

سلسلة الوحدات التدريبية المهنية المتكاملة

الخدمات	:	القطاع
الخدمات الشخصية	:	العائلة المهنية
تحضير الأقنعة ووضعها على البشرة	:	اسم الوحدة
٢-٠٢-١-١-٠٣	:	الرقم الرمزي

إعداد : مرام سلامه
تحديث:

الناشر
مؤسسة التدريب المهني

قررت مؤسسة التدريب المهني تطبيق هذه الوحدة التدريبية بموجب قرار
لجنة الاعتماد الفنية رقم (٢٠٠٧/١٤) تاريخ ٢٥ / ٨ / ٢٠٠٧
بدءا من العام الدراسي ٢٠١٠ / ٢٠١١ .

الحقوق جميعها محفوظة لمؤسسة التدريب المهني
عمان - الأردن ص.ب (٩٢٥٨٣٧)

التحرير اللغوي : جمال ذيب
التصميم :
دقق الطباعة وراجعها : جمال ذيب

الطبعة: الأولى ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

حرصا على ربط العلم بالعمل والنظرية بالتطبيق والتربية بالتنمية، اتجهت مؤسسة التدريب المهني نحو استخدام الوحدات التدريبية المهنية المتكاملة في التدريب ، وذلك لإكساب المتدربين المهارات العلمية والمعلومات النظرية إذ يتيح استخدامها مرونة التكيف مع المتغيرات المهنية التي تطرأ على ميدان العمل المهني ، ويوفر للمتدرب مجال التعلم والتدريب الذاتي والتقدم فيه حسب قدراته .

وقامت مؤسسة التدريب المهني حتى الآن بإعداد وحدات تدريبية متكاملة في مجال الصناعة والخدمات .
تختص هذه الوحدة بمهمة **تحضير الأفتعة ووضعها على البشرة** .

بهدف إكساب المتدرب المهارات الأدائية والنظرية والاتجاهية المتعلقة **بتحضير الأفتعة الخاصة بالبشرة وإزالتها** .

وكي يتحقق الهدف من دراسة الوحدة لا بد أن تتبع الإرشادات والخطوات التنفيذية التي تضمنتها.

نموذج تحليل الواجبات

الرقم الرمزي: ٢-٠٢-١-١-٠٣

اسم الوحدة (المهمة): تحضير الأفنعة ووضعها على البشرة

الواجبات	المهارات	طبيعة المهارة (معرفية، أدائية، وجدانية)
١ تحضير الأفنعة الخاصة بالبشرة .	٣-١-١ تعرف مفهوم القناع وأهميته للبشرة	أ
	٣-١-٢ تعرف أنواع الأفنعة ومكوناتها .	أ
	٣-١-٣ تعرف حالات استعمال كل نوع من أنواع الأفنعة .	أ
	٣-١-٤ تحضير القناع العشبي .	ب، ج
٣-١-٥ تحضير القناع الطيني.	ب، ج	
٢ وضع الأفنعة على البشرة وإزالتها .	٣-٢-١ تعرف أسس وضع الأفنعة وإزالتها	أ
	٣-٢-٢ وضع القناع العشبي على البشرة وإزالتها .	ب، ج
	٣-٢-٣ وضع القناع الطيني على البشرة وإزالتها .	ب، ج
	٣-٢-٤ وضع القناع الجاهز على البشرة وإزالتها .	ب، ج

ج-وجدانية	ب-أدائية	أ-معرفية	طبيعة المهارة :
-----------	----------	----------	-----------------

محتوى المنهاج

الرقم الرمزي: ٢-٠٢-١-١-٠٣

اسم الوحدة (المهمة): تحضير الأقمعة ووضعها على البشرة

ظروف وشروط الأداء	درجة الأهمية (٣، ٢، ١)	اهداف المنهاج (يتضمن الأداء ومعياره)
يعطي المتدرب :	١	يجب على المتدرب أن يصبح قادرا على أن : ١- يحضر القناع العشبي
كرسي مساج ،كرسي عاملة تجميل ، طاولة متحركة ، بشاكير	١	٢- يحضر القناع الطيني
شر شف ، رداء خاص للزبون ، غطاء لشعر الزبونة ، قطن ، محارم ورقية ، أوعية متعددة الأحجام ، عصي لتحضير الأقمعة (spatoila) ، سلة مهملات ، اسفنجات طبيعية ، ماء فاتر ، مادة معقمة	١	٣- يضع القناع العشبي على البشرة ويزيله
إضاءة كافية ، سائل منعش (tonik) سجل خاص لتسجيل النتائج ، مواد القناع الطيني (طينة البحر الميت) ، مواد القناع الجاهز بأنواعه ومواد القناع العشبي بأنواعه (أعشاب طبيعية) .	١	٤- يضع القناع الطيني على البشرة ويزيله ٥- يضع القناع الجاهز على البشرة ويزيله

