

خطوات العناية الاحترافية

- 1** **الغسل الصحيح**
 - استخدمي شامبو مناسباً لنوع شعرك.
 - اغسلي فروة الرأس بلطف دون فرك قوي.
- 2** **التربيط والتغذية**
 - استخدمي البلسم بعد كل غسلة.
 - طبق ماسكاً مغذياً مرة أسبوعياً.
- 3** **الحماية من الحرارة**
 - استخدمي واقياً حرارياً قبل التصفيف.
 - قللي استخدام أدوات الحرارة العالية.
- 4** **التجفيف والتسريح**
 - جففي الشعر بلطف بمنشفة قطنية.
 - استخدمي مشطاً واسع الأسنان لفك التشابك.

نصيحة ذهبية

العناية المنتظمة واللطيفة هي سر الشعر الصحي واللامع.

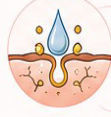
أنواع فروة الرأس والزيوت المناسبة

أولاً: أنواع فروة الرأس



الفروة العادية

متوازنة وصحية. لا تعاني من الجفاف أو زيادة الدهون.



الفروة الدهنية

تفرز الزيوت بكثرة. قد تجعل الشعر يبدو دهنيًا بسرعة.



الفروة الجافة

تتأثر بسهولة ببعض المنتجات والعوامل الخارجية. تحتاج إلى تربيط مستمر.



الفروة الحساسة

تتأثر بسهولة ببعض المنتجات والعوامل الخارجية. قد يصاحبها احمرار أو حكة.

ثانياً: الزيوت المناسبة

نوع الفروة	الزيوت المناسبة
العادية	الجوجوبا - الزيتون
الدهنية	شجرة الشاي - النعناع
الجافة	جوز الهند - اللوز الحلو
الحساسة	الجوجوبا - البابونج

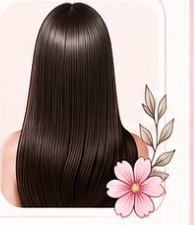


تنبيه: اختبري الزيت على جزء صغير من الجلد قبل الاستخدام لأول مرة.

أنواع الشعر والعناية به

الشعر الأملس

- ناعم ومستقيم بطبيعته.
- ينعكس عليه الضوء بسهولة.
- يحتاج إلى تربيط خفيف وتجنب الإفراط في الزيوت.



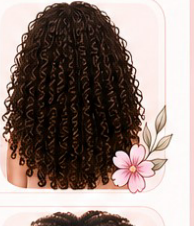
الشعر المموج

- يتميز بتموجات على شكل حرف S.
- يحتاج إلى تربيط وتحديد للتموجات.
- يفضل استخدام كريمات التصفيف الخفيفة.



الشعر المجعد

- خصلات ملتفة وواضحة.
- يحتاج إلى تربيط عميق ومنظم.
- يفضل استخدام منتجات مرطبة وتجنب الحرارة العالية.



الشعر الملفوف

- أكثر كثافة وانكماشاً.
- يحتاج إلى تربيط مكثف وحماية من الجفاف.
- يفضل استخدام الزيوت الطبيعية والكريمات المغذية.



معرفة نوع الشعر هي الخطوة الأولى. لاختيار العناية المناسبة.

نصائح للعناية بشعرك بسهولة

للعناية اليومية

- استخدمي شامبو مناسباً لنوع شعرك بلطف يومياً.
- استخدمي مشطاً واسع الأسنان لفك التشابك.
- تجنبني غسل الشعر بالماء الساخن.
- اشطفي شعرك بلطف.
- تناولي غذاء متوازناً واشربي الماء.

للعناية الأسبوعية

- استخدمي ماسكاً طبيعياً مرة أسبوعياً.
- دلكي فروة الرأس بلطف.

للعناية الشهرية والفصلية

- تجنبني الإفراط في استخدام الصبغات والمواد الكيميائية.
- تغذية عميقة لإصلاح الشعر.

العناية البسيطة والمنتظمة = شعر صحي وجميل دائماً

جمال الشعر والثقة

الشعر مرآة الروح والجمال

اهتمامك بشعرك يعكس حيك لنفسك؛ فالعناية بالنظافة، والتربيط، واختيار المنتجات المناسبة، والتغذية الصحية، والحماية من العوامل الضارة ليست رفاهية، بل جزء من أسلوب حياة صحي. كل خطوة بسيطة في العناية اليومية تصنع فرقاً كبيراً، وتمنح شعرك مظهراً أكثر صحة ولمعاناً وثقة.

تذكري دائماً

الجمال يبدأ من العناية، والاستمرار هو سر النجاح، خصصي وقتاً للعناية بشعرك فهو تاج جمالك الطبيعي ويزيدك إشراقاً وثقة.



شخصيتك المشرفة، جمالك المتألق، وصحتك أولويتنا.

جمعية جنا لتأهيل الفتيات ذوات الإعاقة
حي بئر عثمان - المدينة المنورة
INFO@JANAA.ORG.SA



العناية بالشعر وفروة الرأس

دليلك لشعر صحي وجذاب

الشعر تاج الجمال والاهتمام به يعكس شخصيتك وثقتك بنفسك. تساعدك العناية الصحيحة على الحفاظ على فروة رأس صحية وشعر قوي ولامع، لتظهري بأجمل إطلالة كل يوم.



لامع

صحي

نظيف