتكون جزئياً كبيراً يثبت داخل أجزاء الشعرة ولا يخرج منها وبذلك تتحول لصبغة دائمة.
 ٨- بين لماذا تختلف الألوان الأساسية عن الألوان المركبة في ثباتها على الشعر الأبيض.
 لأن لون الشعر الطبيعي يعتمد على نسبة وجود الألوان الأساسية الناتجة من حبيبات الشعر الملونة في منطقة اللحاء في الشعرة وهي: الأسود، والبني، والأحمر، والأشقر، والأبيض.

- ٩- لماذا تعد عمليتا سحب اللون باستعمال الطاقة والأكياس أكثر أماناً من ورق القصدير؟
تعد عمليتا سحب اللون باستعمال الطاقة والأكياس أكثر أماناً من ورق القصدير؛ لأنه يتم وضع مزيل اللون على الشعر مرة واحدة وفي مدة قصيرة جداً، بالإضافة إلى أنه يمكن مراقبة العملية، ومتابعتها بسهولة، والحصول على لون واحد.
- ١٠- لماذا تجرى عملية حمام الزيت عند تفتيح اللون؟
لأن مادة تفتيح الشعر تعمل على تغيير تركيبة الشعر الكيميائية؛ إذ لا تتوقف هذه العملية عند الانتهاء من تفتيح لون الشعر وتبقى مستمرة بعد كل عملية غسيل، لذلك يجب عمل حمام زيت للشعر لإيقاف عملية التفاعل.
- ١١- ما الفرق بين الحناء وصبغ الشعر المركب من حيث:
أ - مدة بقاء الصباغ
ب- تأثيره في صحة الشعر

صبغ الشعر المركب

الحناء

تعد من الصباغ الدائمة، وتدخل إلى الحناء الشعرة ولا تزول في سهولة. إذا أضيف لها الأملاح المعدنية تعطي لوناً أسود، فتصبح حناء سوداء يصعب التعامل معها في عمليات التفتيح والتلميس والتمويج	- منها المؤقتة، ونصف الدائمة، والدائمة. - يمكن بعد استعمالها عمل تلميس للشعر أو تمويجه.
--	--

- ١٢- إذا كان تركيز المحلول الأكسجيني ٣٪ يعادل ١٠ فوليوم منة، ما مقدار الفوليوم لتركيز ٢٤٪ من المحلول الأكسجيني؟
(٨٠ فوليوم) نسبة الفوليوم ٢٤٪ * ١٠ / ٣٪ = ٨٠ فوليوم.
- ١٣- ما اسم المادة الكيميائية المحددة للون الشعر الأسود؟
الميلانين
- ١٤- ما الأساس العلمي في سحب لون الشعر؟
تعتمد عملية سحب لون الشعر على إزالة لون الشعر وجعله بلا لون، بحيث تعمل على تغيير طبيعة المواد الملونة للشعرة وتدعى هذه العملية الكيميائية بالأكسدة.
- ١٥- هل يمكن التغلب على حساسية الجلد واستعمال صبغة معينة لذلك؟
نعم، يمكن من خلال استعمال الأصباغ النباتية فقط كالحناء.
- ١٦- من المشكلات التي تواجه المزين عند إزالة لون الشعر مقاومة اللون الأصفر المحمر وثباته. ما الإجراء الذي يجب على المزين أن يتبعه لإزالة بقايا اللون الأصفر المحمر؟
يجب إزالة مزيل اللون عن الشعر فوراً، ينظف الشعر بالماء جيداً ويجفف بالمنشفة، ثم يوضع مزيل اللون مرّة ثانية على الشعر حتى تتم عملية تفتيحه بالشكل المطلوب.
- ١٧- يتعرض الشعر للجفاف والتخريش بدرجات مختلفة نتيجة استعمال المواد الكيميائية، وضح كيف يمكن المحافظة على رطوبة الشعر.
يتم المحافظة على رطوبة الشعر باستعمال:
أ - الشامبو ذي درجة حموضة (pH أقل من ٧).
ب- المليينات العادية التي تزود الشعر في الرطوبة والليونة.
ج- حمامات الزيت التي تحتوي معظمها على الشحنات الموجبة الحمضية التي تمنح الشعر الرطوبة والليونة.
- ١٨- قارن بين طرائق التفتيح الكلبي والجزئي للشعر من حيث آلية العمل المتبعة.
أ - طرائق التفتيح الجزئي: يتم فيها وضع مستحضر مزيل اللون على خصل من الشعر باستعمال إحدى الطرائق الآتية ورق القصدير، والطاقة المطاطية، وأكياس البلاستيك الشفافة.

ب- طرائق التفتيح الكلي: يتم فيها وضع مستحضر مزيل للون على الشعر في مرحلتين؛ الأولى بعيداً عن فروة الرأس (٢) سم، والثانية على منطقة الجذور، وتحتاج هذه الطريقة لسرعة ودقة متناهية حتى يتناسق لون الشعر.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١١٠)

عنوان الدرس: فحص حساسية الجلد

١- علل ما يأتي:

أ - مسح المنطقة المراد إجراء الفحص لها بالكحول بعد غسلها.

لتجنب وجود أي مواد تؤثر في تفاعل الصبغة.

ب- استعمال مادة الصبغة لاختبار تحسس الجلد.

لأن مادة الصباغ تتشابه كيميائياً مع تركيب بعض المضادات الحيوية التي يدخل في تركيبها مركبات السلفات التي

تسبب التحسس عند بعض الأشخاص نتيجة حدوث التفاعل.

ج- تحضير كمية قليلة من مادة الصبغة لاختبار تحسس الجلد .

لأن المادة سوف توضع على الجلد؛ بهدف اختبار حساسيته وليس على الشعر .

د - تغطية الجزء من الجلد الذي وضع مزيج الصبغة عليه.

حتى يسارع في عملية التفاعل.

هـ- ترك مزيج الصبغة والماء الأكسجيني على الجلد لفحص تحسسه مدة (٢٤-٤٨) ساعة

لأن تحسس الجلد يمكن أن يظهر بعد فترة في منطقة الجفون، والرقبة، وخلف الأذن، لذلك يجب تركه المدة الكافية.

٢- وضح تأثير كل من المستحضرين الآتين في تركيب مواد الصباغ:

هيدروكسيد الأمونيوم ، وسلفات الصوديوم

أ - هيدروكسيد الأمونيوم : يعمل على رفع حراشف الشعرة ليسهل تغلغل جزيئات الصباغ داخلها، ويساعد أيضاً على

تحليل ذرات الأكسجين وإطلاقها من الماء الأكسجيني.

ب- سلفات الصوديوم : يعمل على تخفيض سرعة أكسدة المواد الملونة مع الماء الأكسجيني قبل الأوان؛ فيأخذ المزيج وقته

الكافي للوصول داخل الشعرة قبل أن يتأكسد وتكبر جزيئاته خارج الشعرة.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٣٠)

عنوان الدرس: صبغ الشعر من الغامق إلى الفاتح بفارق درجتين

١- حدد درجات اللون التي يختارها المزين في الحالات الآتية، مستعيناً بلوحة الصبغات لإحدى الشركات المنتجة:

أ - رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني (٣/٠) في تفتيح لونه ليصبح بنياً فاتحاً أفتح بدرجتين (٥ / ٠).

نضع له لوناً أشقر متوسطاً (٧/٠).

ب- رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي الأشقر الغامق في تفتيح لونه ليصبح أشقر متوسطاً (٧/٠) (أفتح بدرجة واحدة).

نضع له لوناً أشقر فاتحاً (٨/٠).

ج- رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني المتوسط (٤/٠) في تفتيح لونه ليصبح أشقر غامقاً (أفتح بدرجتين)

نضع له أشقر فاتحاً (٨/٠).

٢- ما الإجراء الذي يتبعه المزين عند رغبة الزبون ذي الشعر الطبيعي البني الغامق (٣/٠) في تفتيح لونه ليصبح أشقر متوسطاً (٧/٠)؟

نسحب أولاً لون الشعر، ثم نضع له اللون المطلوب أشقر متوسطاً.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٣٣)

عنوان الدرس: صبغ الشعر الطبيعي من الفاتح إلى الغامق

١- علل ما يأتي:

- أ - أهمية وضع الصبغة على وجهي خصلة الشعر.
حتى تشبع الخصلة في مادة الصباغ ليتجانس اللون.
ب- وضع الصبغة من قمة الرأس إلى العنق، ثم من القمة إلى المقدمة.
لأن المنطقة الأمامية أكثر حرارة من المنطقة الخلفية وبالتالي يأخذ اللون بسرعة.
ج- وضع كريم على الجلد المحيط بفروة الرأس بالقرب من منابت الشعر.
يتم وضع الكريم؛ لأنه طبقة عازلة لوصول الصباغ إلى فروة الرأس.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٣٦)

عنوان الدرس: صبغ أجزاء الشعر النامي

١- كيف تتوزع حرارة فروة الرأس في الشعر جميعه كما في الخطوة (٧)؟

عن طريق تفريق خصل الشعر عن بعضها باستخدام مقبض المشط.

٢- لماذا توضع مادة الصباغ على الشعر النامي الجديد فقط من غير الوصول إلى الشعر المصبوغ سابقاً؟

- أ - لأن وصول الصباغ إلى الشعر المصبوغ سابقاً يكسبه لوناً إضافياً فيظهر اختلاف في لون الشعر.
ب- تقادياً لظهور لون أغمق بين الشعر المصبوغ سابقاً ولون الجذور.

٣- ما أهمية تسجيل البيانات الكاملة عن عملية صبغ الشعر في كل مرة في بطاقة خدمة الشعر الخاصة بالزبون؟
معرفة حالة الشعر، والألوان التي استعملت، حتى يسهل عملية الصباغ في المرات القادمة مما يوفر الوقت والجهد.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٤٠)

عنوان الدرس: صبغ الشعر الطبيعي فيه نسبة من الشيب

١- علل ما يأتي:

- أ - يوضع الكريم على الجلد المحيط بالوجه والعنق قريباً من منابت الشعر.
لأن الكريم طبقة عازلة يمنع وصول مادة الصباغ للوجه والعنق.
ب- لبس القفازات الواقية في أثناء عملية الصباغ.
للمحافظة على سلامة اليدين من التأثير بمواد الصبغ الكيميائية.

٢- في أي مناطق الشعر يوضع الصباغ في حالة:

أ - وجود الشيب

من المنطقة التي يكثر فيها الشيب وخاصة المناطق الأمامية

ب- عدم وجود الشيب ، ولماذا؟

من خلف الرأس إلى مقدمته؛ لأن المنطقة الأمامية أكثر حرارة من المنطقة الخلفية وبالتالي تأخذ اللون أسرع.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٤٦)

عنوان الدرس: صبغ الشعر من الغامق إلى الفاتح بأكثر من ثلاث درجات

١- علل ما يأتي:

- أ - يوضع الكريم حول الوجه بالقرب من منابت الشعر.
لأن الكريم طبقة عازلة يمنع وصول مادة الصباغ إلى الوجه والعنق.

- ب- تحضير مزيج اللون في وعاء غير معدني.
حتى لا تتأكسد مادة الصباغ مع المعدن فنتج عنه مادة سامة.
- ٢- البدء في وضع مزيل اللون على خصل الشعر من خلف الرأس عند العنق.
لأن المنطقة الخلفية أقل حرارة من المنطقة الأمامية.
- ٣- يوضع مزيل اللون بعيداً (٢) سم عن منابت الشعر في فروة الرأس.
لأن منابت الشعر قريبة من فروة الرأس تأخذ اللون بسرعة.
- ٤- وضع مستحضر قصر اللون على الشعر مباشرة بعد تحضيره.
لأن مفعول المستحضر يبدأ بالتفاعل في حالة مزجه مع الماء الأكسجيني.
- ٥- أهمية قصر لون الشعر الطبيعي عند الرغبة بتفتيحه بأكثر من ثلاث درجات لونية.
لأن أقصى حد لعملية تفتيح الشعر ثلاث درجات.
- ٦- تمشيط الشعر والصبغة عليه بالمشط ذي الأسنان الواسعة.
لإزالة الكمية الزائدة من الصبغة عنه، وتوزيع الصبغة على الشعر كله.
- ٧- أهمية وضع قليل من الماء الدافئ على الشعر والصبغة عليه بعد انتهاء مدة الصبغة.
حتى يساعد على عملية تنظيف فروة الرأس ومنابت الشعر من مادة الصباغ.
- ٨- استعمال الشامبو بدرجة حموضة مناسبة للشعر المصبوغ.
لتحييد عمل الماء الأكسجيني في الشعر وإبطال مفعوله، وتعمل أيضاً بعكس المواد القلوية المستعملة في مواد التفتيح.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٦٢)

عنوان الدرس: عمل الميش باستعمال ورق القصدير

علل ما يأتي:

- ١- أهمية الابتعاد (١) سم عن جذور الشعر عند إضافة مزيل اللون.
لأن جذور الشعر تأخذ اللون بسرعة نتيجة قربها من فروة الرأس.
- ٢- يجب أن يكون تركيز مزيل اللون أعلى قليلاً عند استعماله في قمة الرأس من تركيزه عند استعماله خلف الرأس.
حتى يتم التوازن بين طول المدة الزمنية للشعر الذي تم عمله خلف الرأس والجزء المتبقي من فروة الرأس.
- ٣- غسل الشعر من غير فرك فروة الرأس.
حتى لا تفتح مسامات فروة الرأس مما يسبب تهيجاً لها.
- ٤- مراقبة تفتيح لون الشعر المموج أو المملس على فترات متقاربة أكثر منها في الشعر الطبيعي.
لأن الشعر في هذه الحالات يكون أكثر مسامية ويسهل تسرب مزيل اللون إلى الداخل بسرعة وإزالة لونه، مما يتسبب في تلفه إذا طالت مدة مزيل اللون عليه.
- ٥- يستعمل الماء الأكسجيني بتركيز عال ٩٪ في حالة الشعر المصبوغ ذي اللون الغامق.
ليعمل على زيادة تفتيح الشعر وإزالة بقايا اللون الغامق.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٦٥)

عنوان الدرس: عمل الميش باستعمال الطاقة المطاطية

١- علل ما يأتي:

- تمشيط الشعر إلى الخلف تمهيداً لتمشيطه، وخصوصاً عند منابت الشعر.
حتى يتم إخراج خصل الشعر الرفيع القريبة جداً من منابت الشعر لتتناسق مع بقية الشعر.

- ٢- التحكم في درجة تفتيح لون الشعر، وانتظام توزيع خصلة باستعمال الطاقة المطاطية أكثر من استعمال ورق القصدير. لأنه يتم وضع مزيل اللون على الشعر مرة واحدة وفي مدة قصيرة جدًا، بالإضافة إلى أنه يمكن مراقبة العملية ومتابعتها بسهولة، والحصول على لون واحد.
- ٣- وضع الملمينات على الشعر قبل إزالة الطاقة عن الرأس. حتى يسهل نزع الطاقة المطاطية عن الرأس ولا تتكسر الخصل المسحوب لونها.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٦٧)

عنوان الدرس: عمل الميش بأكياس البلاستيك الشفافة

١- علل ما يأتي:

- أ - يدخل كيسا البلاستيك ببعضهما ليكونا كيسًا واحدًا ذا طبقتين. حتى لا يتسرب مزيل اللون من خلال الثقوب وبذلك ينتشر بين الطبقتين.
- ب- وضع شريط لاصق على حافة الكيس البلاستيكي حول الوجه. لتثبيت طبقتي الكيس البلاستيكي ليتم سحب الشعر من خلال استحداث ثقوب من الطبقتين في الأماكن المرغوب فيها، بحيث تكون الخصل متساوية في الحجم والمسافات بين بعضها.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (١٧٠)

عنوان الدرس: عمل البلياج بورق القصدير أو الطاقة المطاطية

١- علل ما يأتي:

- أ - مراقبة عملية تفتيح اللون بمدة زمنية متقاربة. للحصول على اللون المطلوب؛ لأننا في عملية البلياج نكتفي بتفتيح لون الشعر درجة أو درجتين من لون الشعر الأصلي.
- ب- فك ورق القصدير من الخصلة التي أخذت اللون. حتى لا يفتح لونها أكثر من درجة اللون المطلوبة.
- ٢- هل يمكن استبدال مزيج قصر اللون بلون صبغة عند عمل البلياج؟
يمكن تفتيح خصل الشعر في عملية البلياج بوساطة الصباغ والماء الأكسجيني.
- ٣- لماذا تستعمل الصبغة أحيانًا في عملية البلياج؟
إذا كان لون الشعر طبيعيًا غير مصبوغ يمكن استعمال الصبغة مع الماء الأكسجيني تركيز ٩٪، حسب طبيعة الشعر ولونه.

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (١٩١)

١- وضح المقصود بكل من:

- أ - العناصر الغذائية: مركبات كيميائية متوافرة في الغذاء ويمكن أن يكون الجسم جزءاً منها .
ب- الكربوهيدرات مركبات عضوية تتكون من الكربون، والأكسجين، والهيدروجين، وتكون نسبة الهيدروجين إلى الأكسجين في تركيبها كنسبتها في تركيب الماء (٢:١) .
ج- البروتينات مركبات عضوية تعمل على بناء الجسم، وتتألف من سلسلة من الحموض الأمينية التي تتكون من الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، بالإضافة إلى ١٦٪ من النيتروجين.

٢- قارن بين الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة من حيث: أ - عدد وحدات السكر. ب- مصادرها.

وجه المقارنة	كربوهيدرات بسيطة	كربوهيدرات معقدة
عدد وحدات السكر	وحدة واحدة	أكثر من وحدة
مصادرها	فواكه، وحليب، ومربيات، وعسل، وسكر.	الخضراوات، والفواكه، والحبوب، والمكسرات والبقوليات .

٣- سمّ نوعين من السكريات المعقدة.

أ - النشا.

ب- دكستريانات.

ج- الجللايكوجين.

د - الألياف الغذائية (السيليلوز، والهيمي سيليلوز، والبكتين).

٤- قارن بين الكربوهيدرات والبروتينات من حيث: التركيب الكيميائي والوظيفة الرئيسة للجسم.

وجه المقارنة	كربوهيدرات	بروتينات
التركيب الكيميائي	كربون، وهيدروجين، وأكسجين، وتكون نسبة الهيدروجين إلى الأكسجين ١:٢ .	سلسلة من الحموض الأمينية التي تتكون من الكربون، والهيدروجين، والأكسجين، بالإضافة إلى النيتروجين.
الوظيفة الرئيسة للجسم	- تزويد الجسم بالطاقة. - تدخل في تركيب الحموض الأمينية . - تدخل في تركيب غشاء الخلية . - المصدر الرئيس للطاقة في الدماغ.	بناء أنسجة الجسم و تعويض التالف منها.

٥- سمّ ثلاثة من أشكال الدهون: الدهون، والزيوت، والشموع .

٦- سمّ المرض الناشئ عن نقص كل من الفيتامينات والأملاح المعدنية الآتية:

أ - الثيامين (ب ١): البربري.

ب- النياسين: البلاجرا .

ج- فيتامين (ب ٢): تشنقات وتقرحات حول الفم والأنف، واضطرابات في الرؤية، وحساسية للضوء.

د - فيتامين (أ): العشى الليلي.

هـ- الكالسيوم: الكساح.

و - الحديد: بطء النشاط الذهني، وفقر دم، وضعف عام، ودوار.

ز - اليود: تضخم في الغدة الدرقية (جويتر).

٧- قارن بين الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء والقابلة للذوبان في الدهون من حيث:

وجه المقارنة	فيتامينات قابلة للذوبان في الماء	فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون
الذائبية	تذوب في الماء	لا تذوب في الماء
المصادر الغذائية	حمضيات، وجوافة، وفراولة، وشمام، وخضراوات ورقية داكنة اللون، وحبوب، وبقوليات، وحليب اللبن، وكبد، واللحوم الحمراء والبيضاء، وأسماك، وحبوب، وفواكه، وبيض.	حليب، وبيض، وخضراوات ورقية داكنة اللون، وجزر، وفواكه صفراء وبرتقالية، وكبد، وكلبي، وزيت، وكبد، سمك.
امتصاصها في الجسم و تخزينها	لا تخزن في الجسم، و تطرح عن طريق التبول.	تخزن بصوره رئيسة في الكبد.
الإفراط في تناولها	يخرج الزائد عن طريق الكلى بالبول، وتظهر أعراض أقل خطورة مثل: توسع الأوعية الدموية، وتهيج المعدة.	يؤدي تجمعها في الأنسجة مثل الكلى، وتسبب حدوث قيء، وإسهال، وفقدان للشهية.

٨- اذكر ثلاثة مصادر غذائية مشتركة لكل من:

أ - فيتامين (أ): البيض، والحليب، والكبد.

فيتامين (د): البيض، والحليب، والكبد.

ب- فيتامين (ب ١): بقوليات، ومكسرات، وحبوب.

فيتامين (ب ٢) بقوليات، ومكسرات، وحبوب.

النياسين: بقوليات، ومكسرات، وحبوب.

٩- قارن بين عناصر الأملاح المعدنية الآتية (الحديد، والكالسيوم، واليود) من حيث:

وجه المقارنة	حديد	كالسيوم	يود
احتياجات الجسم لها	يحتاجها الجسم بكميات قليلة.	يحتاجها الجسم بكميات كبيرة نسبياً.	يحتاجها الجسم بكميات قليلة
مصادرها الغذائية	كبد، وطحال، ولحوم حمراء، وأسماك، ودواجن.	الحليب ومنتجاته، والخضراوات الورقية داكنة اللون.	الأطعمة البحرية
الأمراض الناتجة من نقصها	فقر الدم، وبطء النشاط الذهني لدى الأطفال.	الكساح عند الصغار، ولين العظام عند البالغين، ونخر العظام في المراحل المتقدمة.	تضخم الغدة الدرقية (الجويتر).

١٠- اذكر عنصر غذائي له دور في:

أ - الحديد

ب- البروتين

ج- فيتامين ج

١١- اذكر ملحاً معدنياً واحداً يكثر وجوده في كل من الأطعمة الآتية:

أ - الخضراوات الورقية الداكنة: الكالسيوم

ب- الأطعمة البحرية: اليود.

ج- الفواكه المجففة: الحديد

د - الحبوب الكاملة: الحديد.

هـ- الحليب: الكالسيوم

١٢- علل ما يأتي:

أ - لأنه يعمل على تكوين خضاب الدم (هيموجلوبين).

