أنواع البشرة وطرق العناية بها

نوع البشرة	خصائصها	طريقة العناية
البشرة العادية	متجانسة، خالية من البثور، غير دهنية ولا جافة	تنظف مرة واحدة يوميًا، واستخدام رطب خفيف
البشرة الدهنية	زيتية، لامعة، فيها بثور وحب شباب، مسامات واسعة	عدم الإفراط في التنظيف، استخدام مادة قابضة، مرطب خاص
البشرة الجافة	مشدودة، بها بقع داكنة، مسامات صغيرة، أكثر عرضة للتجاعيد	استخدام منظف خالٍ من الصابون، وضع مرطب مضاعف
البشرة الحساسة	تميل إلى اللون الوردي، حساسة للعطور ومواد التجميل	منظف خالٍ من الصابون والكحول والعطور، مرطب على الوجنتين

نشاط (2): اختبار فحص نوع البشرة

خطوات الاختبار:

1. غسل الوجه بالماء والصابون.
2. تجفيف الوجه بلطف.
3. الانتظار نصف ساعة.
4. مسح الوجه بمنديل ورقي.
5. تحديد نوع البشرة حسب النتيجة.

تمرين (1): تحضير كريم مرطب للبشرة الجافة

معلومة نظرية:

- الترطيب أساس العناية بالبشرة، لأنه يزيد من حيويتها ويحميها من الجفاف.

المواد والأدوات:

- زيت اللوز الحلو – شمع النحل – ماء ورد أو ماء مغلي – علبة – ملعقة – مريول – قفازات – فرن أو ميكروويف.

متطلبات السلامة:

- ارتداء المريول والقفازات.
- الحذر عند استخدام النار أو الميكروويف.

خطوات العمل:

1. تجهيز المواد والأدوات.
2. خلط زيت اللوز والشمع والماء أو ماء الورد.
3. تسخين الخليط لمدة (10) دقائق.
4. وضعه في علبة زجاجية مع بطاقة بيان.
5. حفظه في مكان بارد وجاف.
6. تنظيف الأدوات وغسل اليدين بعد الانتهاء.

تمرين (2): تحضير مزيل العرق الطبيعي

معلومة نظرية:

- يُستخدم لإزالة الروائح الناتجة عن البكتيريا، خاصة تحت الإبطين أو القدمين.

المواد:

- الشبة المطحونة – بودرة الأطفال – المسك المطحون – النشا – الفازلين أو كريم مرطب – ماء ورد (اختياري).

خطوات العمل:

1. تجهيز المواد.
2. خلط كميات متساوية من الشبة، المسك، بودرة الأطفال، والنشا.
3. إضافة الفازلين أو الكريم وماء الورد حتى يصبح الخليط كريمياً.
4. وضعه في علبة زجاجية مع بطاقة بيان.
5. حفظه في مكان بارد وجاف.
6. تنظيف الأدوات وغسل اليدين.