

**پودمان مهارتی سوم**  
**آراستگی شخصی**  
**استاندارد هنر در خانه**

رشته‌ی مدیریت و برنامه‌ریزی خانواده  
شاخه‌ی کاردانش

## فهرست مطالب پودمان آراستگی شخصی

۲۷۵	هدف کلی
۲۷۶	مقدمه
۲۷۷	فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز
۲۷۸	واحدکار اول: مراقبت از پوست
۲۹۵	واحد کار دوم: آرایش ساده‌ی صورت
۳۰۶	واحد کار سوم: اصول اولیه‌ی مراقبت و آرایش ساده‌ی مو
۳۲۰	واحدکار چهارم: ورزش‌های مناسب برای تناسب اندام
۳۳۳	پاسخ نامه‌های پیش آزمون‌ها
۳۳۴	پاسخ نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری
۳۳۶	منابع

## هدف کلی

توانایی مراقبت از پوست و مو و به کارگیری اصول اولیه آرایش  
پوست و مو و انجام حرکتهای نرمشی در خانه

## جدول زمان بندی

جمع	زمان آموزش عملی	زمان آموزش نظری
۱۶	۱۰ ساعت	۶ ساعت

## مقدمه

حتماً بارها این کلام دل‌نشین را شنیده‌اید که «خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد.» زیبایی نعمتی است که خداوند به همه‌ی انسان‌ها عطا کرده است. کافی است به جای برشمردن معایب خود محاسن و زیبایی‌های خود را ببینید و با استفاده از شیوه‌ها و فنون مراقبت از خود در حفظ زیبایی و سلامت خود بکوشید.

بهترین راه‌های حفظ زیبایی رعایت رژیم غذایی مناسب، انجام ورزش روزانه و مستمر، به کارگیری اصول بهداشت و مراقبت از جسم و روان است.

علاوه بر این، به کارگیری لوازم آرایش مناسب و فنون آرایش چهره و مو نیز در زیبا شدن افراد بسیار مؤثر است. در این پودمان سعی شده است با زبانی ساده، اطلاعات لازم در خصوص مراقبت و آرایش پوست و مو و حرکات‌های نرمشی مناسب به شما داده شود.

مؤلفان

## فهرست وسایل و تجهیزات مورد نیاز

- سبزی‌ها و میوه‌های فصل (توت‌فرنگی، خیار، موز، گوجه فرنگی، لوبیاسبز، لیموترش، هویج و هلو)
- تخم مرغ
- شیر
- کره
- عسل
- گلاب
- گلیسرین
- اوسرین
- روغن بادام
- آرد گندم و جو
- دوغ ترش
- آب مقطر
- حوله
- پیش‌بند پارچه‌ای سفید
- تل پارچه‌ای
- پنبه
- دستمال کاغذی
- کاردک
- کاسه‌ی کوچک یک‌بار مصرف
- شامپو
- نرم‌کننده
- شیرپاک‌کن
- لوسیون تمیزکننده
- کرم مرطوب‌کننده
- سشوار
- بیگودی در سه اندازه‌ی ریز و متوسط و درشت (۲۰ عدد از هر یک)
- سوزن بیگودی
- تور بیگودی
- برس سشوار در اندازه‌های ریز، متوسط و درشت
- برس یا شانه‌ی معمولی
- شانه‌ی دمدار ریز
- فیکساتور
- کلیپس



## فهرست مواد مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های عملی واحد کار اول

ردیف	مواد اولیه	فعالیت عملی ۱	فعالیت عملی ۲
۱	آب هویج	*	
۲	زردی تخم مرغ	*	
۳	عسل	*	
۴	گوجه فرنگی	*	
۵	هلو	*	
۶	لیمو ترش	*	
۷	روغن بادام	*	
۸	گلیسرین <sup>۱</sup>		*
۹	گلاب		*
۱۰	اوسرین <sup>۲</sup>		*

۱- Glycerin: مایعی است شفاف، جاذب رطوبت و قابل اختلاط با آب و الکل  
 ۲- Eucerin: ماده ای است نیمه جامد، طلایی رنگ و تا حدی بیرنگ، جزو یکی از پایه های دارویی جامد است که بیش ترین مصرف را در ساخت داروهای ترکیبی دارد.

## هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- ساختمان پوست را توضیح دهد.
- ۲- انواع پوست را نام ببرد.
- ۳- اصول مراقبت از پوست را بیان کند.
- ۴- چند نوع ماسک طبیعی بسازد.
- ۵- چند نوع نرم‌کننده تهیه کند.
- ۶- ویتامین‌های ضروری را برای سلامت پوست نام ببرد.

گزینه‌ی درست را با علامت ضربدر (x) مشخص کنید.

۱- پوست بدن از چند لایه تشکیل شده است؟

الف (یک لایه    ب (دو لایه    ج (سه لایه    د) چهار لایه

۲- کدام یک از انواع پوست مستعد جوش زدن است؟

الف (پوست خشک    ب) پوست چرب ج (پوست طبیعی    د) پوست حساس

۳- کدام یک از ماسک‌های زیر برای شفافیت پوست مناسب است؟

الف (ماسک عسل    ب (ماسک هلو    ج (ماسک آناناس    د) ماسک گوجه فرنگی

۴- کدام ویتامین باعث ترمیم پوست و افزایش تاثیر ویتامین A می‌شود؟

الف (K    ب (B    ج) D    د) E

وجود آن هاست. ویتامین D نیز در این لایه ساخته می‌شود.

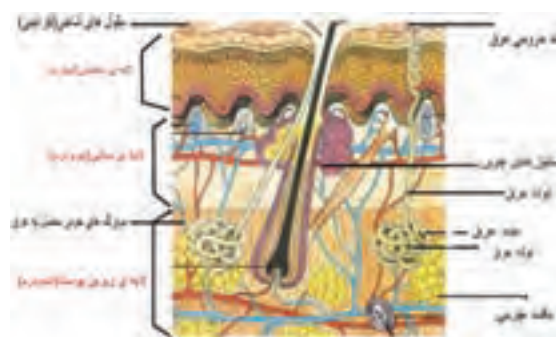
پوست زیربنای زیبایی است. اگر سعی کنید زیبایی صورت خود را روی پوست نازیباه جلوه درآورد خیلی زود شکست خواهید خورد. پس لازم است نوع پوست خود را بشناسید، سپس از کرم یا لوسیون‌های مخصوص استفاده کنید.

## ۲-۱-۱ لایه میانی (مزودرم)<sup>۲</sup>

در این لایه که از مهم‌ترین و اصلی‌ترین لایه‌های پوست به شمار می‌رود، غده‌های چربی و عرق، عروق خونی، مویرگ‌ها و رشته‌های عصبی قرار دارد. این بافت قابلیت کشش دارد و از بین رفتن این ویژگی موجب چین و چروک پوست و شل شدن آن موجب افتادگی عضله‌ها می‌شود.

## ۱-۱ ساختمان پوست

پوست بافتی است محافظ که سطح خارجی بدن را می‌پوشاند و ضخامت، رنگ و مقدار موی آن در قسمت‌های مختلف بدن متفاوت است. به طور کلی پوست بدن از سه لایه تشکیل شده است.



## ۳-۱-۱ لایه درونی (اندودرم)<sup>۳</sup>

این قسمت که لایه‌ی زیرین پوست است، مرتباً تولیدمثل می‌کند و قسمت عمده‌ی سلول‌های چرب در آن ساخته می‌شود. این لایه، پوست را از قسمت‌های داخلی بدن جدا می‌کند. ریشه‌ی مو در این لایه قرار دارد.

## ۲-۱ روش‌های مراقبت از انواع پوست

آیا نوع پوست خود را می‌شناسید؟ پوست شما چه مشخصاتی دارد؟

## ۱-۱-۱ لایه بیرونی (اپیدرم)<sup>۱</sup>

این لایه از چند طبقه تشکیل می‌شود که سطحی ترین طبقه‌ی آن به سلول‌های شاخی و مرده مربوط اند. روی این قسمت سوراخ‌های بسیار ریزی وجود دارد. این لایه اعمال مهمی را در بدن انجام می‌دهد. عرق و چربی بدن بیش تر از این طریق خارج می‌شود. در بخشی از اپیدرم رنگ دانه‌ها قرار گرفته‌اند که رنگ پوست به سبب

## ۱-۲-۱ پوست طبیعی (نرمال)

مشخصات پوست طبیعی چیست؟

اکثر افراد دارای چنین پوستی هستند. پوست طبیعی

۱. Epiderm

۲. Mesoderm

۳. Endoderm

## ۲-۲-۱ پوست چرب

سطح پوست چرب به علت وجود چربی، به خصوص پس از بیدار شدن از خواب، برق می‌زند. معمولاً منافذهای پوست چرب بزرگ و دارای جوش‌های سرسیاه کوچک و ناصاف است. ترشح غده‌های چربی در این نوع پوست عوامل متعددی دارد، از جمله ناراحتی اعصاب، تغذیه‌ی نادرست، استفاده‌ی نادرست از مواد آرایشی و کارکرد بیش از حد غده‌های مولد چربی زیاد.