٣- قليلة	٢- متوسطة	١- عالية	*درجة الأهمية
----------	-----------	----------	---------------

محتوى المنهاج

الزمن المخصص: ٣٠ ساعة

اسم الوحدة (المهمة): تحضير الأقمعة ووضعها على البشرة

الرقم الرمزي: ٢-٠٢-١-١-٠٣

معلومات الفنية النظرية	التدريب العملي
<p>١- مفهوم الأقمعة وأنواعها</p> <p>١-١ مفهوم القناع</p> <p>٢-١ الأقمعة الطبيعية</p> <p>٣-١ الأقمعة الصناعية</p> <p>٢- فوائد الأقمعة.</p> <p>٣- أسس وضع الأقمعة على البشرة وإزالتها.</p>	<p>١- تحضير القناع العشبي ووضعه على البشرة وإزالته.</p> <p>٢- تحضير القناع الطيني ووضعه على البشرة وإزالته .</p> <p>٣- تحضير القناع الجاهز ووضعه على البشرة وإزالته.</p>

تحضير الأقنعة ووضعها على البشرة

يرجع استخدام الأقنعة إلى العصور القديمة وانتقلت إلى عصرنا الحالي وأصبحت ذات تراكيب مدروسة ، فكانت من الصلصال أو الطين لقدرتها على لنم الجروح وتنقية البشرة والجسم وشدها ويبين الشكل (١) احد الأقنعة وفي عصرنا الحالي تطور استعمال الأقنعة وتنوعت أشكالها وتركيباتها بهدف تنقية البشرة والمحافظة على صحتها ورونتها ونظافتها .



الشكل (١) : القناع الطيني

١- مفهوم الأقنعة وأنواعها

١-١ مفهوم القناع

القناع هو : خليط من المواد يأخذ شكل العجينة ، أو محلول مكثف يتم وضعه على بشرة الوجه ، والعنق باستعمال فرشاة خاصة ويترك لفترة من الوقت حسب نوعه ، والغرض منه يعمل على إزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطح البشرة ووضع الأقنعة يعتبر آخر العمليات التي تؤدي إلى تنظيف البشرة ومعالجتها .



الشكل (٢) : وضع القناع

ويتميز القناع الجيد بما يلي :

- ١- سهولة وضعه وإزالته كما في الشكلين (٢ و٣)
- ٢- إحداث الشعور بانظافة والنقاء فورا .
- ٣- خلوه من المواد السامة أو الحساسة .



الشكل (٣) : إزالة القناع

٢-١ الأقمعة الطبيعية

وهي الأقمعة التي يدخل بتركيبها مواد طبيعية كمستخلصات النباتات ، وأحماض لفواكه أو التي تساعد على قشط الخلايا الميتة عن سطح البشرة كالخيار والبطاطا والليمون كما في الشكل (٤) والتي تمد البشرة بالعديد من العناصر الغذائية المنشطة والقابضة وتعطي شعورا بالانتعاش . وتستعمل للبشرة الحساسة والجافة والدهنية، والبشرة التي تحتاج إلى الرطوبة، وكذلك للبشرة المتقدمة بالسن .



الشكل (٤) قناع طبيعي

٣-١ الأقمعة الصناعية

وهي مواد أساسية مثل الجليسرين الذي يطري الجلد ، والمغنيسيوم المنشط للبشرة واكسيد الخارصين المعقم للبشرة . مضافا إليها بعض المواد الفعالة مثل الكالامين الذي يعتبر مهدئ للبشرة المتهيجة كما في الشكل (٥) . وهذه المواد الفعالة تمنع تبخر الماء من البشرة ، وتعيد إليها رطوبتها ومنها ما يتكون من مركبات رغوية ذات لزوجة عالية تعمل على تنشيط الدورة الدموية.



