

أسئلة المحتوى وإجاباتها

العناية بالشعر

أتحقق صفحة (49):

أذكر أهمية الشعر.

- حماية الرأس من الأشعة الضارة.
- تقليل فقد حرارة الجسم في الأجواء الباردة.
- زيادة جمال الإنسان.

نشاط (1) صفحة (49):

تمشيط الشعر

أملأ الفراغات في الجمل الآتية باختيار ما يناسب كلاً منها مما يأتي: (مكان، مؤخرة، المناسبة، المرطب المناسب، فروة الرأس، أطرافه، فوطة).

أ- أختار المشط أو فرشاة الشعر **المناسبة** لشعري.

ب- أضع **فوطة** على ركبتي أو حول كتفي عند تمشيط شعري.

ج- أرطب شعري بقليل من **المرطب المناسب** لشعري.

د- أمشط شعري ببطء من **مؤخرة** رأسي.

هـ- إذا كان شعري طويلاً فأمشط **أطرافه** أولاً، ثم الجزء الأوسط، فالجزء القريب من **فروة الرأس**.

و- أنظف مشطي أو فرشاة شعري، وأضعها في مكانها بعد تمشيط شعري.

نشاط (1) صفحة (51):

الممارسات التي تساعد على العناية بالشعر

أتأمل الصور الظاهرة في الشكل (2) التي تدل على ممارسات تساعد على العناية

بالشعر.

أكتب تحت كل صورة عبارة مناسبة لها.



قص أطراف الشعر بانتظام



غسل الشعر وتنظيفه بالشامبو



تدليك فروة الرأس

لتنشيط الدورة الدموية



تناول غذاء صحي غني بالفيتامينات

للمحافظة على صحة الشعر

أتحقق صفحة (51):

أذكر ممارسة أقوم بها للعناية بشعري.

أمشط شعري يوميًا.