روش مراقبت

اگر پوست شما زیاد چرب است دوبار (صبح و شب) و اگر کم چرب است یکبار (فقط شب‌ها) آن را با آب و صابون کم چرب بشوید. چنانچه پوست شما دارای جوش‌های سرسیاه است استفاده از صابون گوگرددار توصیه می‌شود

### توجه!

از مصرف صابون‌های گلیسرینه برای پوست چرب بپرهیزید چون باعث تحریک پوست چرب می‌شوند.

دارای ظاهری زیبا و شفاف است؛ منافذهای آن کاملاً ریز است؛ ترشح چربی آن در حد متعادل است و دچار خشکی و چربی بیش از اندازه نیست؛ آب و صابون را به خوبی تحمل می‌کند اما در مصرف صابون نباید زیاده‌روی کرد چون پوست خشک می‌شود. این نوع پوست خاصیت ارتجاعی دارد و در مقابل عوامل خارجی مثل باد مقاوم است اما باید در مقابل آفتاب و ورزش باد محافظت شود تا دچار خشکی نشود. پوست طبیعی به آسانی ترک نمی‌خورد و به طور کلی بهترین نوع پوست است.



روش مراقبت

پوست خود را روزانه با صابون pH خنثی یا کمی اسیدی بشوید و سپس از کرم‌های مرطوب کننده استفاده نمایید. صابون‌های گلیسرینه برای این نوع پوست توصیه می‌شود، زیرا کمترین اثر خشک کنندگی را دارند. دقت کنید بیش از دو بار در روز پوست خود را با صابون نشوید و از آب داغ هم استفاده نکنید. برای محافظت پوست در مقابل آفتاب از کرم ضد آفتاب مناسب پوست معمولی استفاده کنید.

توصیه می‌شود پوست خود را یکبار در روز نیز با پنبه‌ی الکلی و لوسیون تمیز کنید. کرم‌های مرطوب‌کننده‌ی بدون چربی برای این نوع پوست مناسب است.

### ۳-۲-۱ پوست خشک

پوست خشک دارای منفذهای ریز و غالباً نامساوی است. معمولاً این نوع پوست، نازک و لطیف است و به آسانی پوسته پوسته می‌شود. علت خشکی پوست تبخیر بیش از حد آب از سطح پوست یا کم بودن ترشحات غده‌های چربی است.



عوامل ارثی، استفاده‌ی بیش از حد از صابون، قرار گرفتن طولانی مدت در مقابل نور خورشید، باد یا حرارت، هوای گرم و خشک و تغذیه‌ی نامناسب از جمله عواملی هستند که باعث خشکی پوست می‌شوند.

#### روش مراقبت

این نوع پوست را باید به وسیله‌ی کرم‌های ویتامینه هر شب بعد از تمیز کردن (اگر به کمک شیر پاک کن انجام شود بهتر است) چرب و مرطوب کرد. این گونه پوست‌ها را نباید هر روز با صابون شست‌وشو

داد. صابون گلیسرینه برای این نوع پوست مناسب است. توصیه می‌شود فقط هنگام حمام کردن از صابون استفاده کنید و پس از هر شست و شوی ساده نیز کرم مرطوب‌کننده‌ی مخصوص پوست خشک بمالید.

### ۴-۲-۱ پوست مختلط

در پوست مختلط، روی نواحی پیشانی، بینی و چانه معمولاً چرب و در سایر نواحی به خصوص اطراف چشم و گاهی گونه خشک است.

#### روش مراقبت

قسمت‌های چرب را با صابون بشویید و قسمت‌های خشک را مرطوب‌کننده<sup>۱</sup> بمالید.