الشكل (٥) القناع الصناعي

-وفيما يلي بعض أنواع الأقنعة الصناعية وميزاتها ونوع البشرة المستعملة لكل منها مع التوضيح بالرسومات



الشكل (٦) القناع العادي

أ- القناع العادي cream mask وهو مستحلب يتكون من الجلسرين وشمع معسل النحل والأحماض الأمينية ، ومواد مطرية وفيتامينات ويعتبر مغذ للبشرة ويستعمل لجميع أنواع البشرة مع مراعاة درجة الحموضة كما في الشكل (٦)



الشكل (٧) القناع الطيني

ب- القناع الطيني mud mask ويتكون هذا القناع من الكاولين بنسبة ٨٥% مخلوطا بالنشاء بالإضافة إلى الجلسرين والزيوت واكسيد الخارصين وهو غني بالمعادن والكبريت وذو فاعلية في علاج الخدوش وحب الشباب ويستعمل للبشرة المتسخة والدهنية كما في الشكل (٧) .



الشكل (٨) القناع الهلامي

ج- القناع الهلامي gelly mask ويتكون من مركبات رغوية مائية ذات لزوجة عالية كالصمغ والجلسرين بالإضافة إلى الكحول ويعمل على تسخين البشرة مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية ويستعمل هذا القناع للبشرة الحساسة والمترهلة كما في الشكل (٨) .



الشكل (٩) : القناع المطاطي

د- القناع المطاطي **deal mask** ويتكون من مواد مطاطية غير نفاذة للماء بالإضافة إلى السوربيتول والكاولين ويعمل على تسخين البشرة مما يؤدي إلى تنشيط الدورة الدموية ويزال كقطعة واحدة عن البشرة ويستعمل للبشرة الشاحبة والمتعبة وقليلة التغذية كما في الشكل (٩) .



الشكل (١٠): قناع البودرة

هـ- قناع البودرة **powder mask** يشكل الكاولين معظمها بالإضافة إلى كربونات المغنيسيوم والنشا وبعض الخمائر ويعتبر منظم ومغذ للبشرة ويستعمل للبشرة الدهنية والمترهلة كما في الشكل (١٠) .



الشكل (١١): قناع الكولاجين

و- قناع الكولاجين **collagen mask** وهو البروتين الأساسي في الأنسجة الضامة ويتكون من خليط من الأحماض الأمينية وأهمها البرولين والهيدروكسي برولين ويساعد على نمو الأنسجة ويضفي على البشرة الرطوبة والطراوة ، ويساعد على غلق المسامات المتسخة وشد الأنسجة ويستعمل للبشرة المسنة والمترهلة كما في الشكل (١١)



الشكل (١٢) قناع الطحالب

ز- قناع الطحالب algae mask وهو قناع من الطحالب البنية والخضراء التي تحتوي على مادة الكلوروفيل وهو غني بالأحماض الأمينية والمعادن والأملاح والفيتامينات ويساعد على سد المسامات وتنقية البشرة وشدها ويستعمل لجميع انواع البشرة وبخاصة الباهتة وقليلة التغذية كما في الشكل (١٢) .

٢ فوائد الأقنعة

- تستخدم الأقنعة في نهاية مراحل تنظيف البشرة ومن فوائدها ما يلي :
- تنشيط الخلايا (بشرة السيدات من سن (٢٠ - ٣٠ سنة)
 - تنقية وتنظيف مسام البشرة
 - تهدئة البشرة وتلطيفها
 - تغذية البشرة وتركيبتها
 - ترطيب البشرة التي تفنقذ إلى الرطوبة (للبشرة الدهنية التي تحتاج إلى تنشيط أو تجفيف)

٣ أسس وضع الأقنعة على البشرة وإزالتها

من الأمور الواجب مراعاتها عند استعمال الأقنعة :

- استعمال الأنواع الجيدة من الأقنعة و لمصنوعة بطريقة علمية
- استعمال القناع المناسب لنوع البشرة تجنباً للاثار العكسية التي قد تحدث للبشرة .
- تنظيف البشرة جيداً قبل وضع القناع تجنباً لدخول الشوائب إلى البشرة .
- التأكد من درجة حرارة الأقنعة الحرارية مثل القناع الشمعي قبل استعماله ويفضل استعمال قطعة من الشاش الرطب لتسهيل إزالة القناع عن الوجه .