ب-١. لأن أشعة الشمس تعمل على تصنيع الكالسيوم في الجسم، وامتصاصه و ترسيبه في العظام.

٢. تساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور.

٣. تعمل على ترسيبه في العظام.

١٣- تقدر الاحتياجات اليومية لفتاة من السرعات الحرارية بـ (١٩٠٠) كيلو سعر حراري، احسب احتياجاتها اليومية بالغرامات من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات والدهون.

أ - يحتاج الجسم من المواد الكربوهيدراتية (٥٥-٦٠٪) لفتاة احتياجاتها (١٩٠٠) كيلو سعر حراري.

١ غ _____ ٤ كيلو سعر

الحل: نأخذ النسبة التي نرغب بها، وهنا نأخذ ٦٠٪.

$$١١٤٠ = \frac{٦٠ \times ١٩٠٠}{١٠٠} \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$\frac{١١٤٠}{٤} = ٢٨٥ \text{ غ من الكربوهيدرات.}$$

ب- بروتينات يحتاج الجسم من (١٠-١٥٪) من كمية الطاقة

١ غ _____ ٤ كيلو سعر حراري

الحل: نأخذ النسبة التي نرغب بها، وهنا نأخذ ١٠٪.

$$١٩٠ = \frac{١٠ \times ١٩٠٠}{٤} \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$\frac{١٩٠}{٤} = ٤٧,٥ \text{ غ من البروتين.}$$

ج- دهون: يحتاج الجسم من (٢٥-٣٠٪) من كمية الطاقة.

١ غ _____ ٩ كيلو سعر حراري

الحل: نأخذ النسبة التي نرغب بها، وهنا نأخذ ٣٠٪.

$$٥٧٠ = \frac{٣٠ \times ١٩٠٠}{١٠٠} \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$\frac{٥٧٠}{٩} = ٦٣٥ \text{ غ من الدهون.}$$

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (٢٠٣)

- ١- عرّف التخطيط الغذائي واذكر الهدف منه.
- التخطيط الغذائي: اختيار وجبات غذائية متوازنة بالاعتماد على المصادر الغذائية المتنوعة؛ لتمكين الشخص من حساب احتياجاته اليومية من السعرات الحرارية.
- والهدف منه التمتع بصحة جيدة، وحتى يتمكن الجسم من القيام بوظائفه على أكمل وجه، وأن تتناسب كميات الطاقة المتناولة مع أهداف البناء، وزيادة كميات الطاقة المتناولة تؤدي إلى زيادة الوزن.
- ٢- عدّد أنظمة التخطيط الغذائي.
- أ - نظام الهرم الغذائي .
- ب- نظام بدائل الأغذية.
- ٣- ما الأساس الذي يقوم عليه نظام الهرم الغذائي؟
- نظام يقوم على تقسيم الأطعمة مجموعات عدة ، كل مجموعة منها تحتوي الكثير من الأغذية المختلفة و لكنها متشابهة في احتوائها على العناصر الغذائية .
- ٤- رتب المجموعات الغذائية وعدد الحصص المكونة للهرم الغذائي.
- أ - اللحوم: ٢ حصة.
- ب- الحليب و الألبان: ٢ حصة .
- ج- الفاكهة: ٢-٤ حصص .
- د - الخبز و الحبوب : ٦- ١١ حصة .
- هـ- الدهون و السكريات: نسبة بسيطة.
- و - الخضراوات: ٣-٥ حصص.
- ٥- حدّد المجموعة الغذائية التي تنتمي إليها كل من الأغذية الآتية:
- أ - السفرجل : مجموعة الفواكه.
- ب- البلح : الفواكه.
- ج- الطحينية : الزيوت و الدهون.
- د - الفول السوداني: الزيوت و الدهون.
- هـ- ورق العنب : خضراوات ودهون.
- و - البقلة : الخضراوات .
- ٦- صنّف الأطعمة الموجودة في الوجبات أدناه إلى مجموعاتها:

الفتور

- أ - ١ بيضة مسلوقة | اللحوم بأنواعها | ٧٥ كيلو سعر حراري
- ب- ملعقة لبنه | الحليب و منتجات الألبان .
- ج- ٢\١ رغيف خبز عربي | الخبز و الحبوب .

الغداء

- أ - ٢\١ كوب أرز — الخبز و الحبوب .
- ب- قطعة دجاج — اللحوم و البيض و البقول.
- ج- كوب فاصوليا — الخضراوات.
- د - حبة برتقال — فواكه.

٧- تناولت تالا الأطعمة الآتية خلال اليوم:

المجموعات الغذائية	الأطعمة المتناولة	عدد الحصص المتناولة	عدد الحصص المقررة	الزيادة أو النقص	التعديل المقترح
الحبوب	شريحة خبز (٣٠ غ) كوب أرز شريحة خبز حمام	١ حصة ٢ حصة ١ حصة	٦-١١	نقص ٢ حصة	(٦٠ غ) كورن فليكس على الفطور
اللحوم	بيضة قطعة دجاج (٩٠ غ)	١ حصة ٣ حصة	٢-٣	زيادة ١ حصة	تناول (٦٠ غ) من الدجاج على الغداء
الخضار	كوب شرائح بندورة وخيار كوب سبانخ مطبوخة	١ حصة ٢ حصة	٣-٥	-----	-----
الفواكه	تفاحة	١ حصة	٢-٤	نقص ١ حصة	حبة موز على العشاء
الحليب	٢ ملعقة صغيرة لبن (٥٠ غ)	١ حصة	٢ حصة	نقص ١ حصة	كوب حليب على الفطور
الدهون	زيت نباتي ملعقة زيت زيتون	١ حصة ١ حصة	حسب الحاجة	زيادة ١ حصة	حذف ملعقة زيت الزيتون على العشاء.

٨- علل ما يأتي:

- أ - لتغطي النمو السريع و البلوغ ؛ فالبروتين ضروري لزيادة الكتلة العضلية، والدم، والكالسيوم ، و ضروري للزيادة في الطول، وفي كثافة العظام .
- ب- للحفاظ على الفيتامينات الموجودة فيها و بخاصة فيتامين ج .
- ج- لأنه يزيد من استفادة الجسم من العناصر الغذائية من خلال زيادة الامتصاص .
- د - لبناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها .
- ٩ - لخص أهم الإشارات التغذوية الواجب اتباعها عند التخطيط لوجبة غذائية متوازنة .
- أ - مراعاة احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية حسب العمر والوزن والجسم .
- ب- تخطيط الوجبات المقدمة في اليوم الواحد .
- ج- الاستفادة من الأغذية الموجودة في المواسم المختلفة .
- د - خلو الطعام من أي مواد سامة أو ضارة .
- هـ- التركيز ضمن مجموعة الحبوب والخبز على مجموعة الخبز الكامل .
- و - التركيز على الأطعمة الجاهزة .
- ز - تقطيع الخضراوات والفواكه الطازجة في المراحل النهائية .
- ح- التركيز على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج .

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (٢١٠)

١- تعد السمنة (البدانة) من أمراض سوء التغذية الواسعة الانتشار .

أ - السمنة: زيادة نسبة دهون الجسم عن الحد الطبيعي ، و تكون في أجزاء الجسم جميعها أو في مواضع محددة .

ب- العوامل المسببة لها:

١. اضطرابات الإفرازات الهرمونية .

٢. عوامل وراثية .

٣. عوامل نفسية .

٤. عوامل خارجية: الإفراط في تناول الطعام مع قلة النشاط البدني

ج - أخطارها على الجسم:

١. نقص كفاءة الرئتين؛ بسبب تراكم الشحوم.
٢. تضخم الكبد و تكوين حصيات المرارة.
٣. الآم المفاصل.
٤. تصلب الأوعية الدموية في الكلى .
٥. الالتهابات الجلدية المتكررة نتيجة تجمع الإفرازات في ثنايا الجلد.

٢- علل ما يأتي:

- أ - لأنه يعمل على زيادة أكسدة الدهون المختزنة في الجسم .
- ب- نتيجة تآكل الغضاريف؛ بسبب زيادة الضغط على الحوض والركبة والقدم.
- ج- نتيجة تجمع الإفرازات في ثنايا الجلد.
- ٣- كيف يمكنك تقديم النصيحة لزملائك للمحافظة على وزن صحي؟
اعتماد برنامج غذائي متوازن، مع ضبط السرعات الحرارية المتناولة، والحرص على مزاولة النشاط البدني.

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (٢١٦)

تمرين (٣-٣)

- ١- من أجل تحقيق التوازن الغذائي ، وبالتالي السيطرة على الوزن .
 - ٢- من خلال ترتيب المجموعات الغذائية في شكل قطاعات طويلة أو أشرطة ملونة تمثل المجموعات المختلفة وتعبر عن التنوع في الأغذية .
- رسم الهرم الغذائي (الرجوع للكتاب المدرسي الشكل (٣-١) صفحة ١٩٣).

اللحوم	الحليب و الألبان	الفاكهة	الخضروات	الخبز و الحبوب
٢ حصة	٢ حصة	٢ حصة	٣ حصة	٦ حصة

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (٢١٨)

تمرين (٤-٣)

- ١- مؤشر كتلة الجسم = الوزن / مربع الطول = $(1,64) \times (1,64) / 55 = 20,4$
وتصنف بأن وزنها صحي .
- ٢- احسب أوزان طلبة الصف جميعهم ، وحساب مؤشر كتلة الجسم. (يترك لإجابات الطلبة).

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (٢٢٩)

١- ما الأهداف الجسدية التي تحققها اللياقة البدنية؟

- أ - زيادة القدرة العضلية .
- ب- المحافظة على رشاقة الجسم و التناسق في الحركة .
- ج- المحافظة على مرونة العضلات و المفاصل .
- د - تنشيط الدورة الدموية و الجهاز التنفسي .
- هـ- التخفيف من ترهل الجسم و بخاصة الحامل.

- ٢- ما التغيرات الجسمية التي تتوقع الحصول عليها من ممارسة التمارين البدنية؟
 أ - المحافظة على الجسم سليمًا صحيًا من الأمراض والتشوهات.
 ب- معالجة بعض الآلام أو حدوثها كالصداع وآلام المفاصل.
 ٣- بسبب ما فرضته الحياة العصرية؛ إذ فرضت نمطًا وأسلوب حياة يعتمدان بشكل كبير على العمل المكتبي، وحلت الآلات محل الإنسان في كثير من الأعمال التي كانت تتطلب في السابق مجهودًا عضليًا.
 ٤- كيف بعد النوم شكلاً من أشكال اللياقة البدنية؟
 أ - يعدّ النوم من أنواع اللياقة البدنية الساكنة الذي يؤدي إلى إراحة العضلات الإرادية.
 ب- ترمم خلايا الجسم في أثناء النوم نفسها.
 ج- التخلص من الفضلات الناتجة من احتراق الطاقة.

تمرين (٣-٥)

- ١- نعم، من خلال تحرك عضلات القفص الصدري الذي يزيد من حجم الهواء الداخل إلى الرئتين وكميته.
 ٢- راحة كاملة؛ إذ يؤدي إلى حصول الجسم على الأكسجين.
 ٣- ملابس قطنية رياضية فضفاضة.

تمرين (٣-٦)

- ١- حتى ترتاح عضلة الرقبة وتمدد.
 ٢- لتسهيل عملية التنفس.

تمرين (٣-٧)

- ١- لتقوية عضلات الذراعين و مرونتها.
 ٢- عضلات القفص الصدري، والعمود الفقري، والمرفق، والكفان، والفخذان، والأصابع.

تمرين (٣-٨)

- ١- زيادة مرونتها .
 ٢- بسبب شد العضلات وعدم وجود لياقة.

تمرين (٣-٩)

- ١- لفتح مجرى التنفس.
 ٢- ترمينات الإحماء، والتلين لتهيئة العضلات للتمرين؛ لمنع الإصابات بالتشنج.
 - ملابس وأدوات ملائمة.
 ٣- لا ، بحاجة إلى تدريب و لياقة بدنية.

تمرين (٣-١٠)

- ١- في حال وجود مشاكل صحية في الظهر.
 ٢- نعم، إنها تقيّد عضلات الرجلين ، والفخذين، والبطن .

تمرين (٣-١١)

- ١- للمحافظة على سلامة الركبتين وغضاريفها.
 ٢- للمحافظة على سلامة الركبتين.

إجابات أسئلة الوحدة الواردة في صفحة (٢٥٣)

- ١- عدد أربع وظائف للماء في الجسم.
 - أ - الماء ضروري في تكوين البناء الداخلي للخلايا.
 - ب- يساعد على نقل العناصر الغذائية إلى الخلايا.
 - ج- يسهل حركة العضلات و المفاصل .
 - د - يعمل كوسيط للعمليات، والتفاعلات، والتغيرات الكيميائية الحيوية.
 - هـ- يرطب الجلد والمفاصل.
- ٢- اذكر اسم المرض الذي ينتج من نقص كل من:
 - أ - الثيامين: البري بري.
 - ب- الكالسيوم: الكساح و لين العظام .
 - ج- فيتامين ج : الإسقربوط ، وفقر الدم ، وبطء التئام الجروح .
 - د - اليود : تضخم الغدة الدرقية (الجويتر).
- ٣- ما العناصر الغذائية التي يؤدي قلة تناولها إلى حدوث فقر دم؟
 - فيتامين ج ، وحمض الفوليك ب٩ ، وكوبالامين ب١٢ ، والحديد.
- ٤- اذكر مصدرًا غذائيًا مناسبًا لكل من العناصر الغذائية الآتية:
 - أ - الحديد: الكبد، والطحال، واللحوم الحمراء، والأسماك، والدواجن، والخضراوات الورقية داكنة اللون.
 - ب- اليود: الأطعمة البحرية.
 - ج- فيتامين أ : نخالة القمح، ولحوم البقر الحمراء، والجزر، والحليب.
 - د - الكالسيوم: الحليب ومنتجاته، والبيض، وخضراوات ورقية خضراء.
 - هـ - فيتامين ج : الفواكه، والحمضيات، والجوافة، والفراولة، والشمام.
- ٥- اذكر عنصرًا غذائيًا له دور في:
 - أ - بناء العظام: الكالسيوم .
 - ب- سلامة العيون: فيتامين أ .
 - ج- سلامة الجلد: البروتين.
- ٦- (الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون) لشاب يبلغ من العمر (١٧) عامًا، واحتياجاته من الطاقة (٢٨٠٠) كيلو سعر حراري.

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات (٥٥-٦٠ ٪)

$$\frac{2800 \times 100}{55} = 5090 \text{ كيلو سعر حراري.}$$

$$\frac{2800 \times 100}{60} = 4666.67 \text{ كيلو سعر حراري.}$$

$$5090 + 4666.67 = 9756.67$$

$$\frac{9756.67}{2} = 4878.33 \text{ كيلو سعر حراري}$$
 - ١ غ ← ٤ كيلو سعر حراري
 - ؟ → ١٦١٠ كيلو سعر حراري
 - ٤/١٦١٠ = ٤٠٢,٥ غ كربوهيدرات
 - الاحتياجات اليومية من البروتينات (١٠-١٥ ٪)
 - ٢٨٠ = ٢٨٠٠ × ١٠٠ / ١٠ كيلو سعر حراري

$$\begin{aligned} 15/100 \times 2800 &= 420 \text{ كيلو سعر حراري} \\ 280 + 420 &= 350 \text{ كيلو سعر حراري} \end{aligned}$$

٢

١ غ بروتين ← ٤ كيلو سعر حراري
؟ → ٣٥٠ كيلو سعر حراري

$$87,5 = 4/350 \text{ غ بروتين}$$

الاحتياجات اليومية من الدهون (٢٥-٣٠٪)

$$25/100 \times 2800 = 700 \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$30/100 \times 2800 = 840 \text{ كيلو سعر حراري}$$

$$770 = 840 + 700 \text{ كيلو سعر حراري}$$

٢

١ غ ← ٩ كيلو سعر حراري

؟ → ٧٧٠ كيلو سعر حراري

$$9/770 = 74,4 \text{ غ دهون}$$

٧- ما الهدف من تخطيط وجبات الطعام؟ اذكر خمس نقاط يجب مراعاتها عند تخطيطك للوجبات الغذائية.

الهدف من تخطيط الوجبات:

أ - التمتع بصحة جيدة.

ب- يجب أن يحتوي الطعام على العناصر الغذائية جميعها كي يؤدي الجسم وظائفه.

ج- يجب أن تكون الطاقة المتناولة والمستهلكة تكفي عملية البناء وأداء الوظائف.

د - زيادة العناصر عن المستهلك يؤدي إلى زيادة في الوزن والسمنة.

هـ - قلة العناصر تؤدي إلى نقص التغذية وانخفاض الوزن.

الأمور التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات الغذائية:

أ - مراعاة احتياجات الجسم من الطاقة والعناصر الغذائية، حسب العمر والجنس.

ب- تخطيط الوجبات الغذائية المقدمة في اليوم الواحد.

ج- الاستفادة من الأغذية المحلية المختلفة المتوفرة في الموسم.

د - خلو الطعام من أية مواد سامة أو ضارة.

هـ - التركيز ضمن مجموعة الحبوب على خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة.

٨- صنف الأطعمة الآتية إلى مجموعاتها:

أ - البطاطا: الخبز والحبوب ب- السردين والتونا: اللحوم ج- حلاوة الطحينية: الدهون والزيوت

د - الزيتون: الدهون هـ- المشروبات الغازية: السكريات و- برغل/ الفريكة: الخبز والحبوب.

٩- اختر البديل المناسب بوضع دائرة حول الإجابة الصحيحة.

أ- اللحوم بأنواعها .

ب- التعرض المعتدل لأشعة الشمس.

ج- اليود.

د- الدهون و الزيوت.

١٠- اذكر خمسة من العوامل المؤثرة في التخطيط الغذائي.

أ - القيمة الغذائية.

ب- الاحتياجات الفردية.

ج- الحالة الاقتصادية.

د - توفر الأغذية.

هـ- الدين و العادات والتقاليد.

١١- أعط مثالين على كل مما يأتي:

أ - ١. نظام الهرم الغذائي .

٢. نظام بدائل الأغذية .

ب- ١. لحم خروف هبر.

٢. دجاج منزوع الجلد.

ج- ١. اضطرابات الإفرازات الهرمونية.

٢. عوامل وراثية.

د - ١. الأنظمة الغذائية.

٢. النشاط البدني.

هـ- ١. صفار البيض.

٢. اللحوم عالية الدهون.

و - ١. اللحوم.

٢. البيض.

١٢- تعد الأملاح المعدنية من العناصر الغذائية المهمة التي يحتاجها الجسم، سمّ اثنين من الأملاح المعدنية البنائية.

أ - ١. الكالسيوم.

٢. الفسفور.

١٣- اذكر مصدرين غذائين للفسفور

أ - اللحوم.

ب- منتجات الحليب وصفار البيض.

١٤- قدم خمس نصائح يجب اتباعها عند اختيار طريقة ضبط الوزن.

أ - اتباع غذاء متوازن في المجموعات الغذائية الرئيسة مع اختيار بدائل الأغذية.

ب- تعديل السلوك الغذائي.

ج- ممارسة النشاط البدني.

د - التغيير السلوكي.

هـ- شطف الدهون.

١٥- قارن بين الدهون والبروتينات من حيث كمية السعرات التي يعطيها الغرام الواحد.

كل ١ غ دهون ← ٩ كيلو سعر حراري

١ غ بروتين ← ٤ كيلو سعر حراري

١٦- سمّ العنصر الغذائي الذي يسبب نقصه كلاً من الأمراض الآتية:

أ - فقر الدم: الحديد ب- البلاجرا: النياسين ج- تثبيط الغدة الدرقية: اليود د - الكساح: الكالسيوم

هـ- الكواشيوركور: البروتين و- البربري: الثيامين ب ١ ز- العشى الليلي: فيتامين أ

- ١٧- أعط مثالين على كل مما يأتي:
- أ - سكر ثنائي التسكر: السكروز، واللاكتوز
 ب- سكر أحادي التسكر: الجلوكوز، والفركتوز
 ج- سكر عديد التسكر: النشا، والدكستريانات
- ١٨- سمّ المرض الناتج من نقص كل من العناصر الغذائية الآتية:
- أ - فيتامين (ج): الأسقربوط ب- فيتامين (ب١٢): فقر الدم الحبيث ج- الكالسيوم عند الأطفال: الكساح
- ١٩- تعد السمنة والبدانة من أمراض سوء التغذية واسعة الانتشار:
- أ- زيادة نسبة الدهون في الجسم عن الحد الطبيعي، وتكون في أجزاء الجسم جميعها ، أو في مواضع محددة فيه.
 ب- ١. اضطرابات الإفرازات الهرمونية.
 ٢. عوامل وراثية.
 ٣. عوامل نفسية.
 ٤. الإفراط في تناول الطعام مع قلة النشاط البدني.
 ج- ١. نقص كفاءة الرئتين.
 ٢. تضخم الكبد وتكوين حصيات المرارة.
 ٣. آلام المفاصل نتيجة تآكل الغضاريف.
 ٤. تصلب الأوعية الدموية.
 ٥. الالتهابات الجلدية المتكررة.
- ٢٠- احسب الاحتياجات اليومية من البروتينات والدهون:
- الاحتياجات من البروتين = $100/15 = 2200 \times 330 = 330$ كيلو سعر حراري
 الاحتياجات من الدهون = $100/25 = 2200 \times 550 = 550$ كيلو سعر حراري
 الاحتياجات من البروتين = $4/330 = 82,5$ غ بروتين
 الاحتياجات من الدهون = $9/550 = 61,1$ غ دهون
- ٢١- ما المقصود بـ كما يأتي:
- أ - اللياقة: قدرة الجسم على مواجهة متطلبات الحياة، وبقاؤه في وضع صحي سليم خلال مراحل العمر المتقدمة.
 ب- النوم: حالة من اللاوعي يمكن للإنسان الاستيقاظ منها بمثير حسي أو حركي.
 ج- اللياقة البدنية الحركية: مجموعة الحركات البدنية التي تؤديها أعضاء الجسم المختلفة، وفق أسس تربوية وعلمية.
 د - الاحماء: أداء بعض التمرينات الرياضية الخفيفة، كممارسة الألعاب الرياضية.
- ٢٢- ما دور اللياقة البدنية لكل من: أ - الجهاز الدوري. ب- الجهاز التنفسي.
- أ - تسمح بتغلغل الدم داخل أنسجتها بكمية أكثر.
 ب- بقاء عضلات العمود الفقري مرنة ، وعملية التنفس أكثر راحة وكفاءة.
- ٢٣- يعاني الكثير من الأشخاص من الأرق، قدّم النصائح المناسبة التي تساعد على النوم.
- أ - هيب الظروف المناسبة للنوم داخل حجرة النوم.
 ب- عود نفسك على النوم في ساعة محددة.
 ج- اذهب للنوم وأنت غير جائع.
 د - تناول كوب من الحليب الساخن.