### ۵-۲-۱ پوست حساس

این نوع پوست، برافروخته، قرمز و پوسته پوسته با احساس خارش و کشش است. روش مراقبت:

پوست خود را با صابون گلیسرینه یا صابون بچه بشویید و برای محافظت پوست در مقابل آفتاب نیز از کرم ضد آفتاب مناسب استفاده کنید.

### ۳-۱-۱ اصول کلی مراقبت از پوست

چگونه از پوست خود مراقبت می‌کنید؟ از آن جایی که محصولات تولید شده برای پوست معمولاً روی لایه‌ی بیرونی آن عمل می‌کند هرگز تصوّر نکنید حتی بهترین مرطوب‌کننده‌ها گران‌ترین ماسک‌های

۱- مرطوب‌کننده اشکال گوناگونی مانند کرم، لوسیون و لیکوئید دارد.

صورت و محصولات آرایشی می توانند سلامت پوست شما را تضمین کنند. به یاد داشته باشید عواملی مانند اختلالات گوارشی و عصبی (استرس و ...) تغذیه‌ی نادرست، سیگار، کم خوابی و کم آبی مستقیماً پوست را پژمرده می‌کند.

### در این جا یازده اصل برای داشتن پوست زیباتر

به شما توصیه می‌شود:

#### ۱- روزانه به مقدار کافی آب بنوشید:

آب علاوه بر آن که پوست شما را تمیز می‌کند به سلامت بدن شما هم کمک می‌کند. به یاد داشته باشید چای، سودا، قهوه و نوشابه‌های گازدار جای آب را نمی‌گیرند. روزانه مصرف ۸ تا ۱۰ لیوان آب توصیه می‌شود.

#### ۲- از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید:

آیا از کرم ضد آفتاب استفاده می‌کنید؟ چرا؟ از آن جایی که اشعه‌ی فرابنفش خورشید موجب پیری زودرس، چین و چروک، از بین رفتن قابلیت ارتجاعی پوست و سرطان می‌شوند، مراقبت در برابر نور آفتاب الزامی است.

اگر ضد آفتاب با فاکتور محافظتی بالای ۱۵ درصد، از سن پایین به طور مرتب استفاده شود، از پیری ناشی از تابش آفتاب پیش‌گیری می‌شود. استفاده از ضد آفتاب باید از سال‌های کودکی شروع شود، زیرا حدود ۸۰ درصد صدمات ناشی از آفتاب قبل از ۱۸ سالگی ایجاد می‌شود. ضد آفتاب را باید در تمام طول روز استفاده کرد. از آن جا که عرق، آب و رطوبت، همگی سبب پاک شدن ضد

آفتاب می‌شود، عامل پوشاننده را معمولاً باید هر سه تا چهار ساعت یک بار تجدید کرد. ضد آفتاب انواع مختلف دارد. برای پوست‌های چرب از نوع محلول یا لوسیون بدون چربی و برای پوست خشک از نوع کرم استفاده شود.

#### ۳- سیگار نکشید:

سیگار ویتامین C بدن را از بین می‌برد، در نتیجه به بافت‌های ارتجاعی بدن که پوست را محکم و جوان نگه می‌دارد؛ صدمه وارد می‌کند.

#### ۴- مرتب ورزش کنید:

پوست نیاز به تنفس دارد. ورزش می‌تواند سرعت جریان خون را در بدن بالا ببرد و به این ترتیب اکسیژن و مواد غذایی کافی به پوست و سایر اعضای بدن می‌رسد.

#### ۵- صورت خود را ورزش دهید:

ورزش صورت از چین و چروک پوست پیش‌گیری می‌کند. ابتدا پوست را با کرم مرطوب کننده بپوشانید. سپس حرکات‌های زیر را به ترتیب انجام دهید:

- چشم‌ها را تا حدی که می‌توانید باز کنید و تا عدد ۸ بشمارید.
- بینی را به حالت عطسه درآورید و بازدم را از سوراخ آن خارج کنید.
- دهان را باز نگه دارید و لب پایینی را تا حد امکان پایین بیاورید.
- لب را چند بار به حالت سوت زدن درآورید و بعد به

حالت اول بازگردانید.

پوست نقش به‌سزایی دارد.

- دهان را به شکلی باز نگه دارید که می‌خواهید فریاد

بزنید.

#### ۱۰- فشار روحی و استرس را کاهش دهید؛

استرس یا فشار روحی فوق‌العاده برای پوست بدن مضر است و مشکلات پوستی، مانند بروز جوش، برافروختگی و چین و چروک پوست ایجاد می‌کند. پس سعی کنید از عصبانیت و افسردگی بپرهیزید.