- البدأ بوضع القناع على الرقبة ثم الوجنتين ، فالجبين ونبتعد عن منطقة العين والفم وفتحات الأنف .
- -وضع قطعتين من القطن المبلل على العينين لعدم وصول القناع إلى العينين، ننتهي بوضع القناع عند الجبين .

التقويم

س ١ ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة في كل فقرة في الفقرات التالية :-

١ - يعرف القناع بأنه:

- أ- خليط من المواد المخرشة لحماية للبشرة.
- ب- سائل يتم إضافته على البشرة بعد كل عملية تنظيف
- ج- خليط من مواد بأخذ شكل عجينه ومحلول كثيف
- د- محلول لإزالة الدهون العالقة ومعالجتها.

٢ - يدخل المغنيسيوم في تركيب الأقمعة لأنه :

- أ- منشط وقابض للبشرة.
- ب- مطري للبشرة.
- ج- مرطب للبشرة .
- د- مهدئ للبشرة.

٣ - الهدف من وضع كريم مناسب قبل القناع وبعده:

- أ- سهولة وضع القناع.
- ب- حماية البشرة.
- ج-سهولة إزالته.
- د- إزالة الشوائب بسهولة.

٤ - يفيد القناع الطيني للبشرة :

- أ- ذات الشعيرات الدموية المتكسرة
- ب- المتقدمة بالسن.
- ج- البشرة المتسخة والدهنية .
- د- الجافة.

٥ - يفيد قناع الطحالب(العشبي) البشرة :

- أ- الحساسة.
- ب- الباهتة وقليلة التغذية
- ج- الدهنية.
- د- الطبيعية.

٦ - يستعمل قناع الكولاجين للبشرة:

- أ- المترهلة.
- ب- الشاحبة.
- ج- ذات الكلف والتجاعيد.
- د- الحساسة.

٧- يتركب القناع الشمعي من نسبة عالية من:
أ- النشا.

ب - السور بتبول.

ج - مركبات غروية.

د - البرافين .

٨- يستعمل القناع المطاطي لـ :

أ- تنشيط الدورة الدموية .

ب- سد مسامات البشرة.

ج- ترطيب البشرة

د- تسخين البشرة .

س٢ عددي خمس فوائد للأقنعة الصناعية .

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

س٣ اذكرى ثلاثة أمور يجب مراعاتها عند استعمال الأقنعة بشكل عام .

١

٢

٣

بطاقات العمل للتمرين

الزمن المخصص : ساعة

اسم التمرين: تحضير القناع الطيني ووضعها على البشرة وإزالته

أولاً أهداف التمرين:

يتوقع من المتدرب أن يصبح قادراً على أن:

١. يحضر القناع الطيني .
٢. يضع القناع الطيني على البشرة.
٣. يزيل القناع الطيني عن البشرة بالماء الفاتر و الاسفنجات.

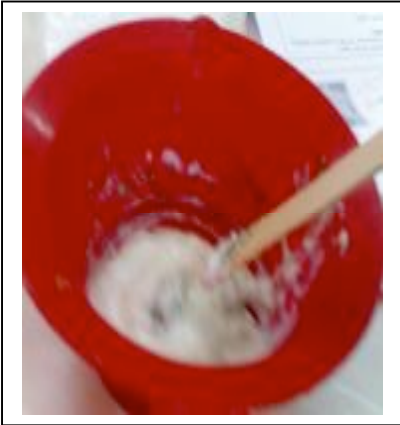
ثانياً: التسهيلات التدريبية (مواد، عدد، أجهزة)

(معقم، اسفنجات طبيعية، قناع طيني (طينة البحر الميت) عصبة شعر ، ثوب واق، وعاء بلاستيكي أو زجاجي، فرشاة خاصة لفرد القناع، ملعقة معقمة ، مناديل ورقية ، قطن طبي ، لبن زبادي ، بطاطس)

ثالثاً: خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات:

١. أسلق البطاطس في وعاء زجاجي

٢. ضع ١٢ ملعقة من لبن الزبادي داخل الوعاء البلاستيكي



الشكل (١)

٣. اخلط ٢ ملعقة من طينة البحر الميت في وعاء

مع ١٢ ملعقة لبن زبادي جيداً ثم أضف

٢ ملعقة من ماء البطاطس وحركها جيداً كما في الشكل (١)

٤. ضع الخليط على البشرة مدة ٢٠ دقيقة كما في الشكل (٢)



الشكل (٢)

خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات

٥. بلل الإسفنجات بالماء الفاتر ليستعمل بإزالة القناع .