- ٢٤- حدد أثر اللياقة البدنية في صحة الجسم.
- أ - زيادة القدرة العضلية.
- ب- المحافظة على رشاقة الجسم والتناسق في الحركة.
- ج- المحافظة على مرونة العضلات والمفاصل.
- د - تنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.
- هـ - التخفيف من ترهل الجسم وخاصة الحامل.
- ٢٥- ما أنواع التمرينات الرياضية؟
- أ - التمرينات الخفيفة.
- ب- التمرينات العنيفة.
- ج- المشي والهرولة.
- د - اليوجا والتأمل.
- ٢٦- ما الهدف من إنشاء مراكز اللياقة البدنية المختلفة في الأردن؟
- أ - بناء لياقة بدنية عامة للجسم.
- ب- بناء كمال الأجسام.
- ج- ممارسة رياضات الدفاع عن النفس.
- د - تخفيف الوزن.
- هـ - زيادة القدرة العضلية.
- ٢٧- حدد مميزات تمرينات مط العضلات.
- أ - بعيدة عن الخطورة التي تتصف بها الأنشطة الرياضية الأخرى.
- ب- رخص تكلفتها.
- ج- إمكانية ممارستها في أي مكان.
- ٢٨- النوم ضروري للإنسان، وضح ذلك، مبيّنًا فوائده.
- يعد النوم ضروري للإنسان يريح العضلات الإرادية ويحافظ على هدوء الأعصاب إذ يعد من أنواع اللياقة البدنية الساكنة من خلال الآتي:
- أ - ترمم خلايا الجسم في أثناء النوم نفسها.
- ب- التخلص من الفضلات الناتجة من احتراق الطاقة.
- ج- التزود بمخزون جيد من الغذاء والأكسجين اللازمين لنشاط اليوم التالي.
- ٢٩- ينصح الطلبة بعدم مطالعة دروسهم في السرير، حدد أسباب ذلك.
- لأن النوم حالة اللاوعي يحتاجها الجسم لترميم نفسه، والتخلص من الفضلات، وفي حال المطالعة في السرير يفقد النوم الهدف منه.

ملحق



إجابات الأسئلة

المستوى الرابع

أولاً: صفحة (٢١)

١- ما دور كل من:

أ - ثاني أكسيد التيتانيوم: يساعد على عدم احتراق الجلد، ويدخل في مستحضرات التجميل للعناية والتزيين؛ لأنه قابض ومانع للالتهابات.

ب- فوق أكسيد الهيدروجين: يستعمل في عمليات صبغ الشعر وإذا تعرض للحرارة، أو الضوء، أو عند إضافة الأمونيا يتفكك.
ج- كربونات الصوديوم: تدخل في صناعة شامبو الحمام، وفي المراهم الخاصة بأمراض الجلد.

٢- اذكر مميزات واستعمالات كل من:

أ - اللانولين: له القدرة على امتصاص ما نسبته ٣٠٪ من الماء، لذلك فهي مادة مهمة في ثبات المستحلبات ذوات الوسط الزيتي.

ب- زيت الخروع: يطري الجلد، ويدخل في تحضير الشمع لإزالة شعر الوجه والجسم، وفي الزيوت الخاصة بالعناية بالشعر.
ج- زيت اللوز: يدخل في تحضير كريمات الجسم والوجه والشعر؛ لأنه مطرٌ للجلد، وحافظ للماء، ومانع للتأكسد؛

لاحتوائه على فيتامين (هـ)، ويدخل زيت اللوز الحلو في تركيب زيوت الشعر والمر في كريمات الجسم.

٣- ميثيل بارابين، وبروبالين جلايكول.

٤- زيوت طيارة، (زيت الحصابان، وزيت اللافندر) - زيوت ثابتة، (زيت الزيتون، وزيت الخروع، وزيت جوز الهند).

٥- ترطيب الجلد وتجديد الخلايا وتنعيم الشفاه.

٦- قارن بين الفازلين واللانولين من حيث:

وجه المقارنة	الفاضلين	اللانولين
المصادر	مكونات بترولية هيدروكربونية	دهن صوف الخراف
الشكل	شحمي الملمس يشبه الشمع	مادة شمعية
المستحضرات التي يدخل في تركيبها	المراهم والمستحلبات - الكريم البارد - الكريمات الخاصة للجسم	الزيوت النباتية والبارافين
امتصاص الجلد لها	لا يمتصها الجلد	يمتصه الجلد

ثانياً: صفحة (٣٧)

١- عرّف ما يأتي:

أ - المحاليل: مستحضرات سائلة متجانسة تحتوي على مادة أو مواد مذابة في مذيب، وعادة ما يكون المذيب ماءً أو زيت.

ب- المعلقات: مستحضرات سائلة غير متجانسة، تكون المساحيق فيها معلقة وغير ذائبة في الماء، ويجب عدم ترشيح المعلق.

ج- المستحلبات: يؤدي خلط الماء بالزيت إلى تبثر مؤقت لا يلبث أن ينفصل على شكل طبقتين غير ممزجتين، وتمزج الزيت بالماء ولا بد من إضافة عامل استحلابي .

د - أقلام الشمع: خليط من مواد زيتية وشمعية بارافينية يتم صهرها في درجة حرارة عالية، وتمزج جيداً، ويضاف إليها مواد عدة.

٢- اذكر تركيب أقلام أحمر الشفاه الشمعية.

تتركب من مواد ملونة مأمونة ومسموح بها مثل: زيت الخروع، وزيت البرافين، وشمع العسل، وشمع البرافين، وزيت الجوجوبا، واللانولين، وإيزوبوبيل، والميرستات، وأكسيد التيتانيوم.

٣- عدد أنواع المراهم الأساسية:

أ - مراهم ذوات أساس زيتي لا يذوب في الماء.

ب- مراهم ذوات أساس دهني محب للماء.

ج- مراهم ذوات أساس مستحلبية.

د - مراهم ذوات أساس مائي.

٤- اذكر مكوّنات واستعمالات كل من:

صابون الكاربونيك		الصابون الأخضر		الصابون الشفاف	
الاستعمالات	المكونات	الاستعمالات	المكونات	الاستعمالات	المكونات
للشباب الدهنية وحب الشباب	صابون مطهر يحتوي على ١٠٪ فينول	للشباب الدهنية، وفروة الرأس الدهنية	زيت الزيتون أو الكتان	للشباب العادية	الجلسرين الكحول السكر

٥- ما الصفات الفيزيائية لمسحوق البودرة؟

أ - القدرة على تغطية التئوات ، والندب، والنمش، والمساحات الواسعة، واللمعة الزائدة.

ب- القدرة على الامتصاص.

ج- الانزلاق.

د - الالتصاق.

ثالثاً: صفحة (٤٩)

١- كريم الليل يحتوي على مواد دهنية؛ لأنه يستعمل في الليل لتغذية البشرة، أما الكريم المرطب لا يحتوي على مواد دهنية.

٢- فيتامين k.

٣- SPF (٣٠) و SPF (١٥).

٤- أ - إزالة آثار الانتفاخ والتعب من القدمين.

ب- إزالة توتر الجسم عند عمل المغطس.

ج- منح الجسم الشعور بالراحة والانتعاش، وإرخاء العضلات.

٥- استخدامه بطريقة آمنة، ويجب تجنب الأعراض الجانبية، والانتباه لمدة الصلاحية، والتعرف إلى طريقة الحفظ، ومعرفة طريقة الاستعمال وموانعها.

٦- لا؛ لأن المستحضرات يجب أن تخزن بظروف ودرجات حرارة معينة لحمايتها من التلف.

١- صفحة (٥٠)

أ - أحمر الشفاه.

ب - تقشير الخلايا الميتة.

ج - زيوت الشعر، وكريمات الجسم والوجه.

د - البودرة، وظلال العين والبشرة، وبعض أقنعة البشرة والوجه.

٢- أ - لأن النشا يتكتل بوجود الرطوبة ويتحول إلى عجينة، بينما التالك لا يتكتل.

ب - لا يتحول إلى عجينة.

ج - له قدرة على قتل البكتيريا.

٣-

زيت في ماء

أ - تبسط على الجلد بسهولة.

ب - تقلل فقدان الرطوبة.

ماء في زيت

أ - لا يمكن تخفيفها في الماء

ب - تساعد على تنظيف البشرة.

٤- أ - الحليب.

ب - زيت البرافين.

٥- أ - لضمان تجانسه، وتوزيع المسحوق بشكل جيد.

ب - لأنه يساعد على إغلاق المسام وتجفيف الدهون.

ج- لتلافي تطايرها.

٦- أ - تنعيم البشرة.

ب- تسهيل عملية انزلاق شفرة الحلاقة على الوجه.

ج- منع تحسس الجلد.

د - سهولة إزالة مخلفات الحلاقة عن الوجه.

٧- أ - المواد المثبطة للمناعة لنمو الجراثيم (مركبات الأمونيوم الرباعية).

ب- مثبتات الإنزيمات (صوديوم لوريل سركوزينات).

ج- الفلور ومركباته (فلوريد الصوديوم).

٨- أ - البشرة الدهنية.

ب - البشرة الدهنية وحب الشباب.

٩- أ - القدرة على تغطية التئوات، والندب، والنمش، والمسامات الواسعة، واللمعة الزائدة.

ب- القدرة على الامتصاص.

ج- الانزلاق.

د - الالتصاق.

١٠- المطريات، لأن المطريات تحتوي على مواد قليلة من الدهن فيجب استخدامها أولاً ثم استخدام واقي الشمس لحماية البشرة.

١١- نعم؛ لأن الشمس تساعد على ظهور مبكر للتجاعيد حول العين.

- ١٢- أ - تنشيط الدورة الدموية.
 ب- إعادة الحيوية والنضارة للبشرة.
 ج- منح الجسم الشعور بالراحة والانتعاش.
 د - تخفيف أعراض الأمراض الجلدية وحب الشباب وأمراض الروماتيزم وغيرها.
- ١٣- نعم، تجنب انتهاء مدة المنتج قبل إنهاء فترة العلاج اللازمة، والتعرف إلى موانع الاستعمال، والتعليمات الخاصة، وطريقة الحفظ اللازمة.
- ١٤- أ - حفظ المستحضر بعيداً عن الأطفال.
 ب- إغلاق المستحضر بعد الاستعمال.
 ج- استعمال المستحضر للأماكن المخصصة وعدم استعماله في أماكن أخرى.
- ١٥- أ - هلاميات مائية تحتوي على نسبة عالية من مواد صلبة غير ذائبة في الماء على شكل معجون.
 ب- ١. معجون حلاقة رطب.
 ٢. معجون حلاقة جاف.
 ج- ١. تطهير مسام البشرة.
 ٢. قبض البشرة.
 ٣. تبريد البشرة.
 د - ١. الصابون.
 ٢. المواد الحمضية.
 ٣. زيت الحصابان.
- ١٦- أ - شامبو الحمام، و مزيلات رائحة العرق.
 ب- صباغ الشعر.
 ج- زيت اللافندر.
- ١٧- (د) الأملاح.
 ١٨- (ج) الكافور.
 ١٩- أ - الإيلاستين:
١. تمنع تشقق الجلد عند زيادة وزن الجسم أو نقصانه.
 ٢. له القدرة على النفاذ داخل الأدمة.
 ب- الحصابان:
١. مادة حافظة للكريم، ومستحضرات العناية بالشعر.
 ٢. يزيل الآلام من الجسم لذلك يدخل في زيوت المساج.
 ج- الكافور:
١. قابض للبشرة الدهنية.
 ٢. يدخل في زيوت التدليك؛ لأنه ينشط الدورة الدموية.

د - ملح الطعام :

١. يذوب في الماء.
٢. يدخل في صناعة الشامبو.
٣. إزالة عسر الماء المهم في مستحضرات التجميل.

هـ - الجليسرول :

١. مرطب قوي.
٢. حافظ.

و - زيت الخروع :

١. يقوي الشعر.
٢. يطري الجلد.

- ٢٠ -

المواد الكيميائية	النوع	الوظيفة
هيدروكسيد البوتاسيوم	قواعد	إذابة اللحمية حول الأظفار.
شمع النحل	مركبات عضوية	يدخل في صناعة الشموع الساخنة والباردة المزيلة لشعر الجسم.

- ٢١ -

وجه المقارنة	التقشيد	انفصال المستحلب
أسباب الحدوث	اختلاف كثافة الزيت والماء؛ بسبب ارتفاع درجة الحرارة	<ul style="list-style-type: none"> - إضافة مواد حمضية أو قلوية بتركيز عالية. - نمو الجراثيم في المستحلب. - إضافة مواد شحنتها معاكسة لشحنة العامل الاستحلابي. - تعرض المستحلب لحرارة عالية.
العلاج والوقاية	<ul style="list-style-type: none"> - خلط الكريمات جيداً بأجهزة التجنيس - بإضافة مادة تزيد في اللزوجة وتمنع حركة القطرات. 	<ul style="list-style-type: none"> - حفظ الكريمات والمستحلبات في أماكن ذوات حرارة مناسبة لا تقل عن (٥)س ولا تزيد عن (٣٠)س. - عدم خلط المستحلبات بأي مستحضر آخر دون دراسة مكوناته؛ لإمكانية تفاعل المكونات مع بعضها البعض.

تمرين (١-١) صفحة (٣٣)

- ١- حتى يتجانس قوام الصابون مع بعضه البعض.
- ٢- لأن الصابون الصلب ينقل الجراثيم بين الناس؛ لأن الاستعمال المتكرر للصابون الصلب في الأماكن العامة تبقي الجراثيم عالقة على الصابون، مما يؤدي إلى التلوث، وانتقال الأمراض بين المستخدمين.

تمرين (٢-١) صفحة (٣٥)

- ١- زيت اللوز، وزيت عباد الشمس.
- ٢- لا؛ لأن كمية الزيت ونوعه هي التي تحدد كمية الصودا الكاوية.

تمرين (٣-١) صفحة (٤٣)

- ١- للحصول على قوام متجانس ليشكل الكريم البارد.
- ٢- الحليب، الذي يعد أقدم مستحلب عرفه الإنسان.
- ٣- يعمل على تجانس المواد مع بعضها ليشكل الكريم البارد، ويعد العامل الاستحلابي للكريم البارد.

تمرين (٤-١) صفحة (٤٥)

- ١- لأنه قابض ومطهر، ويقي من حدوث التهابات الجلد.
- ٢- للحصول على قوام متجانس.
- ٣- يحمي الجلد من التقرحات، ويمنع توسع الجروح في حال حدوثها.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٦٣)

عنوان الدرس: طبقات الجلد وملحقاته

١- اذكر فوائد الأدمة.

- من فوائد الأدمة:

١. تغذية طبقة البشرة

٢. تحمي الجلد عند تعرضه للصدمات

٣. تعطي المرونة للجلد

٢- حدد وظيفة كل مما يأتي:

أ - الغدد الدهنية: تمنع تقصف الشعر، وتقي الجلد من الجفاف، وتحافظ على نعومة الجلد وليونته، وتحمي الجلد من دخول الجراثيم.

ب- الغدد العرقية: تعمل على إفراز العرق عند ارتفاع درجة حرارة الجسم، أو في حالات الخوف، أو الألم والإثارة الجنسية.

٣- اذكر طبقات البشرة، وبين صفات كل طبقة.

أ - الطبقة القاعدية: تتألف من صف واحد من الخلايا مكعبة الشكل، وتتصل كل خلية منها بغشاء قاعدي بوساطة رباط شقي نصفني، مما يزيد من متانة الجلد، وتوجد فيها خلايا الميلانين (الخلايا الصبغية).

ب- الطبقة الشائكة: تتكون من عدة صفوف من الخلايا متعددة السطوح ترتبط مع بعضها بوساطة أربطة شقية تشبه الأشواك، وتحتوي أيضاً على أجسام أودلاندي التي تفرز مادة دهنية للمحافظة على الماء داخل الجلد.

ج- الطبقة الحبيبية: يتراوح سمك هذه الطبقة من (١-٥) صفوف من الخلايا ذوات الشكل الحرشفي، وتحتوي هذه الطبقة على حبيبات الكيراتوهيا لين الضرورية لتكوين الكيراتين.

د - الطبقة الصافية: تتألف من صف أو صفين من الخلايا، وتقع أسفل الطبقة المقترنة، وتفتقر خلاياها إلى النويات، وعصيات الخلايا، توجد هذه الطبقة في الجلد السميك فقط.

هـ- الطبقة المتقرنة: تتكون من عدة صفوف من الخلايا المتقرنة الممتلئة ببروتين الكيراتين، وسميت أيضاً بالطبقة الحاجزة؛ لأنها تمنع مرور الماء، ويختلف سمكها من موقع لآخر باختلاف العمر.

و - الطبقة النامية: تتكون من صف واحد من الخلايا المرتبة عامودياً، وتعوّض البشرة ما تفقده من الطبقات بوساطة الخلايا النامية.

٤- قارن بين طبقتي البشرة (الشائكة والقاعدية) من حيث:

أ - عدد الصفوف من الخلايا

ب- شكل الخلية في كل منها

ج- الوظيفة التي تؤديها الخلية في كل منها

وجه المقارنة	الطبقة الشائكة	الطبقة القاعدية
عدد الصفوف من الخلايا.	تتكون من عدة صفوف من الخلايا متعددة السطوح.	تتألف من صف واحد من الخلايا مكعبة الشكل.
شكل الخلية في كل منها.	تظهر شكل الخلايا على شكل أشواك.	تتصل كل خلية من خلايا هذه الطبقة بغشاء قاعدي بوساطة رباط شقي نصفني.
الوظيفة التي تؤديها الخلية في كل منها.	تحتوي على أجسام أودلاندي التي تعمل على إفراز مادة دهنية تحافظ على الماء داخل الجلد، وتمنع مرور الماء إلى السطح الخارجي.	تحتوي هذه الطبقة على خلايا الميلانين (الخلايا الصبغية) التي تعطي اللون للجلد، وتزيد من متانة الجلد.

٥- قارن بين الأدمة الحليمية والأدمة الشبكية من حيث : موقع كل منها، وأماكن وجودها، وما يحتويه كل منها.

الأدمة الحليمية	الأدمة الشبكية
تقع تحت البشرة مباشرة.	تقع في معظم أنحاء الجسم.
تتكون من بروزات قمعية الشكل تشبه الأصابع.	تحتوي على ألياف الكولاجين والإيلاستين.
تتوافر العريضة والقصيرة منها في الوجه، والرفيعة والطويلة في راحتي اليدين.	تحتوي على خطوط التوتر (خطوط لانجر)، وتتوافر بشكل أفقي في الجذع، وعمودية في الرأس والأطراف.

٦- وضح أهمية الماء والبروتين في تركيب الجلد.

- يعمل الماء على إعطاء الجلد الليونة والمرونة وبذلك يمنع جفاف الجلد، ويعمل البروتين على تغذية الجلد وإفراز المادة الدهنية.

٧- قارن بين الغدد الفارزة والغدد المفترزة من حيث موقع كل منها، وأماكن وجودها، وإفرازها.

الغدة الفارزة	الغدة المفترزة
توجد في الطبقة تحت الجلد وتصب قنواتها على السطح الخارجي للجلد.	تصب قنواتها في جراب الشعرة.
مسؤولة عن الرطوبة التي تظهر على راحتي اليدين عند الإصابة في الألم وارتفاع درجة حرارة الجسم.	تتأثر إفرازاته عند الشعور في الخوف أو الإثارة الجنسية.
يكثر وجودها في الجلد السميك.	يقتصر وجودها في منطقتي الإبطن، والأعضاء التناسلية.

٨- لديك قائمتان؛ الأولى خلايا البشرة، والثانية وظيفة كل منها، صل بين الخلايا ووظيفتها المناسبة.

(أ) خلايا البشرة	(ب) الوظيفة
١- خلايا لانجرهانز	- تعطي المناعة
٢- خلايا ميركل	- الإحساس باللمس
٣- خلايا الكيراتين	- تعطي الجلد الدعامة والترطيب
٤- خلايا الميلانين	- إعطاء اللون للبشرة

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٧٤)

عنوان الدرس: صفات الجلد ووظائفه

١- اذكر أربعاً من مواصفات الجلد السليم.

- أ - سطح الجلد طبيعي غير جاف وغير دهني
 - ب- ناعم الملمس
 - ج- أنسجته مرنة
 - د - الدورية الدموية سليمة
- ٢- فسر كلاماً يأتي:

أ - عدم تشابه بصمات اليد من شخص إلى آخر.

بصمات اليد تختلف من شخص إلى آخر؛ بسبب اتخاذ الأدمة الحليمية ترتيباً مميزاً، وهي التي تحدد هوية الشخص.