- به آرامی گونه‌ها را با هوا پر کنید و ۱۵ ثانیه مکث کنید، سپس هوا را از دهان خارج کنید. این تمرین ساده از پیدایش خط خنده پیش‌گیری می‌کند.

#### ۶- به اندازه‌ی کافی بخوابید؛

برای داشتن ظاهری شاداب و سالم ۶ تا ۸ ساعت خواب لازم است تا از خستگی پوست جلوگیری کند.

#### ۱۱- تغذیه‌ی مناسب داشته باشید؛

برای داشتن پوست سالم از رژیم غذایی متعادل که شامل مقدار کافی از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، قند و املاح معدنی است پیروی کنید. مصرف مقداری مناسب از ویتامین‌ها به داشتن پوست سالم و زیبا بسیار کمک می‌کند. کمبود بسیاری از آن‌ها برای پوست مضر است.

#### ۷- از هوای سالم بهره ببرید؛

هوای سالم در سلامت بدن و پوست اهمیت بسیار دارد. اگر در شهرهای آلوده زندگی می‌کنید روزانه حداقل یکی دو ساعت در پارک و فضای تمیز پیاده‌روی کنید.

در این جا به طور خلاصه به تأثیر برخی ویتامین‌ها روی

پوست اشاره می‌شود؛

#### ۸- از پوست دست و پای خود نیز مراقبت کنید؛

ویتامین‌های گروه B: مهم‌ترین آثار کمبود ویتامین‌های گروه B بر پوست عبارت‌اند از: حساسیت پوستی، ترک برداشتن گوشه‌های دهان، خشک و پوسته‌پوسته شدن لب‌ها، تورم پوست و پیدا شدن لکه‌های رنگی در اطراف گردن و نیز زخم‌های پوستی. منابع غذایی این ویتامین‌ها جگر، غلات، گوشت قرمز و سفید، حبوبات، تخم‌مرغ و شیر است.

برای مراقبت از پوست دست‌ها لازم است هنگام شستن ظرف و تماس با مواد شیمیایی از دستکش استفاده کنید و در صورت ترک خوردگی پوست شب‌ها علاوه بر استفاده از کرم مرطوب‌کننده دستکش نخی نیز بپوشید. برای مراقبت از پوست پاها نیز بعد از حمام از کرم چرب‌کننده یا روغن‌های گیاهی مانند زیتون و بادام استفاده کنید.

#### ۹- پوست بدن را به طور مرتب بشوید؛

ویتامین C: مهم‌ترین آثار کمبود ویتامین C بر پوست عبارت‌اند از: خونریزی زیر جلدی در محل خروج مو از پوست و تأخیر در بهبود زخم‌ها. مقادیر کافی از ویتامین

پوست بدن باید به طور مرتب با آب ولرم شسته شود. چنانچه پوست چرب و عرق کرده است آن را با شامپوی بدن مناسب بشوید. تمیزی پوست بدن در سلامت

#### ۴-۱ تأثیر میوه‌ها و گیاهان بر پوست

تأثیر گیاهان و میوه‌ها بر پوست متفاوت است. مهم‌ترین آثار گیاهان و میوه‌های در دسترس به شرح زیر است:

##### ۴-۱-۱ خاصیت شفاف‌کنندگی

برخی گیاهان و میوه‌ها، مانند پرتقال، خیار و تمشک به دلیل دارا بودن ترکیبات ویتامین‌های A, B و C موجب تقویت و شفافیت پوست می‌شوند.

##### ۴-۱-۲ رفع خشکی پوست

برخی گیاهان رطوبت پوست را افزایش می‌دهند، در نتیجه باعث نرم و لطیف شدن آن می‌شوند. هلو، بادام، خیار، گل سرخ از این دسته‌اند.

##### ۴-۱-۳ رفع جوش

مهم‌ترین گیاهان و میوه‌هایی که خاصیت ضدعفونی و تمیزکنندگی دارند عبارت‌اند از: لیموترش، جعفری، سیر، سیب، نعناع و بابونه. سیب به سبب دارا بودن ویتامین‌های مختلف در تقویت پوست، جلوگیری از چین و چروک و رفع جوش نقش به‌سزایی دارد.