الشكل (٣)



٦. قم بإزالة القناع مبتدئاً من الرقبة باتجاه أعلى كما في

الشكل (٤) .

الشكل (٤)



٧. أزل القناع من المنطقة السفلية للأذن كما في الشكل (٥)

الشكل (٥)



٨- أزل القناع عن الخدود كما في الشكل (٦)

الشكل (٦)

٩- أزل القناع عن أطراف الفم بلطف كما في الشكل (٧)



الشكل (٧)

١٠- أزل القناع المتجمع عن أطراف الأنف كما في الشكل (٨).



الشكل (٨)

١١- أزل القناع عن الجبين ومنطقة خط منبت الشعر كما في الشكل (٩).



الشكل (٩)

١٢- ضع كريم مرطب للبشرة كما في الشكل (١٠).



الشكل (١٠)

١٣. جفف الوجه بالمناديل الورقية.



١٤. ضع القليل من الكريم المرطب على البشرة (كريم نهاري خاص بالبشرة) كما في الشكل (١١).

الشكل (١١)

١٥. نظف الأدوات بعد الاستعمال وغممها بالطريقة المناسبة



١٦. اغسل يديك بالماء والصابون أو بمعقم خاص كما في الشكل (١٢).

الشكل (١٢)

بطاقات العمل للتمرين

الزمن المخصص : ساعة

اسم التمرين: تحضير القناع الجاهز ووضعه على البشرة

أولاً أهداف التمرين:

يتوقع من المتدرب أن يكون قادرًا على أن :

- ١ . يحضر القناع الجاهز
- ٢ . يضع القناع الجاهز على البشرة
- ٣ . يزيل القناع الجاهز عن البشرة

ثانياً: التسهيلات التدريبية (مواد، عدد، أجهزة)

(خشبة ماسك ، قناع جاهز حسب نوع البشرة ، عصابة شعر، كريم مرطب .

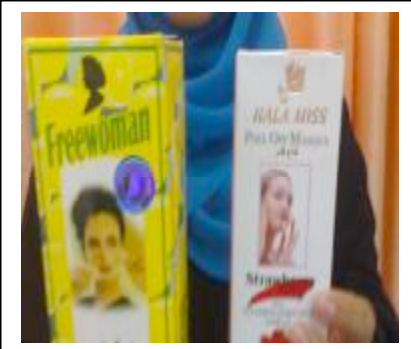
ثالثاً: خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات:

١. حضري الزبون لوضع القناع كما في الشكل (١).



الشكل (١)

٢. حضري قناع خاص لنوع البشرة كما في الشكل (٢).



الشكل (٢)

ثالثاً: خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات:
٣- وزعي القناع على البشرة مبتعدة عن فتحات العينين والفم والأنف كما في الشكل (٣) .



الشكل (٣)

٤- اترك القناع على البشرة مدة عشرين دقيقة .



٥- أزل القناع عن البشرة مبتدئاً من الأسفل إلى الأعلى

كما في الشكل (٤)

الشكل (٤)



٦- وزع كريم مرطب على البشرة كما في الشكل (٥)

الشكل (٥)



الشكل (٦)

ثالثاً: خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات

٧- عقم يديك بمعقم خاص كما في الشكل (٦) .

٨- اعد الأدوات والمواد إلى مكانها .

بطاقات العمل للتمرين

الزمن المخصص : ساعة

اسم التمرين : تحضير القناع العشبي ووضعه على البشرة وإزالته

أولاً: أهداف التمرين

يتوقع من المتدرب أن يصبح قادراً على أن :

- ١ يحضر القناع العشبي .
- ٢- يضع القناع العشبي على البشرة .
- ٣- يزيل القناع العشبي عن البشرة .