- ب- عدم نمو الشعر في الجلد السميك ونموه في الجلد الرقيق.
لأن الجلد السميك لا يحتوي على الغدد الدهنية بل يحتوي على الغدد العرقية بكثرة .
- ج- يعد الميلانين أهم التراكيب الكيميائية للبشرة (الجلد) .
لأنه يعطي اللون (للبشرة) للجلد، حيث إن الزيادة أو النقصان في الخلايا الملونة (الصبغية) تعمل على تغيير لون البشرة (الجلد).
- د - يعمل الميلانين على حماية الجلد من الأشعة فوق البنفسجية.
لأن الميلانين يتكثف ويزيد من نشاط إنتاج خلاياه؛ لحماية الجلد من مضر الأشعة فوق البنفسجية.
- هـ - تناول الغذاء المتوازن من الخضار والفواكه وشرب السوائل يحافظ على سلامة الجلد.
لأن الجلد يحتاج للغذاء والماء للقيام بوظائفه الأساسية؛ للحفاظ على رطوبة ونضارة الجلد، ولأن قلة الغذاء والسوائل تؤثر بشكل سلبي في صحة الجلد (جفافه وشحوبه).
- و - تعد معرفة خطوط التوتر للجسم مهمة بالنسبة إلى أخصائي التجميل .
لأن خطوط التوتر تحتوي على خطوط الكولاجين والإيلاستين التي تشكل خطوط التجاعيد على الجلد، والتي تعطي قواماً للجلد، وهي التي تزود البشرة بالغذاء والأكسجين.
- ٣- اذكر أنواع الجلد، وتوزيعها في الجسم.
الجلد السميك: يوجد على راحتي اليدين وأخمص القدمين.
الجلد الرقيق: يوجد في باقي أجزاء الجسم، ويختلف سمكه من مكان إلى آخر؛ وأرق جلد يوجد أعلى الجفون، والجلد الأعلى سماكة منه موجود فوق أعلى الظهر.
- ٤- اذكر ثلاثاً من وظائف الجلد المختلفة.
أ - تنظيم درجة حرارة الجلد
ب- المناعة
ج- تخزين الدم
- ٥- يختلف لون البشرة من شخص إلى آخر:
أ - كيف يتحدد لون الجلد؟
يتحدد لون الجلد بوساطة صبغة الميلانين المتوافرة في الجلد التي تنتجها خلايا الميلانين
ب- ما المؤثرات التي تؤثر في لون الجلد؟
١ . الوراثة
٢ . البيئة
٣ . الحالة المرضية
- ٦- حدد وظيفة كل من:
أ - الكولاجين: يعمل على تماسك الجلد وليونته.
ب- الإيلاستين: تعطي مرونة للجلد.
ج- صبغة الميلانين: تعطي اللون للجلد.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٨٦)

عنوان الدرس: الإضطرابات الوظيفية للجلد

- ١- اذكر اسم نوعين من التجاعيد يظهران على سطح البشرة، وبين أماكن انتشارها.
 - أ - التجاعيد السطحية الدقيقة تبدأ بعد سن (٢٥)، وتوجد حول العينين والفم والأنف ومنطقة الجبين.
 - ب- التجاعيد العميقة: تظهر بعد سن (٤٠) على الجلد السميك.
- ٢- صف كلا من الدرجات الأربع للإصابة بحب الشباب.
 - أ - الدرجة البسيطة: تتميز بوجود الرؤوس السوداء، وقليل من البثور أقل من (١٠) على كل جانب من جانبي الوجه.
 - ب- الدرجة المتوسطة: تتميز بوجود دهن، وبثور حمراء، وحطاطات التهابية (من ١٠-٢٠) على كل جانب من الوجه.
 - ج- الدرجة الشديدة: تتميز بوجود الداملات الكبيرة المتلاصقة، وحوصلات صديدية مؤلمة من (٢٠-٣٠) على كل جانب.
 - د - الدرجة الشديدة جدًا: تتميز بوجود الأكياس الدهنية أكثر من (٣٠) على كل جانب.
- ٣- حدد ثلاثة من العوامل المؤثرة في ظهور العرق .
 - أ - الأمراض العصبية
 - ب- سن اليأس عند بعض النساء
 - ج- الهبوط الحاد في سكر الدم
- ٤- اذكر صفتين مميزتين للجلد في كل من المنطقتين الآتيتين:
 - أ - الوجه
 - ١ . يتميز بوجود الجلد الرقيق.
 - ٢ . وجود الكولاجين والإيلاستين حول الفم والعيون بشكل قليل.
 - ب- راحة كف اليد
 - ١ . نوع الجلد سميك
 - ٢ . تكثر فيه الغدد العرقية
- ٥- قدم خمس نصائح وقائية وعلاجية للأشخاص المصابين بحب الشباب.
 - أ - عدم العبث بالحبوب
 - ب- شرب الماء والعصائر الطبيعية.
 - ج- الاهتمام بنوع الطعام المتوازن كالخضار والفواكه.
 - د - غسل الوجه بصابون طبي يحتوي على الكبريت.
 - هـ- عدم المبالغة في وضع مستحضرات التجميل والتقليل منها في فترة العلاج، ولعب الرياضة في الهواء الطلق.
- ٦- تتبع التغيرات التي تحدث للجلد مع تقدم العمر من (٢٠) عامًا إلى (٦٠) عامًا على كل جزء من الأجزاء الآتية:
 - أ - الطبقة القرنية: الجلد في عمر (٢٠) عامًا تكون الطبقة القرنية مستوية، أما في عمر (٦٠) عامًا فتضعف الطبقة القرنية وتزيد تجاعيد الوجه، وتجف البشرة.
 - ب- ألياف الكولاجين والإيلاستين: تكون في عمر (٢٠) عامًا مرنة وقوية، أما في عمر (٦٠) عامًا تجف ألياف الكولاجين والإيلاستين وتضعف.
 - ج- الغشاء الفاصل بين الأدمة والبشرة: يكون في عمر (٢٠) عامًا متعرجًا، أما في عمر (٦٠) عامًا فيكون الغشاء القاعدي مستويًا.

٧- قدم ثلاث نصائح تجميلية للأشخاص الذين يعانون التجاعيد.

أ - تجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس.

ب- تدليك البشرة لتحريك الدورة الدموية.

ج- الابتعاد عن التشنجات العصبية والانفعالات.

٨- قارن بين البقع الصبغية والنمش من حيث الشكل، وأماكن الانتشار في الجسم، وتأثرها بالضوء.

البقع الصبغية	النمش
تظهر على شكل بقع صغيرة مستديرة داكنة اللون.	يكون على شكل بقع مستديرة صفراء.
تظهر على ذوي البشرة البيضاء.	يظهر على الأطفال ذوي الشعر الأحمر والأشقر.
تتميز في ثبات لونها، وعدم تغيرها طول فصول السنة.	تتأثر بفصول السنة؛ إذ يصبح لونها غامقاً في فصل الصيف، وتعود إلى حالتها الأولى في أثناء الصيف.

٩- اذكر أربع طرق أساسية للمحافظة على صحة الجلد.

أ - توفير الغذاء المتوازن.

ب - الاهتمام بالنظافة الشخصية.

ج- حماية الجلد من التعرض لأشعة الشمس المباشرة.

د - المحافظة على درجة حموضة الجلد في الحدود الطبيعية.

١٠- اذكر ثلاث نصائح تقدم لتجنب جفاف الجلد.

أ - استعمال كريمات أو زيوت مطرية.

ب - شرب الماء بكثرة.

ج- تخفيف الجلد بعد استعمال الماء والصابون.

١١- ما النصيحة التي يمكن أن تقدم لشخص يعاني اضطرابات في التعرق؟

أ - الاهتمام بالنظافة الشخصية ونظافة الملابس.

ب- استعمال مزيلات التعرق.

ج- استعمال المطهرات للتخلص من البكتيريا.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٩١)

عنوان الدرس: الأمراض الجلدية الشائعة

١- عرف ما يأتي :

أ - الإكزيما: مرض جلدي يصيب الأشخاص نتيجة أسباب داخلية أو خارجية، ويوجد لها أنواع عدة، ويمكن أن يصاب الشخص بأكثر من نوع في آن واحد.

ب- الإكزيما التلامسية الضوئية التحسسية: نوع من أنواع الإكزيما، تظهر نتيجة تعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة بعد وضع المواد الكيميائية عليه مثل: أصباغ الشعر، وغيرها.

ج - الجرب : مرض جلدي سريع العدوى ينتقل من شخص إلى آخر وينتج من نوع يسمى (قراد الجرب الإنساني)، وقد يمضي شهر أو شهران قبل ظهور أعراضه.



٢- اذكر أربعاً من النصائح التي تقدم للمريض المصاب بالجرب.

أ - الاهتمام بالنظافة الشخصية.

ب- عدم استعمال أدوات المصاب وأغطيته.

ج- عدم الاختلاط المباشر بالمصاب.

د - إبعاد الحيوانات البيئية المصابة مثل: القطط، وغيرها.

٣- علل كلما يأتي:

أ - التقليل من الحركة في الجو الحار للأشخاص المصابين بالأمراض الفطرية.

حتى لا يحدث التعرق وبالتالي تتكاثر البكتيريا مما يساعد الفطريات على الانتشار أكثر، مسببة ألمًا وحكة شديدة للشخص المصاب.

ب- تعد الصدفية من الأمراض الجلدية غير المعدية.

لأن من أهم العوامل لظهور الصدفية الاستعداد الوراثي، وأيضاً عوامل بيئية ونفسية وجميعها أسباب غير معدية لا تؤدي إلى انتقال المرض من شخص إلى آخر.

٤- اذكر بعضاً من المواد التي يمكن أن تسبب الإكزيما التلامسية التحسسية الضوئية.

أصباغ الشعر، ومحاليل الحلاقة، وواقيات الشمس.

٥- الطفح الشمسي نوع من أنواع الإكزيما:

أ - اذكر أسبابه: تعرض الجلد لأشعة الشمس المباشرة من غير استعمال أي مادة مهيجة.

ب- أي الفصول التي يتأثر بها؟ فصل الربيع.

ج- قدم نصيحة لشخص مصاب بهذا النوع من الإكزيما.

التوقف عن استعمال مواد التجميل والعطور والكريمات جميعها.

مراجعة الطبيب المختص.

إجابات الأسئلة النظرية الواردة في صفحة (٩٢)

١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

(١) المدلول الرقمي لدرجة حموضة البشرة:

الإجابة (أ)

(٢) توافر الألياف البروتينية في الأدمة يؤدي إلى:

الإجابة (ب)

(٣) أكثر أنواع البشرة عرضة لظهور الزوان وحب الشباب هي البشرة:

الإجابة (د)

(٤) تعرف الخلايا التي تمثل جزءاً من جهاز المناعة في الجلد بخلايا:

الإجابة (د)

(٥) تعرف حالة الاضطباع غير المنتظم للجلد والمجهولة الأسباب:

الإجابة (ب)

(٦) المحدد الرئيس للون جلد الإنسان مادة:

الإجابة (أ)

٢- اذكر الأسباب التي تؤدي إلى تكسر الأوعية الدموية في البشرة:

أ - ارتفاع ضغط الدم.

ب- الحمل.

ج- التدليك الشديد للجلد.

د - الصنفرة المستمرة (تقشير الجلد).

هـ- تعرض الجلد لدرجة الحرارة العالية أو البخار.

٣- اشرح آلية تكوين الزوان الأسود.

- يظهر هذا النوع من الزوان نتيجة انسداد الغدة الزهمية التي تفتح على جراب الشعرة بواسطة إفرازات صلبة يتغير شكلها فيصبح لونها أسود.

٤- اذكر خمسة من أسباب ظهور الزوان:

أ - استعمال المواد العطرية على الوجه.

ب- استعمال المكياج بكثرة على الوجه.

ج- تلعب الضغوطات النفسية دوراً في ظهور الزوان.

د - الإمساك المزمن.

هـ - نوعية الطعام التي يتناولها الفرد.

٥- ما الاسم العلمي للحبوب الدهنية؟

- (العد الشائع)

٦- أ - الثآليل الشائعة : تظهر غالباً على اليدين .

ب- الثآليل المنبسطة : تصيب صغار السن في منطفة الوجه .

٧- أ - العامل الوراثي

ب- وجود التهابات جلدية وعدم معالجتها فوراً في وقت مبكر.

د - العامل النفسي.

ج- العامل البيئي .

٨ - أ - البهاق:

١. اضطرابات مناعية .
٢. الاستعمال الخاطئ لبعض المواد الكيميائية على الجلد
٣. اضطرابات عصبية .

ب- الجرب:

١. عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية.
٢. استعمال أدوات المصاب وأغطيته.
٣. الاختلاط المباشر بشخص مصاب.
٤. الاختلاط مع الحيوانات كالكقطط والكلاب.

ج- الصدفية:

١. العامل الوراثي.
٢. وجود التهابات جلدية وعدم معالجتها في وقت مبكر.
٣. العامل البيئي.
٤. العامل النفسي.

٩ - علل:

- أ - لتعرضها المباشر لأشعة الشمس فيقل محتواها من الماء والدهون.
- ب- يزداد في الشتاء؛ بسبب الملابس الصوفية وقلة التهوية، ويقل في فصل الصيف.
- ج- نوع البشرة والعوامل البيئية.
- د - لحماية المزين والزبون من انتقال الجراثيم .
- هـ - ١. حتى يستطيع فهم استجابة الجلد للمؤثرات المختلفة.
٢. حتى تساعد على اختيار المستحضرات المناسبة لنوعية كل بشرة.
٣. تقديم النصح و الإرشاد للزبون بما يناسب بشرته.

١٠-

- أ - ارتفاع ضغط الدم .
- ب- الحمل.
- ج- التدليك الشديد للجلد .
- د - تعرض الجلد لدرجات الحرارة العالية أو البخار.
- هـ- الصنفرة المستمرة .

١١-

شكل الطبقة	طبقات البشرة
تتألف من صف واحد من الخلايا المكعبة .	طبقة البشرة القاعدية
تتألف من صفوف من الخلايا ذوات الشكل الحرشفي المسطح .	طبقة البشرة الحبيبية
تتألف من صفوف من الخلايا متعددة السطوح .	طبقة البشرة الشائكة
تتألف من خلايا لا توجد فيها نويات أو عضيات للفصل الحار .	طبقة البشرة الصافية

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٦٥)

عملي (١-٢)

١- يتفاوت إحساس الجلد بالمؤثرات الخارجية من مكان إلى آخر، أين يكون الإحساس بهذه المؤثرات أكبر ما يمكن في الخطوات السابقة؟

يكون الإحساس أكبر في منطقة باطن الذراع؛ لأن نهايات الأعصاب متوافرة بكثرة في تلك المنطقة.

٢- كيف يمكن توظيف الإحساس بالألم للتفريق بين درجات الحروق؟

حسب درجة الألم التي يشعر بها المصاب .

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٧٦)

عملي (٢-٢)

علل ما يأتي:

١- تختلف درجة حموضة البشرة باختلاف حالتها.

بسبب اختلاف تركيز أيون الهيدروجين من بشرة إلى أخرى.

٢- تختلف درجة حموضة بشرة الوجه من شخص إلى آخر.

بسبب اختلاف أنواع البشرة من شخص إلى آخر.

إجابات الأسئلة العملية الواردة في صفحة (٧٧)

عملي (٣-٢)

علل ما يأتي:

١- تنظف اليدين جيداً قبل القيام بأي عمل من أعمال التجميل .

منعاً لانتقال الجراثيم من بشرة إلى أخرى، أو من شخص إلى آخر.

٢- تظهر البصمات بشكل أكثر وضوحاً عندما تكون اليدين رطبتين.

لأن الماء (الرطوبة) يثبت شكل البصمات أكثر على الأسطح.

إجابات الأسئلة الواردة في صفحة (١٠١)

١- تمنع الحملتين الآتيتين؛ ثم أجيب عن الأسئلة التي تليها:

قلة الإفرازات الدهنية للبشرة الجافة، ونسبة التقرن في البشرة الجافة عالية.

أ - هل هناك علاقة تربط هاتين الحملتين؟

نعم

ب- وضح السبب في ظهور التقرن في البشرة الجافة بنسبة عالية.

بسبب نقص الماء في الجلد الذي يؤدي إلى اختلال التوازن في الغشاء المائي الدهني. أي اختلال توازن بين بروتين

الجلد (كيراتين + كبريت) ودهنه، مما يؤثر في أداء الجلد لوظيفته، ويقلل من عملية التجديد المستمرة لخلايا الجلد،

فيظهر الجلد بمظهر جاف متقرن.

ج- قدم أمثلة على قلة إفراز البشرة، ونسبة التقرن العالية.

١. ملمس البشرة خشن

٢. ظاهر بها تجاعيد

٣. مساماتها ضيقة وصغيرة

٤. قلة إفراز الدهون

٥. الأيض في أنسجتها بطيء

٦. تظهر فيها نسبة التقرن

٢- قارن بين البشرة العادية والبشرة الدهنية من حيث: إفراز الدهون، والسمك، والملمس.

البشرة الدهنية	البشرة العادية	مواصفات البشرة
أكثر من المعدل	متوازن	إفراز الدهون
أكثر سمكاً	متعادل	السمك
ناعم	متوازن	الملمس

٣- تحتوي البشرة المختلطة على مناطق دهنية وأخرى جافة.

أ - حدد المناطق التي تظهر فيها البشرة مختلطة.

ب- كيف يمكن تقديم خدمات العناية بها؟

أ - تظهر غالباً على شكل حرف (T)، وتتوزع الدهون في منطقة الجبين، وجوانب الأنف والفم، وأسفل الذقن، وعلى

جانبي الوجه.

ب- عن طريق المحافظة على تنظيفها في استمرار لكي تظهر بشكل متعادل مع باقي الوجه خاصة البشرة العادية.

٤- وضح آلية جفاف البشرة الناتج من نقص الماء.

عندما ينقص محتوى الماء، تجف البشرة، وتصيبها حالة من قلة الرطوبة في طبقتها القرنية التي يغطيها الغشاء المائي الدهني،

الذي يتكون من جزأين؛ أحدهما محب للدهون، ويشمل على الدهون المتوافرة في الخلايا وما بينها، وإلى إفراز الغدد

الدهنية، والآخر محب للماء، ويتكون من حموض أمينية والعامل المرطب الطبيعي، والعديد من العناصر والمركبات والأملاح

المعدنية ويؤدي نقص الماء إلى اختلال التوازن في الغشاء المائي الدهني.

٥- حدد نوع البشرة التي تظهر بها التجاعيد أكثر من غيره، وتلك التي تكون فيها التجاعيد أكثر عمقاً.

البشرة الجافة

٦- فسر ما يأتي :

نقص الماء يسبب جفاف البشرة

أ - عندما ينقص محتوى الماء، تجف البشرة، وتصيبها حالة من قلة الرطوبة في طبقتها القرنية التي يغطيها الغشاء المائي الدهني، الذي يتكون من جزأين، أحدهما محب للدهون، ويشمل الدهون المتوافرة في الخلايا وما بينها، وإلى إفراز الغدد الدهنية، والآخر محب للماء، ويتكون من حموض أمينية والعامل المرطب الطبيعي، والعديد من العناصر والمركبات والأملاح المعدنية، ويؤدي نقص الماء إلى اختلال التوازن في الغشاء المائي الدهني.

ب- تعد البشرة الدهنية من أكثر أنواع البشرة عرضة لظهور الزوان وحب الشباب.

لأن إفرازاتها الدهنية أكثر من المعدل.

ج- عدم الإفراط في استعمال الصابون القلوي لتنظيف البشرة.

يسبب الإفراط في استعمال الصابون القلوي إلى جفاف البشرة.

٧- اذكر أربعاً من صفات البشرة الدهنية.

أ - مساماتها واسعة وظاهرة

ب- ملمسها ناعم

ج- أكثر سمكاً من أنواع البشرة الأخرى

د - درجة حموضتها قاعدية

٨- وضح الفرق بين خصائص كل من البشرة الجافة والمختلطة من حيث الصفات.

أ - البشرة الجافة ملمسها خشن، وإفرازها للدهون قليل، والأبيض فيها بطيء، ونسبة التقرن فيها عالية، ومساماتها ضيقة، وعرضة للتجاعيد.

ب- أما البشرة المختلطة فبعض المناطق فيها جافة، ويوجد فيها إفراز للدهون في منطقة الوسط، وتعد من البشريات الأمثل؛ لأنها تعمل على ترطيب منطقة الأنف.

٩- لم يجب العمل على بقاء العامل المرطب الطبيعي للبشرة متوازناً؟

حتى لا يؤثر في أداء الجلد لوظيفته، ويقلل من عملية التجديد المستمر لخلايا الجلد، ويظهر الجلد في مظهر المتقرن.

عملي (٣-١) صفحة (١٠٥)

١- للحفاظ على ملابسه.

٢- للحفاظ على شعره.

عملي (٣-٢) صفحة (١٠٨)

١- علل :

أ - أهمية تنظيف اليدين بالماء والصابون وتعقيمهما قبل تنظيف البشرة وبعدها.

لإزالة الجراثيم والأوساخ عن اليدين، وبعد التنظيف لحماية المزين من الجراثيم والأوساخ التي تزال من البشرة.

ب- أهمية وضع المواد في التسلسل على العربية.

لتسهيل عملية التنظيف، واستعمال مواد التنظيف في التسلسل، وتوفيراً للوقت وتنظيم العمل.

٢- عدد إجراءات تحضير الزبون لعملية التنظيف السطحي للبشرة.

أ - البس المريول الخاص بالعمل على أن يكون نظيفاً ومرتباً.

ب- نظف يديك في الماء والصابون وعقمهما.

ج- اطلب من الزبون ارتداء ثوب خاص.

د - اطلب من الزبون خلع المجوهرات والعدسات اللاصقة -إن وجدت، وضعهما في العلبة الزجاجية أو البلاستيكية

أمام الزبون.

- هـ - اطلب من الزبون أن يستلقي بهدوء على سرير العناية بالبشرة.
 و - غط الزبون بشرشف نظيف.
 ز - غط شعر الزبون بربطة الشعر الخاص (العصبة).
 ح - ضع المنشفة النظيفة تحت رأس الزبون.
 ط - ضع منشفة نظيفة أخرى على صدر الزبون، على أن تغطي منطقة الصدر والرقبة والأكتاف كاملة.
 ي - حضر العربة، وضع عليها المواد مرتبة بتسلسل (كحول، وعلبة لوضع إكسسوارات الزبون، وحليب التنظيف، والسائل المنعش، والقطن المقطع، ومناديل واقية، وماء فاتر، والإسفنجات الخاصة، ووعاء بلاستيكي).

عملي (٣-٣) صفحة (١١٤)

١- علل ما يأتي :

- أ - يستعمل الإصبعان الأوسطان في عمل الحركات الدائرية حول الأنف.
 لتسهيل عملية توزيع المواد حول زوايا الأنف.
 ب- يفضل إجراء الضغط الخفيف فوق الصدغين في أثناء إجراء عمليات تنظيف البشرة.
 لأنها منطقة حساسة حتى لا يحدث تهيج في البشرة.
 ج- يلف الشعر بالعصبة الخاصة.
 حتى لا تصل مواد التنظيف على شعر الزبونة.
 د - يزال أحمر الشفاه بمنديل ورقي منفصل عن منديل تنظيف البشرة.
 حتى لا يصل اللون إلى البشرة.

عملي (٤-٣) صفحة (١٢٢)

- ١- لم يعد تنظيف البشرة باستعمال كريم التقشير تنظيفاً عميقاً؟
 لأنه يعمل على إزالة الخلايا المتقرنة الميتة الناتجة عن عملية تجديد الخلايا.
 ٢- ما أهمية اعتماد حامض الجلايكوليك (حامض الفواكه) مؤخراً كمادة تنظيف عميق؟
 لأنه يستعمل لإزالة القشور عن سطح الجلد، ويعدّ كمادة حافظة بنسبة ١٠٪ المسموح استخدامها للمزيج، وأما بنسبة ٧٠٪ فهي من اختصاص الطبيب.
 ٣- فسر أهمية عدم فرك المنطقة المحيطة بالعين بكريم التقشير.
 لأنها منطقة حساسة ولا يوجد فيها خلايا ميتة، والاقتراب منها يعمل على تهيج الجلد تحت العين.

عملي (٥-٣) صفحة (١٢٥)

- ١- وضح سبب عدم إمكانية استعمال جهاز الصنفرة لتنظيف البشرة ذات الحبوب والتقرحات.
 حتى لا يحصل تهيج في البشرة.
 ٢- لم ترطب الفرشاة قبل استعمالها؟
 حتى لا تخدش البشرة.
 ٣- بين أهمية التحكم في سرعة دوران الفرشاة .
 حفاظاً للبشرة التي يُجرى عليها التنظيف العميق فتكون بطيئة في حالة البشرة العادية، وتزداد على البشرة الدهنية السمكية.
 ٤- ما أهمية مسح الوجه بالسائل المنعش بعد استعمال كريم التقشير؟
 ليعمل على إغلاق المسامات.
 ٥- هل يمكن استعمال جهاز الصنفرة وحليب التنظيف على الوجه؟ أسطحياً يعد هذا التنظيف أم عميقاً؟ ولماذا؟
 نعم، ويعد سطحيًا؛ لأن الحليب المنظف لا يدخل إلى داخل البشرة بل يبقى على سطحها .

ثانياً: صفحة (١٢٦)

١- علل ما يأتي :

- أ - استعمال جهاز الصنفرة مع كريم الصنفرة الخاص على البشرة. لأنها تعطي فركا متجانساً لمواد الصنفرة.
- ب- تدخل إنزيمات خاصة في كريمات تقشير البشرة الحساسة. لأنها تزيل الخلايا الميتة والمواد الدهنية بتحليلها.
- ج- عدم الاقتراب من منطقة ما حول العينين عند توزيع جهاز الفراشي، واستعماله على البشرة. لأنها منطقة حساسة وجلدها رقيق.
- د - وجود ثلاثة مفاصل لكروسي الزبون (السريير). للتحكم في الوضعية المريحة للزبون، حيث الأول يتحكم في الارتفاع، والثاني يتحكم في تحريك الظهر، والثالث يتحكم في رفع الرأس.
- هـ - ترك مادة التقشير على البشرة (٥-٧) دقائق قبل القيام بحركات الفك الدائرية على البشرة. حتى يتغلغل في سطح البشرة ويأخذ مفعولاً .
- و - يزال أحمر الشفاه بمنديل منفصل عن منديل تنظيف البشرة. فصل تنظيف الشفاه عن تنظيف البشرة، ومعرفة ألوان الأوساخ العالقة، وحتى لا تتلون البشرة بلون أحمر الشفاه.
- ز - توزيع الحليب المنظف من أسفل الرقبة إلى أعلاها. حسب اتجاه المسامات من الأسفل إلى الأعلى؛ لتسهيل دخول المواد إلى البشرة.
- ح- نزع الزبون للمجوهرات والعدسات اللاصقة قبل عملية تنظيف البشرة. حتى لا تسبب إرباكاً أو أذى للمزبن وللزبون.
- ط - يفضل عدم تكرار عملية التقشير للبشرة بعد فترة زمنية قصيرة . لأن التكرار يؤدي إلى اضطراب درجة حموضة الجلد، مما يؤدي إلى تهيجه لعدم إعطاء البشرة الوقت الكافي لبناء الخلايا، حيث إن تجدد الخلايا في البشرة كل (٢٨) يوماً، كما تعمل على اضطراب وظيفة العامل المرطب الطبيعي.
- ٢- عدد ثلاثة من الآثار السلبية لعملية الصنفرة.
- أ - يؤدي استعمال أنواع رديئة من مستحضرات الصنفرة إلى تحسس البشرة وتهيجها.
- ب- يؤدي تكرار عملية الصنفرة خلال فترة زمنية قصيرة إلى اضطراب في درجة حموضة الجلد مما يؤدي إلى تهيجها، وعدم إعطائها الوقت الكافي لبناء الخلايا؛ لأن تجديد الخلايا يحدث كل (٢٨) يوماً، ويعمل على اضطراب وظيفة العامل المرطب الطبيعي.
- ج- يصبح الجلد رقيقاً وجافاً في حالة الاستعمال الخاطئ.
- ٣- اذكر إنزيمين يدخلان في كريم تقشير البشرة، وبين أيّاً منها يستعمل للبشرة الدهنية. إنزيمات البيبتاز والليباز؛ يعمل إنزيم الليباز على هضم المواد الدهنية.
- ٤- كيف تعمل صنفرة الأدمة على التقليل من التجاعيد العميقة؟ تعمل على تنشيط الدورة الدموية وعملية الأيض، مما يحفز البشرة على بناء خلايا جديدة.
- ٥- بين الأسباب التي تؤدي إلى تحويل البشرة الطبيعية إلى بشرة جافة .
- أ - التعرض المستمر للشمس والهواء، أو التعرض للبخار لفترة طويلة.
- ب- استعمال الصابون القلوي الذي يسبب الجفاف.
- ج- التقدم في العمر.

- د - قلة تناول الماء والسوائل .
هـ - استعمال كريمات أو أقنعة غير مناسبة للبشرة .
و - تناول بعض الأدوية التي تسبب جفاف البشرة .
ز - سوء التغذية .
- ٦ - التنظيف العميق (الصفرة) إحدى طرائق تنظيف البشرة .
أ - وضح مفهوم الصفرة .
تعني إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة أو تقشيرها .
ب - عدد ثلاثاً من فوائدها على البشرة .
١ . إزالة الخلايا الميتة المتقرنة الناتجة عن تجدد الخلايا والتي تحدث مرة كل (٢٨) يوماً .
٢ . التقليل من التجاعيد الناتجة من تقدم العمر والتي تعمل على تنشيط الدورة الدموية، وعملية الأيض، ويحفز البشرة على تجديد الخلايا .
٣ . تنشيط الدورة الدموية، مما يعطي البشرة مظهرًا صحيًا ونضارة .
٤ . إكساب البشرة ملمسًا ناعمًا ومسامات مغلقة .
٥ . المساعدة على نفاذ وتسهيل دخول مواد ومستحضرات التجميل داخل البشرة، مما يزيد من فاعلية استعمالها .
ج - اذكر ثلاثة من موانع إجرائها .
١ . حب الشباب الملتهب .
٢ . البشرة الحساسة .
٣ . الشعيرات الدموية المتكسرة .
- ٧ - بين الفرق بين:
أ - صفرة البشرة ب - صفرة الأدمة
صفرة البشرة: يتم التعامل مع الطبقة القرنية الخارجية للبشرة، وينفذها خبير التجميل .
صفرة الأدمة: تهدف إلى إزالة طبقة سميكة من الجلد ليتم استبدالها بخلايا جديدة، ويقوم بها طبيب مختص، واستخدام أجهزة خاصة ومواد كيميائية خاصة، وتفيد في علاج الندب والتجاعيد العميقة .
- ٨ - قارن بين (الحليب المنظف والتونك) و(الماء والصابون) كمواد مستعملة للتنظيف السطحي للبشرة من حيث:
أ - التأثير في الدهون
ب - رطوبة البشرة
ج - ملمس البشرة
الحليب المنظف والتونك: يعملان على إزالة الدهون المؤكسدة غير المرغوب فيها، ويعطيان البشرة رطوبة وملمسًا ناعمًا .
أما الماء وحده فلا يزيل الدهون إلا مع استعمال الصابون، ويجب أن تكون نسبة الحموضة في الصابون ملائمة للبشرة الدهنية، إلا أن هناك أنواعًا من الصابون لا تناسب أنواعًا معينة من البشرة فتعمل على جفافها وخشونتها .
- ثالثًا: صفحة (١٣٨)
عملي (٦-٣)
١ - منطقة الصدر والأكتاف والرقبة .
٢ - تنشيط الدورة الدموية، وتنشيط عملية الأيض في الوجه .
٣ - فوق الجبين: عمل حركات مسح عكسي (X) بوساطة إصبعي الوسطى من كل يد .

الذقن : حركة انزلاق بكلتا اليدين، مبتدئاً من أسفل الذقن.
الخدان: عمل حركات زنبركية بإصبعي الوسطى من كل يد.
٤- تصريف السائل اللمفاوي وإراحة الأعصاب.

عملي (٣-٧) صفحة (١٤٢)

١- مساعدة البشرة على التخلص من الدهون الزائدة والمتركمة.
٢- يساعد على التخلص من الدهون.
٣- لتجفيف الدهون التي تظهر على سطح البشرة وتعقيمها .

صفحة (١٤٣) ١- فسر ما يأتي:

أ - استعمال السائل القابض بعد إجراء مساج الدكتور (جاكويت) للبشرة الدهنية.
حتى يعمل على تعادل الحموضة على البشرة الدهنية، ويقلل من مساميتها.
ب- يتم تدليك الوجه حسب شكل العضلة.

ليبقى شكل الوجه متوازياً.

ج- توخي الحذر عند أداء حركة التدليك (القرع أو التريت على منطقة الوجه).
لأنها حركات نشطة ومتتابة.

د - إجراء حركة الاهتزاز في عملية التدليك تؤدي لثوان معدودة فقط.

لأن الأصابع تكون بثبات فوق المنطقة المراد تدليكها، وتتم بإحداث اهتزاز عن طريق تقليص سريع للعضلات.
هـ - يعطي المساج ملمسًا ناعمًا للجلد.

لأن المساج يساعد على عملية تصريف اللمف وتدفق الدم في الأدمة، ويزيد من كمية الأكسجين الواصلة للخلايا،
كما يزيد من إفراز الدهون التي تعمل على ترطيب البشرة وإعطائها ملمسًا ناعمًا.
و - ارتفاع نسبة الزيت في كريم المساج.

يسهل عملية انزلاق اليدين في أثناء عملية التدليك.

ز - اختصار وقت التدليك في حال البشرة الدهنية.

لأن البشرة الدهنية تكون مساماتها واسعة، وازدياد التدليك يزيد من اتساعها.

ح- التركيز على الضغط عند التدليك حول العينين.

للتقليل من تدفق الدهون حول العينين، وإراحة الأعصاب وتخفيف آلام الرأس.

٢- ما أسماء الأعصاب التي تهتم خبير التجميل في عملية تدليك الوجه؟

العصب الخامس، وهو العصب الحسي، والعصب السابع، والعصب الحادي عشر، وهو العصب الحسي الحركي الذي يغذي عضلتين هما (القصة الترقوية الخشائية، والمعينية).

٣- في أي أنواع البشرة يستخدم زيت (اللافندر)؟

للبشرة العادية والبشرة الجافة .

٤- الضغط: حركة من حركات التدليك، اذكر فائدة هذه الحركة، وعلى أي الأعصاب تطبق؟

على مواقع الأعصاب الحسية.

فائدتها:

أ - التقليل من تدفق الدهون إلى سطح البشرة.

ب- إراحة الأعصاب، وإزالة آلام الرأس والرقبة.

٥- بين ثلاث فوائد لمساج الدكتور جاكويت .

أ - تنشيط الدورة الدموية .

ب- إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة .

ج- توزيع الزيوت والدهون الزائدة من الغدد الدهنية .

٦- اذكر فائدتين لكل من حركة التدليك الآتية:

التمسيد، العجن

التمسيد:

أ - إزالة انحباس الماء .

ب- تنشيط عملية الأيض في الوجه .

العجن:

أ - إزالة الخلايا الميتة عن سطح البشرة . ب- توزيع الزيوت والدهون الزائدة من الغدد الدهنية .

رابعاً: صفحة (١٥٤)

١- علل ما يأتي:

أ - يستعمل كريم المساج أو زيتته عند إزالة الزوان .

حتى لا يتسبب في رضوض البشرة، وللكشف عن المسامات المسدودة وتطرية الزوان .

ب- عدم زيادة كمية كريم المساج عند استعمال جهاز الشفط الكهربائي .

حتى يتسنى لمواد التعقيم الوصول إلى تعقيم البشرة .

ج- يوضع الخل في جهاز البخار

لأن بعض الزبائن يتضايقون من رائحة الأوزون .

د - يوضع كريم مغذ، أو كريم مقشر، أو زيت مساج عند استعمال جهاز البخار على البشرة .

ليعطي البشرة ملمسًا ناعمًا وطريًا .

هـ - وجود غاز الأوزون في جهاز البخار .

للتعقيم .

٢- يعد جهاز البخار مع الأوزون وسيلة فاعلة لإزالة الزوان، اذكر ثلاثة من الأمور الواجب مراعاتها عند:

أ - استعمال الجهاز ب- العناية في الجهاز

استعمال الجهاز

١. لترطيب البشرة .

٢. فتح مسامات ليسهل تنظيفها .

٣. إدخال الأكسجين اللازم للخلايا مع الأوزون .

٤. تنشيط الدورة الدموية .

العناية في الجهاز

١. استخدام ماء مقطر حتى لا يحدث تكلس .

٢. تفقد مستوى الماء باستمرار حتى لا يحترق .

٣. تنظيف الوعاء الزجاجي الخاص بالجهاز مرة كل أسبوع .

٣- عرف كلاً مما يأتي:

أ - الزوان أسود اللون: من أنواع الزوان ويسمى الزوان المفتوح وينتج بسبب انسداد الغدة الزهمية التي تنتج في جراب

الشعرة بوساطة إفرازات صلبة .

- ب- الميليا: من أنواع الزوان وهو زوان مغلق، وهو عبارة عن حبيبات بيضاء تتكون نتيجة اختلاط الدهون المفروزة بالخلايا الميتة.
- ج- ملصقات الزوان: هي أداة من الأدوات التي تستعمل في إزالة الزوان، وخاصة الرؤوس السوداء، حيث تلصق على الجلد المصاب بالزوان لمدة عشر دقائق، ويقوم مبدأ عملها على ترطيب المنطقة المراد إزالة الزوان عنها بالماء.
- ٤- اذكر المدة الزمنية التي يحتاجها كل نوع من أنواع البشرة الآتية لجهاز البخار.
- أ - الجافة : ٣-٥ دقائق
- ب- الدهنية : ١٠ دقائق
- ج- العادية : ٣-٥ دقائق
- د - المختلطة: ٥-٧ دقائق
- ٥- اذكر ثلاثة من موانع استعمال جهاز البخار على البشرة.
- أ - البشرة شديدة الجفاف أو قليلة الرطوبة.
- ب- البشرة المثيجة الحساسة.
- ج- البشرة ذات الشعيرات الدموية المتكسرة.

عملي (٣-٨) صفحة (١٥٠)

- ١- أ - لأنه ينشط الدورة الدموية .
- ب- حتى لا يحدث تكلس للجهاز.
- ج- نعم .
- ٢- عمل تبخيرة عن طريق غلي الماء ووضعها في وعاء، ثم تقريب الوجه من البخار، وحصر البخار أمام الوجه عن طريق وضع بشكير على الرأس .

عملي (٣-٩) صفحة (١٥٣)

- ١- لترطيب البشرة، وسهولة إزالة الزوان، والكشف عن المسامات المسدودة، وتطرية الزوان.
- ٢- للتأكد من إزالة بقايا الزوان في البشرة.

عملي (٣-١٠) صفحة (١٦٢)

علل ما يأتي :

- ١- تحديد مستحضر النهار حسب نوع البشرة.
- لأن المستحضرات النهارية تحتوي على زيوت طبيعية وأسترات صناعية سريعة الامتصاص، إضافة إلى احتوائها على المواد الفاعلة مثل: النشويات والبروتينات على شكل حموض أمينية بسيطة، وكذلك إلى مواد رطبة مثل (الجليسرول، والبروبلين، والجلالايكول، والسوربتول)، وتضاف المواد الحافظة التي تناسب أنواع البشرة جميعها ما عدا البشرة الدهنية والمصابة في حب الشباب فتصنع لها مواد تعادل درجة حموضة البشرة.
- ٢- توزيع مستحضري النهار والليل على البشرة باتجاهات محددة.
- حتى يستطيع الجلد الاستفادة بشكل كامل من محتوياتها، وتجنب وضعها حول العينين؛ لأنها منطقة حساسة.
- ٣- التنويع في الماركة التجارية عند انتهاء عبوتي مستحضري النهار والليل.
- حتى يتسنى للجلد الاستفادة من الكريمات حسب تعليمات الشركة الصانعة .

عملي (٣-١١) صفحة (١٦٥)

- ١ - أ - القضاء على بعض الجراثيم .
- ب- إدخال المستحضرات للبشرة.
- ج- تنشيط الدورة الدموية.
- ٢ - أ - حتى لا يؤذي الزبون .
- ب- لا ، حتى يسهل حركة الأقطاب على البشرة.

عملي (٣-١٢) صفحة (١٦٨)

- ١- ما القطب المستعمل على الوجه عند وضع كل من :
 - أ- عصير البرتقال .
 - ب- كربونات الصوديوم على البشرة.
- عصير البرتقال : القطب الموجب على البشرة، والقطب السالب في يد الزبون.
- كربونات الصوديوم : القطب السالب على البشرة، والقطب الموجب في يد الزبون.
- ٢- ما شحنة الأيون المستعمل على بشرة عادية متقدمة في العمر؟
 - أ - يهدئ الاعصاب
 - ب- يقلل تدفق الدم
 - ج- يقوي الأنسجة
 - د - يمنع الالتهابات
 - هـ - يغلق المسامات
 - و - يقلل الاحمرار
- ٣- ما الفائدة من استعمال كريم ذي درجة حموضة حمضية على البشرة الدهنية ؟
 - أ - يهدئ الاعصاب
 - ب- يقلل تدفق الدم
 - ج- يقوي الأنسجة
 - د - يمنع الالتهابات
 - هـ - يغلق المسامات
 - و - يقلل الاحمرار
- ٤- ما الفائدة من استعمال كريم ذي درجة حموضة قاعدية على البشرة الجافة؟
 - أ - ينشط الأعصاب
 - ب- يزيد تدفق الدم في الأدمة.
 - ج- يطري الأنسجة .
 - د - ينشط الدورة الدموية .
- ٥- ما المبدأ العلمي الذي يقوم عليه عمل الجهاز الأيوني في إدخال المستحضرات إلى البشرة ؟

مبدأ التنافر، حيث يتم وضع القطب السالب على البشرة والقطب الموجب في يد الزبون لإكمال الدائرة الكهربائية في حالة المحاليل القاعدية، والعكس في حالة المحاليل الحمضية .

خامساً: صفحة (١٦٩)

- ١- اذكر الهدف الذي صنعت من أجله المستحضرات النهارية.
 - أ - لتوفر الحماية للبشرة من الملامسة المباشرة للمكياج.
 - ب - تحمي من أشعة الشمس.
 - ج - يسهل وضع المكياج على البشرة.
 - د - التقليل من الخلايا الميتة على سطح البشرة، وزيادة حفظ الماء في داخله.
 - هـ - المحافظة على البشرة الناعمة.

٢- علل ما يأتي :

أ - تجنب وضع المستحضرات حول العينين.
لأنها منطقة حساسة.

ب- حدوث ومض بنفسجي عند تشغيل (الإلكتروود) في جهاز الذبذبات العالية.
تزوّد البشرة في الحرارة عن طريق إصدار ذبذبات عالية التردد بومضات قصيرة وألوان مختلفة في أثناء مرور التيار فيها.

٣- كيف يعمل جهاز الذبذبات العالية في زيادة امتصاص الكريم المغذي ؟
يستعمل جهاز الذبذبات العالية؛ بوضع القطب المناسب على البشرة أو فروة الرأس مباشرة بعد وضع الكريم أو السائل المغذي عليها، ثم إصدار الذبذبات حيث إن جهاز الذبذبات العالية يحتوي على أقطاب ذوات أشكال مختلفة، فيها :
أ - القطب على شكل (حذاء الحصان) : ويستعمل لمنطقة الرقبة.
ب- قطب على شكل (الفطر) : ويستعمل لمنطقة الوجه ، وهو ذو حجمين : كبير للوجنتين، وصغير لمنطقة الأنف.
ج- القطب على شكل قضيب : يستعمل على المساحات الواسعة في الجسم مثل: الظهر، ومن فوائده:

١ . تنشيط الدورة الدموية

٢ .تحسين عملية بناء الخلايا

٣ . القضاء على الجراثيم

٤ . المساعدة على تنشيط عمل الغدد.

٤- ما نوع القطب المستعمل للجهاز الأيوني في الحالات الآتية للبشرة :

أ - وجود التجاعيد

ب- بشرة دهنية

ج- بشرة حساسة

وجود تجاعيد: القطب السالب

بشرة دهنية: القطب الموجب

بشرة حساسة: القطب الموجب

٥- عند استعمال الجهاز الأيوني، أيهما أفضل للامتصاص أمبولة مؤينة أم كريم مؤين ؟ ولماذا ؟
كريم مؤين ، لأنه يساعد على امتصاص الكريم بسرعة ودقة أفضل .

٦- هل يعد جهاز (البخار) أحد الأجهزة الحرارية المستعملة لإدخال محاليل للبشرة ؟ كيف ؟
نعم ، لأنه يعمل على تفتيح المسام، ويسهل دخول المحاليل للبشرة .

٧- اذكر ثلاثاً من فوائد جهاز الذبذبات العالية .

أ - تنشيط الدورة الدموية

ب- تحسين عملية بناء الخلايا

ج- القضاء على الجراثيم

د - المساعدة على تنشيط عمل الغدد .

٨- عدد خمسة من الأمور التي يجب مراعاتها عند استعمال مستحضرات العناية في البشرة.

أ - حفظ المستحضرات في أماكن ذوات درجة حرارة معتدلة (١٥-٢٥)س.

ب- اتباع تعليمات الشركة الصانعة في ما يتعلق بطريقة الاستعمال والمحاذير.