ثانياً: التسهيلات التدريبية (مواد، عدد، أجهزة)

(مطهر، شوكة ، غطاء للشعر ، ملعقة معقمة ، فرشاة خاصة لفرد القناع ، ملعقتين صغيرتين شعير مطحون، ملعقتين نعناع طازج مفروم ، ملعقتان عسل ، ملعقتين حليب ، مصدر حراري .

ثالثاً : خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات

١-حضري الزبون لوضع القناع كما في الشكل (١)



٢-امزج ملعقتين شعير مطحون مع ملعقتين عسل
وملعتين نعناع مفروم باستخدام شوكة كما في الشكل (٢)



الشكل (٢)

ثالثاً : خطوات العمل والنقاط الحاكمة والرسومات :



الشكل (٣)

ضع القناع على البشرة بالفرشاة الخاصة على الوجه والرقبة مبتعدة عن العينين وفتحات الأنف والفم كما في الشكل (٣) .

٤- اترك القناع على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة حتى يجف

٥- بللي الإسفنج بالماء الفاتر كما في الشكل (٤) .



الشكل (٤)



الشكل (٥)

٦- قم بإزالة القناع عن البشرة مبتدئاً من الرقبة باتجاه الأعلى كما في الشكل (٥) .



الشكل (٦)

٧- أزل القناع عن المنطقة السفلية للأذن كما في الشكل (٦).



الشكل (٧)

٨- أزل القناع عن الخدود كما في الشكل (٧) .



الشكل (٨)

٩- أزل القناع عن أطراف الفم بلطف كما في الشكل (٨) .



- ازل القناع المتجمع عند أطراف الأنف كما في الشكل
(٩)

الشكل (٩)



١١- أزل القناع عن الجبين ومنطقة خط نمو الشعر
الأمامي كما في الشكل (١٠)

الشكل (١٠)



١٢- نظف المنطقة المحيطة بالعين جيدا كما في
الشكل (١١)

الشكل (١١)

١٣- طهر يديك بمطهر

نص الاختبار العملي

الرقم	السؤال / الأسئلة	الزمن المخصص للسؤال
١	نص السؤال و الرسومات : تحضير القناع الطيني ووضعه على البشرة وإزالته.	٦٠ دقيقة
		العلامة ١٠٠

استمارة مراقبة وتدريب الاختبار العملي

الزمن المخصص: ٦٠ دقيقة

اسم التمرين : تحضير القناع الطبي ووضعه على البشرة وإزالته

التسهيلات اللازمة	العلامة		ملاحظات	النقاط الحاكمة في الأداء	محتوى الاختبار	
	المنوحة	المخصصة			عناصر المناقشة	عناصر الأداء
مربول عمل وعاء غير معدني خشبية خاصة لفرد القناع ثوب واقى مناشف مناديل ورقية قطن قناع محضر مسبقا قناع جاهز			٢	ارتداء مربول العمل		تجهيز العاملة و مكان العمل
			٢	تجهيز الادوات اللازمة		تجهيز الزبونة
			٢	نوع الاكسسوارات		
			٥		لماذا تنسطف البشرة بالماء الفاتر	٣ وضع القناع الطبي على البشرة
			١٠	توزيع القناع الطبي من اسفل الى اعلى		٤ توزيع القناع الطبي على كامل اجزاء الوجه
			٤		من اين نبدأ في توزيع القناع على الوجه في حالة القناع الطبي	
			٥	الابتعاد عن فتحات الانف و الفم و العين		
			٥		لماذا نبدأ بإزالة القناع الطبي من اسفل الرقبة و الوجه؟	
			٢	المدة المحددة ٦٠ دقيقة		٥ تحديد الوقت

				١٣	تغطية العيون بقطن خاص بميل بالماء		٦ التأكد من جفاف القناع الطبي على البشرة
				١٠	ازالة القناع الطبي من اسفل الى اعلى		٧ ازالة القناع الطبي
				١٠	استعمال اسفنجات خاصة لازالة القناع الطبي عن الوجه		
				٥	تنظيف الادوات		٨ تنظيف و ترتيب الادوات و مكان العمل
				٥	اعادة الادوات مكانها		
				٥	ترتيب مكان العمل		
				١٥	اقل من ٤٥٠		٩ الزمن
				١٠	من ٤٥ الى ٥٠		
				صفر	من ٥١ الى ٦٠ دقيقة		
				١٠٠			المجموع