- ج- التوقف عن استعمال المستحضر في حالة تهيج البشرة وتحسسها.
- د- الابتعاد عن المستحضرات التي تسبب زيادة تفتيح مسامات البشرة حتى لا تتسبب في جفافها.
- هـ- استعمال العصي الخشبية ذوات الاستعمال الواحد لإخراج المستحضر من العبوة حتى لا يتسبب في نقل الجراثيم والفيروسات له وبالتالي يؤدي إلى تكسر المستحلب وانفصاله، ويساعد على نقل الجراثيم الضارة.
- و- إغلاق العبوة جيدًا بعد كل استعمال .
- ٩- بين أهمية أشكال الأقطاب الكهربائية المستعملة في جهاز الذبذبات العالية على البشرة.
- يستعمل جهاز الذبذبات العالية بوضع القطب المناسب على البشرة أو فروة الرأس مباشرة بعد وضع الكريم أو السائل المغذي عليها ، ثم إصدار الذبذبات حيث إن جهاز الذبذبات العالية يحتوي على أقطاب ذوات أشكال مختلفة ، فيها :
- أ - القطب على شكل حذاء الحصان): ويستعمل لمنطقة الرقبة.
- ب- قطب على شكل (الفطر): ويستعمل لمنطقة الوجه ، وهو ذو حجمين : كبير للوجنتين ، وصغير لمنطقة الأنف
- ج- القطب على شكل قضيب : يستعمل على المساحات الواسعة في الجسم مثل: الظهر، ومن فوائده:
١. تنشيط الدورة الدموية
 ٢. تحسين عملية بناء الخلايا
 ٣. القضاء على الجراثيم
 ٤. المساعدة على تنشيط عمل الغدد .
- ١٠- حدد اثنين من موانع استعمال الجهاز الأيوني في وضع المستحضرات التجميلية.
- أ - الأمراض الجلدية
- ب- أمراض القلب
- ج- وجود أجهزة تقويم الأسنان .
- ١١- اذكر ثلاث حالات للبشرة يمنع استعمال جهاز الشفط فيها للعناية بالبشرة.
- أ - بشرة حساسة ومتهيجة.
- ب- بشرة ذات شعيرات دموية متكسرة.
- ج- بشرة درجة حموضتها عالية .

سادسًا: صفحة (١٨١)

- ١- حدد أهمية استعمال كل من مكونات الأقنعة الآتية :
- (القناع الطيني الكاولين والنشا، وأكسيد الحارصين، والكبريت).
- غني في المعادن والكبريت، وذو فاعلية كبيرة في علاج الخدوش وحب الشباب للبشرة المتسخة والدهنية.
- ٢- ما الهدف من استعمال القناع الجاهز؟
- تغذية البشرة، والمحافظة على صحتها، ونظافتها، ورونتها .
- ٣- فسر ما يأتي:
- أ - يسبق وضع قناع الطحالب وقناع البودرة وضع الشاش على البشرة، لحماية البشرة، وسهولة إزالة القناع.
- ب- يستعمل زيت (الجوجوبا) في صناعة بعض الأقنعة.
- لأنه مرطب للبشرة
- ج- يستعمل القناع الهلامي للبشرة المترهلة.
- لأنه يعمل على تسخين البشرة وتنشيط الدورة الدموية.

- ٤- اذكر أربعة من الأمور التي يجب مراعاتها عند وضع القناع على البشرة.
- أ - استعمال القناع المناسب لنوعية كل بشرة ، وتجنبًا للآثار الجانبية التي تحدث.
- ب- تنظيف البشرة جيدًا قبل وضع القناع ؛ لمنع دخول الشوائب إلى البشرة.
- ج- وضع كريم مناسب لنوعية البشرة قبل وضع القناع وبعده.
- د - عدم وضع القناع بالقرب من العينين وفتحة الفم .
- هـ- التأكد من درجة حرارة الأقنعة التي تسخن قبل وضعها على البشرة، تجنبًا للحرق .
- ٥- كيف يمكن معرفة القناع الجيد من القناع الفاسد؟
- أ - سهولة وضعه على البشرة.
- ب- احداث شعور في الانتعاش بعد إزالته.
- ج- خلوه من المواد السامة والضارة للبشرة .
- ٦- اذكر اسمي اثنين من الأقنعة الطبيعية والصناعية.
- الطبيعية : حمض الفاكهة، والخضراوات (كالخيار والبطاطا).
- الصناعية: الجلوسرين، وأكسيد الحارصين، والمغنيسيوم، والكالامين، والكولاجين، وتراب القصار، والكبريت.
- ٧- اذكر أسماء ثلاثة أقنعة طبيعية تناسب البشرة المترهلة.
- الهلامي ، والبودرة ، والكولاجين .

عملي (٣-١٣)

- ١- أ - يساعد على تجفيف الدهون .
- ب - للتأكد من خلو البشرة من الشوائب .
- ٢- أ - البشرة المتهيجة .
- ب- المسنة والمترهلة .
- ج- الجافة .

عملي (٣-١٤)

- ١ - تجنبًا لحدوث أضرار في البشرة .
- ٢- مع اتجاه الدورة الدموية .

سابعًا: صفحة (٢٠٢)

١- ما المقصود بحالة الشعر؟

- ظهور الشعر غير المرغوب فيه في مناطق معينة من الجسم بشكل غير طبيعي، فتسبب هذه الحالة متاعب وخصوصًا المرأة.
- ٢- في أي المناطق يفضل استخدام الخيط في إزالة الشعر الزائد؟
- إزالة شعر الحواجب والصدغين .
- ٣- على ماذا تعتمد الطرق الدائمة في إزالة الشعر غير المرغوب فيه ؟
- تعتمد على عمل مختص وخبير في إزالة الشعر غير المرغوب فيه .
- ٤- قارن بين إزالة الشعر بطريقة شفرة الحلاقة وطريقة المزيل الشمعي من حيث التكلفة، والطريقة، وشكل الشعرة بعد الإزالة.
- أ - تكلفة الحلاقة أقل، والشمعي أعلى تكلفة.
- ب- طريقة الحلاقة أسهل، والشمعي أكثر وقتًا.
- ج- وضع الشعرة بعد الإزالة في الحلاقة لا تنزع من جذورها، فتكون الشعرة خشنة، أمّا في الشمعي فتتنزع من الجذور، فتكون الشعرة ناعمة.

- ٥- ما الآثار السلبية المترتبة عند إزالة الشعر عن طريق الليزر؟
حدوث تشوه في البشرة.
- ٦- ما المبدأ الذي تعمل بموجبه الإبرة الكهربائية في نزع الشعر غير المرغوب فيه بشكل دائم.
تعمل على مبدأ تحطيم الخلايا المحيطة في البصيلة فتتوقف عن النمو.
- ٧- قارن بين طريقتي نزع الشعر في المزيل السكري واستعمال الكريمات الكيميائية من حيث نمو الشعر من جديد.
المزيل السكري يبقى فترة أطول من غير ظهور الشعر، أما المواد الكيميائية فينمو الشعر بسرعة .
- ٨- علل ما يأتي:
- أ - استعمال زيت اللافندر أو الحصبان عند تنظيف الجلد بمادة الشمع.
حتى يبقى الجلد ملمسه طرياً .
- ب- عدم استعمال الخيط بقوة على البشرة لإزالة الشعر الزائد.
منعاً للتحسس .
- ج- يفضل استعمال الخيط من القطن عند إزالة الشعر الزائد.
حتى لا يخدش الجلد .
- د - تستعمل بودرة التلك في عملية إزالة الشعر قبل استعمال آلة إزالة الشعر الزنبركية .
لتعمل على تخفيف الجلد من التعرق، وحمايته من التيار الكهربائي .
- هـ- يبيل شعر الحاجب قبل إزالته بالملقط .
لتخفيف الآلام .
- و - وضع زيت داخل أكياس النايلون عند حفظ المزيل السكري.
منعاً للالتصاق .

عملي (٣-١٥)

- ١- أ - الوراثة.
ب- البيئة .
ج- أسباب علاجية (كاستعمال أدوية مثل الكورتيزون).
- ٢- أ - لقبض المسام .
ب- حتى لا يظهر بعد النمو بشكل خاطئ .
ج- لأنه يأخذ وقتاً أطول في النمو مرة أخرى على سطح البشرة .

عملي (٣-١٦)

- ١- حتى لا ينسب ألماً للزبون في النزاع .
٢- حتى تظهر بشكل صحيح مع اتجاه نمو الشعر .

عملي (٣-١٧)

- ١- ما أهمية فحص درجة حرارة المزيل الشمعي، بوضع مقدار قليل منه على رسغ اليد قبل البدء بعملية النزاع؟
منعاً لاحتراق بشرة الزبون .

٢- علل ما يأتي :

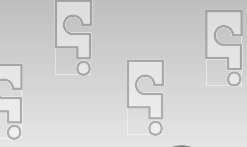
- أ - ضرورة تسخين الشمع بعد الانتهاء من الاستعمال .
 لعودته إلى وضعه الطبيعي ولمعاودة استعماله مرة أخرى .
 ب- وضع كمية قليلة من المزيل الشمعي على باطن الرسغ .
 منعاً لاحتراق بشرة الزبون .
 ج- الضغط على الجلد بالاتجاه المعاكس لعملية نزع الشعر .
 حتى يتم نزع الشعر جيداً .

عملي (٣-١٨)

- ١- الحواجب وأعلى الصدغين .
 ٢- لأنها منطقة لينة، والشعر النامي تحت الإبطين قاسٍ يصعب إزالته بالخيط .

عملي (٣-١٩)

- ١- الملقط العادي ؛ لأنّ الملقط يزيل شعرة كل مرة ، والخيط يزيل عدة شعرات في المرة الواحدة .
 ٢- أ - للتخلص من الجراثيم والأوساخ .
 ب- لسهولة نزع الشعر .
 ج- لتطرية الشعرة وسهولة نزعها .



- ١- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي : صفحة (٢٠٣)
- (١) المادة التي تعمل على تنظيف سطح البشرة وإزالة الدهون المؤكسدة منها هي :
(د) الحليب المنظف .
- (٢) يفضل عدم استعمال جهاز البخار مع الأوزون للبشرة :
(د) الحساسية والتهيج .
- (٣) تعرف البشرة ذات المسامات الصغيرة والملمس الخشن بالبشرة :
(د) الجافة .
- (٤) يتم التركيز في عملية التقشير الآلي للوجه على :
(د) المنطقة الوسطى .
- (٥) تدلك العضلة المرتبطة بالأعصاب الحسية بحركات :
(ج) الضغط .
- (٦) يستعمل جهاز البخار مع الأوزون على البشرة المختلطة مدة :
(ج) (٥-٧) دقائق .
- (٧) أكثر أنواع البشرة عرضة لظهور الزوان وحب الشباب :
(د) الدهنية .
- ٢- بين فوائد استعمال جهاز الذبذبات العالية على البشرة .
- أ - تنشيط الدورة الدموية
ب- تحسين عملية بناء الخلايا
ج- القضاء على الجراثيم
د - المساعدة على تنشيط عمل الغدد .
- ٣- عدد ثلاثاً من مميزات القناع الجيد .
- أ - سهولة وضعها على البشرة وإزالتها .
ب- إحداث شعور بالانتعاش والنظافة فور إزالتها عن البشرة .
ج- خلوها من المواد السامة والضارة للبشرة .
- ٤- اذكر أسماء ثلاث حالات يمنع فيها استعمال جهاز الشفط للعناية في البشرة .
- أ - الشعيرات الدموية المتكسرة
ب- البشرة المتهيجة والحساسة
ج- البشرة ذات حب الشباب
- ٥- أعط ثلاثة أمثلة على الأتعة الطبيعية والاصطناعية
- أ - الطبيعية: ١. الفواكه ٢. الخضراوات ٣. العسل .
ب- الاصطناعية: ١. الكولاجين ٢. الكبريت ٣. الجلوسرين .
- ٦- حدد اثنتين من الحالات التي يمنع فيها إجراء كل من :
- أ - صنفرة البشرة : - الشعيرات الدموية المتكسرة - البشرة الحساسة
ب- التدليك: - الشعيرات الدموية المتكسرة - وجود أمراض جلدية في المنطقة المراد تدليكها .
- ٧- وضح ثلاث صفات ظاهرة مميزة لكل من النوعين الآتيين للبشرة:
- أ - العادية: ١. مساماتها متوسطة ٢. توازن إفراز الدهون بها ٣. تجدد الخلايا في استمرار، وتوازن الأيض بها .
ب- الدهنية: ١. ملمسها ناعم ٢. مساماتها واسعة ٣. أكثر سمكاً من غيرها .

- ٨ - حضرت زبونة للعناية ببشرتها (صنفرة، وتدليك، وإزالة الزوان)، علمًا بأنها تعاني من تكسر في الشعيرات الدموية في بشرتها :
- أ - ما الخدمات التي ستقدمها لها؟
ب- قدم تبريرات لذلك .
عدم إجراء الصنفرة وتدليكها بحركات خفيفة، وعدم عمل إزالة للزوان؛ بسبب تحسسها وتهيجها.
- ٩ - ما الفرق بين جفاف بشرة في عمر (٢٥)، وجفافها في عمر (٦٠) عامًا؟
أ - في عمر (٢٥) التعامل معها في التغذية أسهل، وعلاجها يكون سريعًا.
ب- في عمر (٦٠) التغذية تكون صعبة بحاجة إلى علاج مطول.
- ١٠- اذكر خمسًا من فوائد شطف البشرة باستخدام جهاز الشفط الكهربائي.
أ - تنشيط الدورة الدموية
ب-تسهيل إزالة الزوان
ج- تصريف اللمف وتنظيم عملية الإيض
د - التدليك المتجانس للبشرة
هـ - تعزيز الحرارة في الأنسجة، مما يساعد على امتصاص الكريومات.
- ١١- قارن بين طرق إزالة الشعر المختلفة، من حيث (طريقة العمل، والتكلفة، والوقت، والجهد، والألم من الإزالة).
أ - طرائق مؤقتة: نزع بكلفة اقل، ووقت متوسط، وجهد أكبر، ويوجد ألم.
ب- طرائق دائمة: كلفة عالية، ووقت اطول في العمل، وألم أكثر.
- ١٢- أيهما أكثر فعالية: استعمال مبطئات نمو الشعر بعد عملية نزع الشعر بالمزيل السكري، أم بعد إزالته بالشفرة.
إزالته بالمزيل السكري .
- ١٣- لديك أسماء أقنعة عدة، لأي نوع بشرة تستعمل كلا منها؟
أ - قناع الكولاجين : للبشرة المسنة
ب- قناع الطحالب: أنواع البشرة جميعها وخاصة الباهتة وقليلة التغذية.
ج- الكالامين: المتهيجة
د - الكبريت: قابض للبشرة الدهنية .
- ١٤- ما الفرق في التركيب بين كريم النهار وكريم الليل؟
أ - الكريومات النهارية: تحتوي على مواد مطرية وفيتامينات تحمي البشرة من أشعة الشمس، ومصممة لتبقى على البشرة طول النهار، وتحمي البشرة من ملامسة المكياج.
ب - الكريومات الليلية: تكون فيها نسبة الدهون والزيوت أعلى من الماء، وهذه النسبة العالية تحمي البشرة من تبخر الماء من سطح البشرة .
- ١٥- بين أهمية وضع واقي الشمس بعد إزالة الشعر الزائد عن الوجه.
يعمل على إغلاق المسامات بعد تعرض الجلد لنزع الشعر .
- ١٦- بين أهمية تركيز نسبة الدهون والفيتامينات في كريم المساج.
يعمل على سهولة انزلاق اليدين فوق البشرة وتغذية البشرة في أثناء عمل حركات التدليك.
- ١٧- حدّد نوع البشرة التي تظهر فيها التجاعيد أكثر من غيرها.
البشرة الجافة.

أولاً: صفحة (٢١٢)

- ١- أ - التنكر والاختفاء من الأعداء.
ب- إظهار الجمال الأنثوي.
- ٢- لإظهار جمال العين وحمايتها من بعض الجراثيم.
- ٣- نوعية كحل العين، واستعمال أحمر الخدود والشفاه المستخرج من أصباغ نباتية أو معدنية.
- ٤- أ - التزيين المؤقت.
ب- التزيين الدائم.
- ٥- أ - التزيين اليومي للوجه.
ب- تزيين الأفراح والمناسبات.
ج- التزيين السينمائي والمسرحي.
د - التزيين التنكري.
- ٦- أ - وجود كريم الأساس بحالة صلبة.
ب- قدرة البودرة على امتصاص إفرازات الوجه من دهن وعرق.
ج- قدرة المكياج على تغيير ملامح الممثل إذا تطلب دوره ذلك.
د - استعمال كمية أكبر من كريم الأساس والبودرة من تلك المستعملة في المكياج العادي.
هـ- استعمال الألوان الفاتحة، والتركيز على لون الأساس الرمادي.
و - استعمال كريم التمويه أساسي في التزيين المسرحي أو لإخفاء العيوب.
ز - يزيد الماء في ثبات مواد التزيين المسرحي على البشرة؛ لأنه يحول البودرة إلى معجون ثابت على البشرة.
- ٧- أ - استعمال كريم الأساس أو كريمات تمويه وبودره ضد الماء منعاً لتعرق الوجه.
ب- استعمال ألوان لامعة من ظل العيون والبودرة.
ج- وضع طبقات كثيفة من المكياج.

ثانياً: صفحة (٢٢٢)

- ١- يتميز كرسي المكياج بوجود مفصلين؛ أحدهما للظهر، والآخر لتحريك الرقبة، كما ويمكن التحكم في ارتفاعه.
- ٢- أ - لمنع نقل العدوى من فم إلى آخر.
ب- لا توجد مادة في تزيين الوجه أكثر أهمية من مستحضرات الأساس التي تعطي اللون المناسب للبشرة وتخفي عيوبها، ويحميها من المؤثرات الخارجية كالجفاف والرياح.
ج- لتغطية العيوب الصغيرة، والتقليل من اللمعة الزائدة الناتجة من إفرازات الغدد الدهنية والعرقية.
د - حتى يكون تجانس بين لون البشرة وأحمر الشفاه، وإظهار السيدة بشكل جميل.
- ٣- تحتاج كل بشرة إلى اللونين (الغامق والفاتح) من مستحضر الأساس في الوقت ذاته، إضافة إلى اللون المناسب للون البشرة الذي يتطابق معها، حيث تظل المنطقة الجانبية الزائدة على حدود الوجه بعد تحديد شكله وحدوده الخارجية البارزة باستعمال اللون الغامق، واستعمال اللون الفاتح على البشرة لإبراز معالم الوجه صغيرة المساحة وجعلها أكثر وضوحاً.

- ٤

ألوان مستحضرات التجميل	ما يخفيه من عيوب
البيج	لتغطية البقع (الكلف، والنمش)، وآثار الجيوب، والإسوداد حول العين.
الأصفر	لتغطية السواد الشديد تحت العين.
البرتقالي أو المشمشي	لتغطية الكدمات الزرقاء أو الحروق.
الأخضر	لتغطية الاحمرار وحروق الشمس.
البنّي	لتصغير عيوب الوجه أو لإخفائها.

- ٥

أ - الكحل.

ب- سائل تخطيط العيون (Eye Liner).

ج- سائل الرموش (المسكارا).

ثالثاً: صفحة (٢٦٦)

١- أ - لإزالة الدهون الزائدة والأوساخ؛ لأنها تجعل المكياج باهتاً.

ب- لأنه الخط الرئيس في المكياج.

ج- للتعرف إلى مساحة منطقة التظليل الجانبية.

د - يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضوي المثالي.

٢- ملاحظة رسم أشكال الوجوه (يترك لإجابات الطلبة)

٣- أ - جاف: تكون على شكل قلم توضع بداخل العين أو على الجفن العلوي والسفلي مباشرة.

ب- سائل: توضع على الجفن العلوي أو السفلي مباشرة.

٤- الرموش الصناعية: تصنع الرموش بأنواعها (الطويل والمتوسط والقصير) من شعر الحيوان، أو الإنسان، أو من ألياف صناعية

لا تتأثر عادة بالماخ وتقلباته. ويستعمل للعين التي يكون فيها عدد الرموش الأصلية قليلة أو قصيرة.

٥- أ - شكل العين.

ب- لون العين.

٦- أ - أحمر الشفاه، وأقلام تحديد الشفاه، وملّمع الشفاه.

ب- ١. نظافة الفراشي والإسفنجيات.

٢. التأكد من نظافة الملعقة الخشبية.

٣. نظافة أصابع اليدين.

٤. عدم استعمال أدوات الآخرين، وعدم ترك الأدوات والمواد مفتوحة ومعرضة للهواء.

التدريب العملي:

تمرين (٤-١) صفحة (٢٣٢)

- ١- للحصول على الشكل المثالي للوجه.
- ٢- وضع كريم أساس فاتح اللون.
- ٣- تتبع الشكلين (٤-٢٠) و (٤-٢١)، صفحة ٢٢٧.

تمرين (٤-٢) صفحة (٢٣٨)

- ١- حتى تتأكد من توزيعها على أجزاء البشرة جميعها من غير حدوث تكتلات أو تجمعات للبودرة على البشرة، كما تستعمل الفرشاة المتوسطة لتناسب حجم مساحة المنطقة المراد وضع أحمر الخدود عليها للوصول إلى الشكل الأمثل (البيضوي).
- ٢- المتراسة: لأنها تمسك على البشرة من غير وجود كريم أساس أسفلها.
- ٣- علاقة تناسق بين الطرفين؛ يجب أن يناسب أحمر الخدود لون البشرة حتى تظهر الزبونة بأفضل شكل.
- ٤- أ - حتى يظهر الوجه بشكل طبيعي.
- ب- حتى يظهر شكل الوجه بشكل بيضاوي.
- ج- لتصغير طول الوجه وإعطائه شكلاً دائرياً.
- د - حتى نعطي اتساعاً قليلاً للوجه.

تمرين (٤-٣) صفحة (٢٤٥)

- ١- إزالة مساحة أكبر للشعر من وسط الحاجبين.
- ٢- حتى تنمو مع اتجاه الشعر وليس عكسه.
- ٣- يرسم بتعبئة الخط بقلم تخطيط الحواجب.
- ٤- إزالة الشعر الزائد عن طول الخط.

تمرين (٤-٤) صفحة (٢٤٩)

- ١- لتقريب شكل العين للشكل الأمثل (اللوذي).
- ٢- لتوسيع شكل العين ومداها.
- ٣- حتى نعطي تباعدًا لشكل العينين فيبدو ان بعيدتين عن بعضهما البعض.

تمرين (٤-٥) صفحة (٢٥٤)

- ١- عندما يكون طول الرموش أكبر من الحجم الطبيعي لرموش العين.
- ٢- الرموش في الوسط أطول من الأطراف.
- ٣- الرموش العلوية من قاعدة الرموش إلى طرفها، مبتدئاً من الوسط إلى الأطراف، والرموش السفلية من طرف الفرشاة من قاعدة الرموش إلى طرفها.
- ٤- فوق الرموش الطبيعية.

تمرين (٤-٦) صفحة (٢٦١)

- ١- علاقة تكامل؛ إذ لا بد من استخدام أقلام تحديد الشفاه للحصول على الشكل الأمثل للفم.
- ٢- حتى لا تنتقل الجراثيم من شخص لآخر.
- ٣- يستخدم لها أحمر شفاه بلون فاتح ولامع لتبدو أكبر حجماً، أما الشفاه الممتلئة العريضة فيستخدم اللون الغامق وغير اللامع.

تمرين (٧-٤) صفحة (٢٦٥)

- ١- حتى تبدو الرموش أكثر طولاً.
- ٢- إزالة الشعر الزائد من الحواجب، والتنظيف السطحي للبشرة، ووضع كريم التمويه، وتوزيع كريم الأساس، ووضع بودرة الوجه، ووضع أحمر الخدود، ووضع المسكارا، وتحديد أشكال الشفاه، ووضع أحمر الشفاه.

تمرين (٨-٤) صفحة (٢٦٩)

- ١- للتخلص من الشوائب والأوساخ على البشرة.
- ٢- لعدم اتساخ الشعر.
- ٣- للحصول على شكل متناسق.

١- صفحة (٢٧٠)

(١) - (أ) (٢) - (أ) (٣) - (ب) (٤) - (أ) (٥) - (أ) (٦) - (أ)

-٢

- أ - ١ . المكياج النهاري: الألوان (هادئة وغير لامعة) وطبيعة مستحضرات التجميل (عادية).
 ٢ . مكياج السهرة: الألوان (لامعة)، وطبيعة مستحضرات التجميل (مانعة للتعرق).
 ب- ١ . حواجب سميكة: هيئة الوجه (قليل)، واتساعه (قليل).
 ٢ . حواجب رفيعة: هيئة الوجه (كبير)، واتساعه (كبير).
 ج- ١ . الأدوات المستعملة للبودرة المتناثرة (فرشاة).
 ٢ . الأدوات المستعملة للبودرة المتراسة (لبادة قطنية).
 د - ١ . تفتيح البشرة: لإبراز الأماكن الصغيرة في البشرة.
 ٢ . تظليل البشرة؛ لإخفاء عيوب البشرة.

-٣

- أ - ١ . تحسين مظهر الوجه.
 ٢ . إخفاء العيوب والشحوب.
 ٣ . إبراز الجمال.
 ٤ . تغيير ملامح الممثل إذا تطلب دوره ذلك.
 ب - ١ . ارتداء الثوب الواقى.
 ٢ . تعقيم اليدين .
 ٣ . تحضير الطاولة الخاصة.
 ج - للتعرف إلى مساحة منطقة التظليل، والتفتيح للوجه، والحصول على شكل الوجه المثالي.
 د - يتواصل المعلم والطالب لحل هذا السؤال .
 هـ - ١ . تغطية عيوب البشرة .
 ٢ . لا تحدث رائحة كريهة عند امتصاصها لإفرازات الجلد .
 ٣ . نعومة ملمسها .
 و - رموش صناعية ، ولاصق خاص ، وفرشاة لتوزيع اللاصق ، وملقط ، محلول خاص لإزالتها.
 ز - يستعمل لإخفاء عيوب البشرة . - تقليل من لمعان الوجه .
 ٤ - أ - تفتيح ب - تظليل ج - تظليل د - تظليل هـ - تظليل و - تفتيح .
 ٥ - أ - منطقة نهاية الجفن .
 ب - تعريف زوايا الشفاه بقلم التخطيط .
 ج - توضع على الرموش الخارجية (العليا والسفلى).
 د - يوضع على الجفن مباشرة بخط قريب من الرموش الخارجية (العليا والسفلى).
 هـ - وضع ظلال غامق على المنطقة الداخلية للحواجب؛ لتقليل المسافة بين الحاجبين.
 ٦ - أ - دراسة تحليل خطوط البشرة قبل التزيين: يعتمد تحليل خطوط الوجه على دراسة ملامح الوجه لاستخدام ألوان فاتحة وغامقة للبشرة وصولاً للشكل الأمثل.

ب - التزيين التنكري: يتكون من مواد التزيين التنكري من بودرة ملونة تحل بسائل خاص، ويجب ألا تكون هذه المواد سامة.

ج - تزيين الحواجب: يعد رسم الحواجب عنصرًا أساسيًا في تزيين العيون؛ إذ يدور حوله شكل وضع المكياج على العينين وطريقته.

٧- أ - تثبيت شكل البودرة طوال السهرة.

ب- لأن الماء يلصق مواد التزيين بالبشرة .

ج- لعدم ظهور الوجه باهتًا .

د - لعدم نقل الجراثيم من شخص لآخر .

هـ - لعدم إبراز اللون الأحمر في البشرة .

و - لعدم نمو الشعر عكس الاتجاه .

ز - لإخفاء العيوب .

٨- أ - كريم الأساس: شمع اللانولين ، وكحول ، وماء ، ومواد ملونه ، وعطور ، وأصباغ أكسيد الحديد.

ب - الظلال: فازلين، وأكسيد الخارصين، وأكسيد التيتانيوم، والشمع، وحموض دهنية.

ج - أحمر الشفاه: شمع ، وزيت ، وأصباغ .

٩- أ - نهاية الجفن مع إبعاد بداية الحاجبين عن بعضهما .

ب - على نهايتهما أكثر من بدايتهما؛ لتقليل ارتفاع القسم الأعلى من الوجه.

ج - فوق الجفن وقريب من العين، وبشكل متجانس وخفيف .

١٠- أ - تجفيف الشعر ب- تزيين الحاجبين ج- وضع كريم الأساس .

د - وضع بودرة الحدود هـ - وضع ظلال العيون و - تسريح الشعر .

١١- حسب الأشكل الموجودة في الشكل (٤-٢٣) صفحة (٢٣٣)

١٢- أ - نختار الألوان الغامقة؛ لإبراز جمال عينيها .

ب- إزالة جزء من الحواجب، ووضع ظلال مناسب لرفع الجفون للأعلى، ووضع كريم تظليل على الشفاه، وإعادة رسمها من جديد .

ج - مكرر .

١٣- أ - رموش قصيرة ب - الشفة العليا غير منتظمة ج - انحناء في طول الأنف (الأنف المعوج).

ب- ١ . وضع رموش صناعية.

٢ . تعديل الجزء المائل من الشفتين بقلم التخطيط.

٣ . تظليل بعض أجزاء الأنف.

ج- ١ . وضع الثوب الواقي حول رقبة الزبون.

٢ . وضع غطاء الرأس لحماية الشعر.

٣ . حرص المزين على نظافته، وارتداء ثوب ذي لون فاتح نظيف خاص بالعمل، والتأكد من تطهير اليدين، وتحضير

الطاولة الخاصة بمستحضرات التجميل مسبقًا.

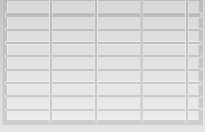
- ١٤- أ - ١. رموش مفردة . ٢ . سلسلة رموش متصلة.
ب - مكرر
ج- الرموش القصيرة أو الشخص الذي لا تنمو لديه رموش ، أو رموش عددها قليل.
- ١٥- أ - الوجه بيضوي، والعيون دائرية، والحواجب منبسطة ومتباعده .
ب- مكرر .
- ١٦- أ - بني غامق، وبني فاتح.
ب - الاختيار الأول؛ لأنها من ذوي العيون الزرقاء، والاختيار الثاني؛ لأنّ فمها كبير .
- ١٧- أ - أشكال الوجوه ب - مناطق التظليل والتفتيح
- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ١ . ذو ذقن عريض | تظليل أسفل الذقن |
| ٢ . ذو جفون غائرة | تفتيح أعلى الجفون |
| ٣ . ذو ذقن صغير | تفتيح أسفل الذقن |
| ٤ . الأنف الطويل | تظليل وسط الأنف من الأعلى إلى الأسفل |
- ١٨- أ - العيون المتقاربة .
ب - العيون الدائرية.
ج- الجفون المتهدلة.

ملحق



أدوات التقويم

المستوى الثالث



ملحق (٢) الوحدة الأولى: تمويج الشعر وتمليسها

أدوات التقويم

ملحق (١-١).

الموضوع الأول: تمويج الشعر

استراتيجية التقويم: الملاحظة

أداة التقويم: قائمة رصد (١-١)

الموقف التقويمي: يقوم المعلم الطلبة حول عملية تمويج الشعر.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يتعرف مفهوم تمويج الشعر.		
٢	يحدد المواد والأدوات والأجهزة الخاصة بعملية التمويج المؤقت.		
٣	يوضح طرائق تمويج الشعر تمويجاً مؤقتاً.		
٤	يحدد الأمور الواجب مراعاتها عند استعمال المكواة الحرارية.		

ملحق (٢-١).

الموضوع: (المواد الكيميائية المستعملة في عملية التمليس الدائم)

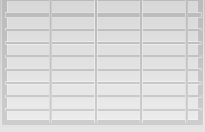
استراتيجية التقويم: القلم والورقة

أداة التقويم: اختبار قصير. (٢-١)

الموقف التقويمي: يطلب المعلم من الطالب الإجابة عن الأسئلة الآتية.

١- وفق بين عبارات القائمة (أ)، وما يناسبها من عبارات القائمة (ب):

الرقم	القائمة (أ)	القائمة (ب)
١	هيدرو كسيد الصوديوم	() تعيد الروابط الكبريتية وتنظمها على شكل الشعر الجديد الأملس.
٢	ثيو جلايكوليت الأمونيوم	() يسهل تغطية فروة الرأس بطبقة رقيقة، ليمنع تهيج الجلد.
٣	المادة المثبتة	() تلين الطبقة الخارجية، مما يسهل نفاذ المادة إلى لحاء الشعرة.
٤	الكريم الواقي	() لتخفيف الضغط على الشعر عند توزيعه.
٥	الكريم الملطف	() كمادة ملمسة للشعر.



ملحق (٢) الوحدة الثانية: صبغ الشعر

أدوات التقويم

ملحق (٢-١)

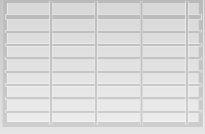
الموضوع : مفهوم اللون وخصائصه
استراتيجية التقويم : الملاحظة
أداة التقويم : سلم تقدير لفظي
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول مفهوم اللون.

الرقم	مؤشرات الأداء	مرتفع	متوسط	بحاجة لتحسين	ملحوظات المعلم
١	يوضح أقسام اللون.				
٢	يحدد صفات اللون.				
٣	يحدد الألوان الأساسية والألوان المشتقة .				
٤	يعرف المقصود بتحديد اللون.				
٥	يميز بين الألوان الدافئة والألوان الباردة .				

ملحق (٢-٢)

الموضوع : مواد صبغ الشعر
استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء
أداة التقويم : سلم تقدير لفظي
الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول مواد صبغ الشعر.

الرقم	مؤشرات الأداء	مرتفع	متوسط	بحاجة لتحسين	ملحوظات المعلم
١	يميز بين الأصباغ النباتية والأصباغ المعدنية.				
٢	يخفف الماء الأكسجيني بالطريقة الصحيحة.				
٣	يخلط الماء الأكسجيني مع الصبغة بالطريقة الصحيحة.				



ملحق (٢) الوحدة الثانية: صبغ الشعر

أدوات التقويم

ملحق (٢-٣)

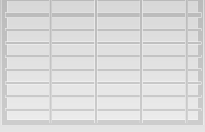
الموضوع : فحص حساسية الجلد.

استراتيجية التقويم : المعتمد على الأداء

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

نموذج تقييم مهارة عملية

الرقم	مؤشرات الأداء	العلامة	
		نعم / لا	أسماء الطلبة
	السلامة المهنية ٢,٥٪	(٢,٥)	
١	الوضع الصحيح للجسم في أثناء العمل	٢/١	
٢	التخلص من معيقات العمل	٢/١	
٣	العمل بشكل منظم	٢/١	
٤	مراعاة أمور السلامة العامة	١	
	التحضيرات الأولية ٢,٥٪	(٢,٥)	
١	تحضير مكان العمل المناسب	١	
٢	تحضير المواد والأدوات	١,٥	
	خطوات أداء المهارة ٨٠٪	(٨٠)	
١	اغسل مكان تجربة حساسية الجلد، سواء خلف الأذن أو باطن الساعد عند الكوع بالماء والصابون .	٥	
٢	جفف المنطقة التي تم غسلها، وامسحها بالكحول .	٥	
٣	حضر كمية قليلة جدًا من مستحضر الصباغ الدائم .	٨	
٤	ضع مزيج الصبغة بعد تحضيره مباشرة على المنطقة التي تم تنظيفها .	٧	
٥	غط الجزء الذي تم وضع الصبغة عليه بشريط لاصق طبي فوق قطعة من الشاش .	١٠	
٦	اترك المزيج مدة (٢٤-٤٨) ساعة .	١٠	
٧	ارفع الغطاء عن منطقة الاختبار بعد مرور الزمن المحدد .	٥	
٨	تحرى النتيجة إذا كانت إيجابية أو سلبية ولم تظهر أي أعراض أخرى .	١٠	
٩	إذا كانت النتيجة إيجابية نفذ عملية الصباغ على الشعر .	١٠	
١٠	الشكل النهائي لمكان التجربة بعد إتمام عملية التنظيف .	١٠	
	الاتجاهات ٢,٥٪	(٢,٥)	
١	النظافة الشخصية	١	
٢	المحافظة على الأجهزة والأدوات	٠,٥	
٣	ترشيد استهلاك المواد والأدوات	١	



ملحق (٢) الوحدة الثانية: صبغ الشعر

أدوات التقويم

الرقم	مؤشرات الأداء	العلامة	
		نعم/ لا	أسماء الطلبة
	مهارات الاتصال ٢,٥٪	(٢,٥)	
١	التعامل مع الآخرين	١	
٢	التصرف في الموقف العملي	١,٥	
	المنتج النهائي ١٠٪	(١٠)	
١	مطابقة المواصفات	٥	
٢	الالتزام بالزمن المحدد للتمرين	٥	
٢٩	المجموع النهائي	١٠٠٪	

ملحق (٢-٤)

الوحدة الثانية : صباغ الشعر

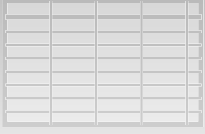
الموضوع : تفتيح لون الشعر

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول التعرف إلى استعمال مواد تفتيح لون الشعر

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣	ملحوظات المعلم
١	استعمال مواد تفتيح اللون المناسبة على الشعر والجلد .				
٢	وضع مزيل اللون على الشعر للمرة الأولى .				
٣	إعادة تفتيح جذور الشعر .				
٤	استخدام ورق القصدير والطاقيّة المطاوية والأكياس البلاستيكية في عملية سحب اللون بإضافة مواد تفتيح اللون.				



ملحق (٢) الوحدة الثالثة: التغذية واللياقة

أدوات التقويم

ملحق (٣-١)

الموضوع: العناصر الغذائية

استراتيجيه التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : قائمة رصد

الموقف التقويمي : تقويم أداء الطلبة حول العناصر الغذائية.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	عرف العناصر الغذائية.		
٢	عرف الكربوهيدرات .		
٣	صنف الكربوهيدرات تبعًا لوحدات السكر .		
٤	حدد وظائف الكربوهيدرات.		
٥	قدر الاحتياجات اليومية للجسم من الكربوهيدرات.		
٦	حسب الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات لشخص احتياجاته من السعرات الحرارية اليومية (٢٤٠٠) كيلو سعر حراري بطريقة صحيحة.		

ملحق (٣-٢)

الوحدة الثالثة: التغذية واللياقة

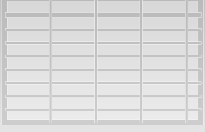
الموضوع: تخطيط الوجبات الغذائية

استراتيجيه التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : قائمة رصد

الموقف التقويمي : تقويم أداء الطلبة حول تخطيط الوجبات الغذائية.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	عرف التخطيط الغذائي .		
٢	حدد الهدف من أنظمة التخطيط الغذائي .		
٣	رتب المجموعات الغذائية وعدد الحصص المكونة للهرم الغذائي .		
٤	صنف الأطعمة في الصورة التي عرضت عليه من قبل المعلم إلى مجموعاتها في ضوء الهرم الغذائي .		



ملحق (٢)

الوحدة الثالثة: التغذية واللياقة

أدوات التقويم

ملحق (٣-٣)

الموضوع: اللياقة البدنية

استراتيجية التقويم: الملاحظة

أداة التقويم: قائمة رصد

الموقف التقويمي: يقوم المعلم الطلبة حول مفهوم اللياقة البدنية.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يوضح مفهوم اللياقة البدنية.		
٢	يحدد الأمور التي تتطلبها اللياقة البدنية.		
٣	يوضح أهمية اللياقة البدنية لجسم الإنسان.		
٤	يوضح أهداف اللياقة البدنية.		
٥	يحدد أنواع اللياقة البدنية.		

ملحق (٣-٤)

الاستراتيجية: مراجعة الذات

الأداة: سجل سير التعلم

الموقف التقويمي: يسجل الطالب ملحوظات حول تعلمه ضمن النموذج الآتي:

الاسم:

الموضوع:

التاريخ:/...../.....

تاريخ الفعالية:

.....

وصف مختصر للفعالية:

.....

ماذا تعلمت؟

.....

كيف أوظف ما تعلمت في الحياة؟

.....

مقترحات لتحسين تعليمي

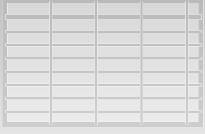
.....

ملحوظات

.....

.....

.....



ملحق (٢) الوحدة الثالثة: التغذية واللياقة

أدوات التقويم

ملحق (٣-٥)

الموضوع: التنفس العميق

استراتيجيه التقويم : المعتمد على الأداء

أداة التقويم: قائمة رصد

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول تطبيقات الاسترخاء بإجراء التنفس العميق .

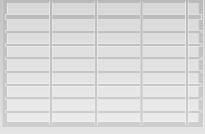
لا	نعم	مؤشرات الأداء	الرقم
		جلس على الكرسي بشكل صحيح .	١
		شد عضلات البطن إلى الداخل .	٢
		أخذ شهيقاً عميقاً عن طريق الأنف مع إغلاق الفم .	٣
		حبس الهواء قليلاً إلى الداخل ، وكرر التمرين من (٥-١٠) مرات ببطء وانتظام .	٤
		اختار وضعاً مريحاً، وأخرج الهواء الذي حبسه في صدره عن طريق الزفير .	٥
		وضع كفيه على أسفل البطن .	٦
		أخذ نفساً عميقاً ببطء حتى تمتلئ الرئتان ، ثم لاحظ انحسار البطن إلى الداخل بابتعاد الأصابع عن بعضها .	٧
		أخرج الهواء، ولاحظ ملامسة أصابع يديه لبعضهما البعض .	٨

ملحق



أدوات التقييم

المستوى الرابع



ملحق (٢) الوحدة الأولى : (مستحضرات التجميل)

أدوات التقويم

ملحق (١-١)

الموضوع: المكونات الطبيعية والكيميائية لمستحضرات العناية بالبشرة

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : قائمة رصد (١-١)

الموقف التقويمي : يتابع المعلم الطالب وملاحظته في أثناء الحصة الصفية.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يتعرف مفهوم المركبات العضوية الداخلة في صناعة مستحضرات التجميل.		
٢	يحدد وظائف كل من المركبات العضوية والمواد القابضة والمواد الحافظة الداخلة في صناعة مستحضرات التجميل.		
٣	يبين مستخلصات النباتات والأعشاب في مستحضرات التجميل .		
٤	يحدد أهم مستخلصات النباتات ووظائفها.		

ملحق (٢-١)

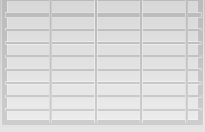
الموضوع : تحضير الصابون الصلب

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في تحضير الصابون.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣	ملحوظات المعلم
١	لبس القفازات الخاصة للعمل داخل المختبر.				
٢	تسخين الزيت إلى درجة حرارة (٨٠) س، وتحريكه بوساطة قضيب زجاجي، واستعمال ميزان حرارة للتأكد من وصول الزيت للدرجة المطلوبة.				
٣	إضافة محلول الصودا الكاوية مع استمرار التحريك.				
٤	إضافة ملح الطعام مع الاستمرار بالتحريك.				
٥	استمرار التحريك مدة (١٠) دقائق ليصبح المزيج متجانسًا.				
٦	صب المزيج في وعاء وقالب بلاستيكي، وتركه مدة ٢٤ ساعة .				



ملحق (٢) الوحدة الأولى : (مستحضرات التجميل)

أدوات التقويم

ملحق (٣-١)

الموضوع : تحضير الكريم البارد

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : قائمة رصد (٣-١)

الموقف التقويمي : يقوم المعلم أداء الطلبة حول تحضير الكريم البارد.

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	يصهر شمع النحل الأبيض في حمام مائي بالطريقة المناسبة.		
٢	إضافة زيت البرافين وتحريك المزيج لدرجة حرارة (٧٠)س.		
٣	مراقبة الحرارة ومراعاة عدم ارتفاعها عن (٧٠)س.		
٤	طحن بورات الصوديوم بالهاون.		
٥	إضافة بورات الصوديوم للماء المقطر.		
٦	تسخين الماء المقطر باستمرار.		
٧	إضافة المزيج المائي للمزيج الزيتي والتحريك المستمر حتى يتشكل الكريم البارد، ثم الاحتفاظ به في عبوات خاصة.		

ملحق (٤-١)

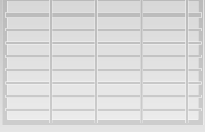
الموضوع : تحضير الصابون الصلب

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي : تقويم أداء الطلبة حول أهم استعمالات منتجات البحر الميت

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣	ملحوظات المعلم
١	يتعرف محتويات البحر الميت من الأملاح .				
٢	يبين خصائص مياه البحر الميت العلاجية.				
٣	يحدد أهمية منتجات البحر الميت.				
٤	يحدد أهم منتجات البحر الميت.				
٥	يوضح أهم الإرشادات بكيفية استعمال مستحضرات التجميل.				



ملحق (٢)

الوحدة الثانية : (تركيب الجلد وصحته)

أدوات التقويم

ملحق (٢-١)

الموضوع : توزيع مستقبلات الجلد الصحية

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: توزيع مستقبلات الجلد الحسية.

الرقم	مؤشرات الأداء	٣	٢	١	ملحوظات المعلم
١	أجلس الزميل على كرسي مريح، والطلب إليه أن يغمض عينيه ويمد ذراعه اليمنى على المقعد.				
٢	وضع قطعة من القطن على يد الزميل وسأله: بم يحس.				
٣	وخز باطن اليد بالدبوس.				
٤	وضع قطرة ماء باردة على راحة اليد.				
٥	تكرار الخطوات السابقة بالماء الساخن.				
٦	تبادل الأدوار مع زملاء، ورصد النتائج.				

ملحق (٢-٢)

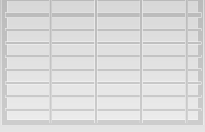
الموضوع : صفات الجلد ووظائفه

استراتيجية التقويم: الملاحظة

أداة التقويم: سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة في أثناء العمل الجماعي لمناقشة (صفات الجلد ووظائفه).

المعايير	مؤشرات الأداء	٣	٢	١
العمل في المجموعات	مناقشة أولية وصحيحة حول المهمة احترام آراء بعضهم بعضاً المشاركة فيما بينهم بطريقة فاعلة التواصل فيما بينهم بلغة سليمة الإصغاء لبعضهم بعضاً			
نتائج عمل المجموعة	عرض نتائج العمل بجرأة وثقة. وصف الفرق بين التركيب الكيميائي للبشرة والتركيب الكيميائي للأدمة). يحدد العوامل التي تؤثر في لون الجلد. يبين أهم وظائف الجلد لجسم الإنسان. يحدد مواصفات الجلد السليم.			
الوقت	الالتزام بالوقت المحدد لإنهاء المهمة المطلوبة.			



ملحق (٢) الوحدة الثانية : (تركيب الجلد وصحته)

أدوات التقويم

ملحق (٢-٣)

الموضوع : الاضطرابات الوظيفية للجلد

استراتيجية التقويم: الملاحظة

أداة التقويم: سلم تقدير لفظي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول أهم الاضطرابات الوظيفية للجلد.

الرقم	مؤشرات الأداء	مرتفع	متوسط	بحاجة لتحسين	ملحوظات المعلم
١	يحدد أسباب فرط إفرازات الغدد الزهمية.				
٢	يبين أسباب ظهور حب الشباب.				
٣	يقدم النصيحة المناسبة للأشخاص المعرضين للإصابة بالتجاعيد العميقة.				
٤	يذكر بعض مشكلات الخلايا المنتجة للميلانين.				

ملحق (٢-٤)

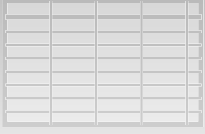
الموضوع : الأمراض الجلدية الشائعة

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير لفظي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول أهم الاضطرابات الوظيفية للجلد.

الرقم	مؤشرات الأداء	مرتفع	متوسط	بحاجة لتحسين	ملحوظات المعلم
١	يحدد أهم الأمراض الفطرية التي تصيب الجلد.				
٢	يقدم النصيحة لتفادي الإصابة بالفطريات.				
٣	يبين العوامل التي تسهم في ظهور الصدفية.				
٤	يميز بين أنواع الأكزيما المختلفة.				
٥	يقارن بين الأنواع المختلفة للتآليل.				



ملحق (٢) الوحدة الثالثة : (العناية بالبشرة)

أدوات التقويم

ملحق (٣-١)

الموضوع : تنظيف البشرة تنظيفاً سطحياً باستعمال الحليب والمنظف السائل .

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	مرتفع	متوسط	بحاجة لتحسين	ملحوظات المعلم
١	حضر الطالب نفسه والزيبون كما في تمرين (٣-١).				
٢	مسح المكياج عن وجه الزيبون وإن وجد.				
٣	حدد نوع بشرة الزيبون.				
٤	اختر نوع الحليب المنظف المناسب.				
٥	وزع الحليب المنظف على البشرة بالطريقة المناسبة.				
٦	طبق حركات تنظيف البشرة بطريقة صحيحة.				
٧	مسح الحليب المنظف عن البشرة بطريقة مناسبة.				
٨	وزع السائل المنعش على البشرة بطريقة صحيحة.				
٩	نشف الوجه بحركات تربية خفيفة.				
١٠	نظف الأدوات وطهرها ، ثم غسل يديه وطهرهما بالطريقة المناسبة.				

ملحق (٣-٢)

الموضوع : تنظيف البشرة تنظيفاً عميقاً باستعمال جهاز الفراشي (الصفرة) .

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم : قائمة رصد

الرقم	مؤشرات الأداء	نعم	لا
١	حضر الطالب نفسه والزيبون كما مر معه.		
٢	نفذ خطوات تنظيف البشرة السطحي بالطريقة الصحيحة.		
٣	اختر الفرشاة المناسبة للبشرة، ورطبها، ووضعها في المكان المخصص لها في الجهاز.		
٤	شغل الجهاز، وضبط المؤثر على السرعة المناسبة والمطلوبة.		
٥	استعمل الفرشاة على البشرة بالطريقة الصحيحة، وبدلها بالحجم الأصغر عند الحاجة.		
٦	أوقف الجهاز عن التشغيل بالطريقة الصحيحة.		
٧	نظف الوجه باستعمال الإسفنج الخاصة.		
٨	مسح الوجه بقطعة قطن مرطبة بالسائل المنعش.		
٩	جفف الوجه بمنديل ورقي، ووضع واقياً للشمس بشكل مناسب .		
١٠	نظف الأدوات وعقمها ، ثم غسل يديه وطهرهما.		

ملحق : (٣-٣)

الموضوع : وضع المستحضرات النهارية السائلة على البشرة باستعمال جهاز الذبذبات العالية.
استراتيجية التقويم: الملاحظة
اداة التقويم : سلم تقدير لفظي

الرقم	مؤشرات الأداء	٤	٣	٢	١
١	حضر الزبون، ونظف البشرة تنظيفاً سطحياً وعميقاً كما مر سابقاً.				
٢	وزع الكريم النهاري، أو الليلي، أو الأمولة على البشرة وبالشكل المناسب.				
٣	عقم القضيبي الكهربائي بالكحول ، ثم وضعه في المكان المعد له في الجهاز.				
٤	شغل الجهاز وضبط مفتاح التيار الكهربائي على القوة المناسبة .				
٥	وضع القضيبي وحركه بصورة دائرية على البشرة ، إلى أن لاحظ امتصاص البشرة للمستحضر.				
٦	بدل القضيبي الكهربائي بالقطعة الخاصة للمناطق الضيقة.				
٧	مسح زوائد الكريم بوساطة المناديل الورقية.				
٨	عمل مساجاً خفيفاً لبسط ما تبقى من الكريم على وجه الزبون.				
٩	فصل الجهاز عن التيار الكهربائي وحفظه بالشكل الصحيح.				
١٠	نظف الأدوات وعقمها ، ثم غسل يديه وطهرهما.				

ملحق (٣-٤)

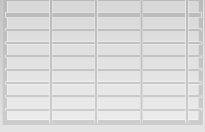
الموضوع : الأفعنة

إستراتيجية التقويم: الملاحظة المباشرة

اداة التقويم: قائمة رصد

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة الذين أوكلت إليهم مهمة مناقشة القضية.

الرقم	مؤشرات الأداء	التقدير	
		نعم	لا
١	احترم الطلبة آراء بعضهم في المجموعة.		
٢	جرى تفاعل ونقاش جيد في المجموعة .		
٣	تواصل أفراد المجموعة بلغة سليمة.		
٤	أحسنوا الإصغاء للآخرين.		
٥	توصلت المجموعة إلى المواد الأساسية في طينة البحر الميت.		
٦	أحصت المجموعة خصائص المواد الأساسية المتوافرة في الكريبات الأخرى ، والمتوافرة في طينة البحر الميت من حيث التركيب .		
٧	عرضت المجموعة صوراً مناسبة لطينة البحر الميت.		



ملحق (٢) الوحدة الثالثة : (العناية بالبشرة)

أدوات التقويم

ملحق (٣-٥)

الموضوع : وضع القناع الجاهز على البشرة

استراتيجية التقويم : الملاحظة المنظمة

أداة التقويم : سلم تقدير لفظي وعددي

الموقف التقويمي : تقويم أداء المجموعات في أثناء العمل وفي أثناء عرض النتائج .

مقبول (١)	جيد (٢)	جيد جدًا (٣)	ممتاز (٤)	مؤشرات الأداء	المعايير
				جرى نقاش أولي وصحيح حول المهمة . تم توزيع المهام بتساو على أفراد المجموعة . يستمتع أفراد المجموعة بعضهم إلى بعض باحترام . التزمت المجموعة النظام والهدوء .	العمل داخل المجموعات
				عرضت المجموعة النتائج التي توصلت إليها بكل ثقة ووضوح . تمكنت من جمع عبوات من الأقتعة الجاهزة المعروضة في السوق، ودونت الملاحظات عنها . توصلت لمعرفة اسم الجهاز المستعمل للتخفيف من الاحمرار، ونوع القناع المناسب لمثل هذه الحالة .	نتائج عمل المجموعات
				أنهت المهمة بالوقت المحدد .	الوقت

ملحق (٣-٦)

الموضوع : الشعر

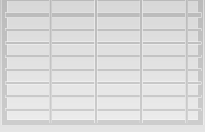
استراتيجية التقويم : القلم والورقة

أداة التقويم : اختبار

السؤال الأول : اذكر أسباب نمو الشعر الزائد .

السؤال الثاني : عدّد طرائق نزع الشعر المؤقتة ، ومميزاتها .

السؤال الثالث : تحدّث حول الفرق بين استعمال طرائق نزع الشعر الدائمة وطرائق نزع الشعر المؤقتة .



ملحق (٢) الوحدة الثالثة : (العناية بالبشرة)

أدوات التقويم

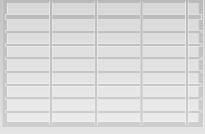
ملحق (٣-٧)

الموضوع : إزالة الشعر بواسطة المزيل الشمعي

استراتيجية التقويم: التقويم المعتمد على الأداء

اداة التقويم: قائمة رصد

لا	نعم	مؤشرات الأداء	الرقم
		غسل المنطقة المراد نزع الشعر منها بالماء والصابون ، ثم جففها جيداً بالمنشفة.	١
		وصل جهاز إذابة الشمع بالمصدر الكهربائي.	٢
		وضع قطعة المزيل الشمعي داخل الجهاز.	٣
		ضغط مفتاح الحرارة على درجة مناسبة لصهر الشمع ، ثم أدار مفتاح التشغيل، وانتظر قليلاً حتى يذوب الشمع.	٤
		أخذ كمية من المزيل الشمعي بواسطة ملعقة خشب، ووضعها على باطن الرسغ؛ للتأكد من مناسبة درجة حرارة الشمع للجلد حتى لا يحترق.	٥
		أخذ كمية من المزيل الشمعي بواسطة الملعقة الخشبية ، وبسطها على المنطقة المراد نزع الشعر منها.	٦
		وضع قطعة من الشاش على المنطقة المراد نزع الشعر منها، وانتظر بضع ثوان حتى يجف الشمع ويتماسك جيداً .	٧
		ضغط على الجلد بالاتجاه المعاكس لعملية نزع الشعر.	٨
		أكمل باقي المناطق المراد نزع الشعر منها بالطريقة المناسبة.	٩
		نظف المنطقة التي تم نزع الشعر عنها باستعمال زيت ملطف.	١٠
		حفظ المزيل الشمعي داخل وعاء بلاستيكي لحين الاستعمال مرة أخرى.	١١
		نظف الأدوات وعقمها ، ثم غسل يديه وطهرهما.	١٢



ملحق (٢) الوحدة الرابعة : تزيين الوجه (المكياج)

أدوات التقويم

ملحق (٤-١)

الموضوع : تزيين الوجه

استراتيجية التقويم : الملاحظة

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول تزيين الوجه.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣	٤
١	يتعرف أنواع تزيين الوجه.				
٢	يحدد أنماط التزيين المختلفة.				
٣	يميز بين التزيين الدائم والتزيين المؤقت.				
٤	يميز بين تزيين الأفراح والتزيين السينمائي.				
٥	يعرف المقصود بالتزيين التكرري.				

ملحق (٤-٢)

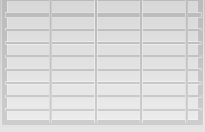
الموضوع : مستلزمات تزيين الوجه

استراتيجية التقويم : التقويم المعتمد على الأداء

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الموقف التقويمي: تقويم أداء الطلبة حول التعرف إلى مستلزمات تزيين الوجه.

الرقم	مؤشرات الأداء	١	٢	٣	ملحوظات المعلم
١	استعمال مواد تزيين الوجه.				
٢	وضع مستحضرات الأساس على البشرة.				
٣	وضع مستحضرات تزيين العيون.				
٤	استخدم أحمر الشفاه، وأقلام تحديد الشفاه، وملمع الشفاه في تزيين الشفاه.				



ملحق (٢)

الوحدة الرابعة : تزيين الوجه (المكياج)

أدوات التقويم

الموضوع : وضع بودرة الوجه وأحمر الخدود .

استراتيجية التقويم : المعتمد على الأداء

أداة التقويم : سلم تقدير عددي

الرقم	مؤشرات الأداء	العلامة	
		نعم/ لا	أسماء الطلبة
	السلامة المهنية ٢,٥ %	(٢,٥)	
١	الوضع الصحيح للجسم في أثناء العمل	٢/١	
٢	التخلص من معيقات العمل	٢/١	
٣	العمل بشكل منظم	٢/١	
٤	مراعاة أمور السلامة العامة	١	
	التحضيرات الأولية ٢,٥ %	(٢,٥)	
١	تحضير مكان العمل المناسب	١	
٢	تحضير المواد والأدوات	١,٥	
	خطوات أداء المهارة ٨٠ %	(٨٠)	
١	اختر نوع بودرة الوجه ولونها المناسب للبشرة .	٥	
٢	خذ كمية صغيرة من بودرة الوجه بالقطعة القطنية الخاصة .	٥	
٣	طببب القطنه فوق راحة اليد لإزالة الكمية الزائدة من البودرة .	٨	
٤	وزع البودرة باستعمال القطعه القطنية على شكل طبقة رقيقة فوق الوجه كاملاً ، باتباع حركات الطبطبة وليس الفك .	٧	
٥	أزل الكمية الزائدة من البودرة عن الوجه بفرشاة نظيفة وعلى شكل حركات سريعة .	١٠	
٦	اختر لون بودرة خدود مناسبة للون البشرة .	١٠	
٧	خذ كمية صغيرة من بودرة أحمر الخدود على فرشاة .	٥	
٨	وزع أحمر الخدود بحركات سريعة وخفيفة على الخدود .	١٠	
٩	تنظيف الزائد من أحمر الخدود بوساطة فرشاة .	١٠	
١٠	الشكل النهائي لبودرة الوجه وأحمر الخدود .	١٠	
	الاتجاهات ٢,٥ %	(٢,٥)	
١	النظافة الشخصية	١	
٢	المحافظة على الأجهزة والأدوات	٥	
٣	ترشيد استهلاك المواد والأدوات	١	
	مهارات الاتصال ٢,٥ %	(٢,٥)	
١	التعامل مع الآخرين	١	
٢	التصرف في الموقف العملي	١,٥	
	المنتج النهائي ١٠ %	(١٠)	
١	مطابقة المواصفات	٥	
٢	الالتزام بالزمن المحدد للتمرين	٥	
	المجموع النهائي ١٠٠ %	٪١٠٠	

ملحق



أوراق العمل

المستوى الثالث

ورقة عمل (١ - ١)

- ١- ظهرت في الآونة الأخيرة مستحضرات جديدة في الأسواق تحمل عبارات تملس الشعر الدائم بمادة الحرير (الكيراتين).
ابحث من خلال مجموعتك عن الآتي:
أ - ما تركيب المادة المستعملة؟
ب- كيفية استعمالها؟
ج- ما تأثيرها في الشعر؟
د - ما مدى سلامة استعمال مادة الكيراتين (السيشوار الدائم)؟

ورقة عمل (١-٢)

- ١- حدد أجزاء اللون وخصائصه.
٢- حدد خصائص الماء الأكسجيني.
٣- إذا أردنا الحصول على مقدار معين وليكن (٦٠) سم من الماء الأكسجيني بتركيز (vol. ١٠) من الماء الأكسجيني المتوافر لديك وتركيزه (vol. ٤٠).
٤- كيف تتم عملية فحص فروة الرأس قبل البدء بعملية الصباغ؟
٥- عدد طرائق التفتيح الجزئي للشعر.

إجابة ورقة عمل (١ - ٢)

- ١- أ - الضوء الطبيعي (ألوان الطيف الشمسي)
ب - الألوان الصناعية
١. الكنه ٢. القيمة ٣. شدة اللون
٢- أ - ذرات الأكسجين الحرة نشطة ، وتتحد مع أي عنصر يصادفها .
ب- كلما كانت قوة تركيز الماء الأكسجيني أعلى زادت فعالية المحلول .
ج- الماء الأكسجيني عامل مؤكسد يؤكسد المواد الدهنية المتوافرة على الشعر فيسهل دخول الصباغ إلى الشعر .
د - يستعمل الماء الأكسجيني ذو التركيز الخفيف عند استعمال ألوان الصبغة .
هـ - يتأثر الماء الأكسجيني بالحرارة ، فهو يساعد على الاشتعال .
٣ - نسبة الخلط = $\frac{\text{المطلوب}}{\text{الموجود}} = \frac{١٠}{٤٠} = \frac{١}{٤}$ الكمية من الماء الأكسجيني (٤٠)

والباقى $\frac{٣}{٤}$ من الماء المقطر.

$$\frac{١}{٤} \times ٦٠ \text{ سم} = ٣ \text{ سم} (١٥) \text{ من الماء الأكسجيني ذي التركيز العالي.}$$

$$\frac{١}{٤} \times ٦٠ \text{ سم} = ٣ \text{ سم} (٤٥) \text{ من الماء المقطر.}$$

٤- أ - التحقق بالملاحظة واللمس من عدم وجود التهابات وجروح على فروة الرأس .
ب- فحص حساسية الجلد .

٥- أ - ورق القصدير ب - الطاقة المطاطية الجاهزة ج - الأكياس البلاستيكية الشفافة .

ورقة عمل (٢-٢)

١- حدد أجزاء اللون وخصائصه .

٢- حدد خصائص الماء الأكسجيني .

٣- إذا أردنا الحصول على مقدار معين وليكن (٦٠) سم من الماء الأكسجيني بتركيز (vol. ١٠) من الماء الأكسجيني المتوافر لديك وتركيزه (vol. ٤٠) .

٤- كيف تتم عملية فحص فروة الرأس قبل البدء بعملية الصباغ ؟

٥- عدد طرائق التفتيح الجزئي للشعر .

ملحق



أوراق العمل

المستوى الرابع

ورقة عمل (١-١)

صل بين المستحضر واستعمالاته في كريمات البشرة الآتية:

الرقم	المستحضر	الاستعمالات
١	زيت اللوز	مطّر للجلد.
٢	زيت الخروع	سهل بسطه على الجلد ومرطب ويمنع التحسس.
٣	زبدة الكاكاو	قابض ويوقف نزيف الجرح.
٤	الهامليليس	لعلاج الطفيليات، وشفاء الجروح والصدفية.
٥	زيت الزيتون	حافظ للماء ومانع للتأكسد.
٦	الكرم	لترطيب الجلد.

إجابة ورقة عمل (١ - ١)

- ١ - زيت اللوز: حافظ للماء ومانع للتأكسد.
- ٢ - زيت الخروع: مطّر للجلد.
- ٣ - زبدة الكاكاو: سهل بسطه على الجلد ومرطب ويمنع التحسس.
- ٤ - الهامليليس: قابض ويوقف نزيف الجروح.
- ٥ - زيت الزيتون: ترطيب الجلد.
- ٦ - الكرم: لعلاج الطفيليات، وشفاء الجروح والصدفية.

ورقة عمل (١-٢)

- ١ - عدد طبقات البشرة.
- ٢ - مم تتكون خلايا البشرة؟
- ٣ - ما الفرق بين الغدد العرقية الفارزة والغدد العرقية المفترزة من حيث وظيفتها في الجسم؟

إجابة ورقة العمل (١-٢)

- ١ - أ - الطبقة القاعدية
ب - الطبقة الشائكة
ج - الطبقة الحبيبية
د - الطبقة الصافية
هـ - الطبقة المتقرنة
- ٢ - أ - خلايا الكيراتين
ب - خلايا لانجرهانز
ج - خلايا ميركل
د - الخلايا الميلانية
- ٣ - أ - الغدد العرقية الفارزة: مسؤولة عن الرطوبة التي تظهر على راحتي اليد عند الإصابة بالاضطرابات العاطفية.
ب - الغدد العرقية المفترزة: تبدأ إفرازاتها بعد مرحلة البلوغ، وتتأثر إفرازاتها عند الخوف، أو الألم والإثارة.

ورقة عمل (١-٣)

- أ - عدد أنواع البشرات.
- ب - ما أهمية التقشير للبشرة؟
- ج - ما موانع عملية الصنفرة؟
- د - عدد محاذير عملية تدليك البشرة.

إجابة ورقة عمل (٣-١)

- ١- أ - البشرة العادية
ب- البشرة الجافة
ج- البشرة الدهنية
د - البشرة المختلطة
هـ - البشرة الحساسة
و - البشرة المتقدمة في العمر
- ٢- أ - إزالة الخلايا المتقرنة الميتة الناتجة من عملية تجديد الخلايا.
ب- التقليل من بعض التجاعيد الناتجة من تقدم العمر.
ج- تنشيط الدورة الدموية.
د - إكساب البشرة ملمسًا ناعمًا.
هـ - تسهيل نفاذ مستحضرات التجميل داخل البشرة.
- ٣- أ - حب الشباب المتهب.
ب- البشرة الحساسة.
ج- الشعيرات الدموية المتكسرة.
- ٤- أ - ارتفاع ضغط الدم.
ب- التهاب المفاصل.
ج- أمراض القلب والشرابين
د - وجود الشعيرات الدموية المتكسرة في منطقة التديك.
هـ - وجود أمراض جلدية في المنطقة المراد تدليكها.

ورقة عمل (٤-١)

- أ - حدد أنواع تزيين الوجه.
- ب- حدد المستحضرات الأكثر استعمالاً في عملية تزيين الوجه.
- ج- متى نلجأ إلى استخدام الرموش الصناعية؟

إجابة ورقة عمل (٤-١)

- أ - ١. التزيين المؤقت.
- ب - ١. مستحضرات الأساس.
- ج - ١. قلة عدد الرموش الأصلية أو قصرها.
٢. التزيين الدائم.
٢. مستحضرات تزيين العيون.
٢. إعطاء جمال للعين.
٣. مستحضرات تزيين الشفاه.

اللَّهُ

بِحَمْدِ

تَقْرِي