##### ۴-۱-۴ رفع لک پوست<sup>۱</sup>

آب لیموترش و آب جعفری در کاهش لکه‌های پوستی مؤثرند.

##### ۵-۱ ماسک و طرز استفاده از آن

آیا تاکنون از ماسک صورت استفاده کرده‌اید؟ چه

C به محکم نگه‌داشتن پوست بدن و جوانی آن کمک می‌کند. مرکبات، گوجه فرنگی، توت فرنگی، جعفری، کلم، فلفل سبز و... دارای این ویتامین است.

**ویتامین A:** یکی از مهم‌ترین فواید ویتامین A حفظ سلامت پوست است. وقتی در بدن ویتامین A کم باشد، سلول‌های پوست و مخاط کم‌کم نازک و خشک می‌شوند. ویتامین A در سبزی‌های سبز و زرد، کدو حلوایی، کره، هویج، جگر و... یافت می‌شود.

**ویتامین D:** ویتامین D به کمک نور آفتاب در پوست و نیز از راه خوردن منابع غذایی مانند زرده‌ی تخم مرغ، جگر، کنسرو ساردین و... تأمین می‌شود. این ویتامین برای تشکیل و رشد استخوان و دندان، لازم است.

**ویتامین E:** این ویتامین باعث ترمیم پوست و افزایش تأثیر ویتامین A می‌شود و به حفظ سلامت پوست کمک می‌کند. ویتامین E در جوانه‌ی گندم، دانه‌های گیاهی، بادام زمینی و... وجود دارد.

**ویتامین K:** این ویتامین ضدخونریزی است و کمبود آن مانع بهبود زخم‌ها می‌شود. این ویتامین در سبزی‌ها و جگر یافت می‌شود.

#### بیشتر بدانید

وجود ویتامین‌های A, C و E در کرم‌های آرایشی به طراوت و جوانی پوست کمک می‌کند.

۱- لکه‌های پوستی عبارت‌اند از: کک و مک، لکه‌های حاملگی (ملاسما)، لکه‌های جای جوش و ...

ممکن است باعث حساسیت پوست این نواحی شود.



ماسکی؟ چه تأثیری بر پوست شما داشته است؟  
ماسک‌ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می‌شوند و باعث تمیزی، نرمی و لطافت پوست، خروج مواد زائد پوستی، افزایش جریان خون و تغذیه‌ی آن می‌شوند. ماسک باید سالم و فاقد مواد سمی باشد. بعضی ماسک‌ها تمیز کننده و برخی دیگر به سبب داشتن ویتامین، تقویت کننده‌اند. ماسک‌ها ممکن است به صورت پودری، خمیری، ژله‌ای، ورقه‌ای و کرمی باشند.

### نکته‌های زیر را برای استفاده از ماسک در نظر

#### داشته باشید:

- ۴- اگر هنگام استفاده از ماسک احساس سوزش یا خارش کردید آن را سریعاً با آب سرد بشویید.
- ۵- ماسک را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست صورت بگذارید، سپس با آب ولرم بشویید. چنانچه ماسک روی صورت خشک شد، ابتدا با دستمال یا اسفنج صورت را مرطوب کنید، سپس ماسک را به آرامی از روی آن بردارید.
- ۶- نباید بیش از دو بار در هفته از ماسک استفاده کنید.
- ۷- بعد از شستن ماسک از کرم مرطوب کننده‌ی مناسب استفاده کنید.

### ۱-۵-۱ انواع ماسک‌های طبیعی

میوه‌ها و گیاهان به دلیل داشتن ویتامین، کلسیم، پتاسیم و فسفر، به پوست نرمی و درخشندگی می‌دهند. در این جا با چند نوع ماسک گیاهی آشنا می‌شوید:

- ۱- قبل از استفاده از ماسک، برای آزمایش حساسیت پوست خود، مقداری از مواد آماده شده را بر روی پوست قسمت داخلی بازو یا پشت گوش بگذارید و روی آن را بپوشانید. چنانچه ۳۰ دقیقه صبر کنید، سپس ماده را از روی پوست تمیز کنید. اگر پس از گذشت ۲۴ ساعت، هیچ گونه نشانه‌ای از خارش، تورم، قرمزی و... ظاهر نشد، می‌توانید از آن ماسک استفاده کنید.
- ۲- قبل از استفاده از ماسک پوست خود را با شیر پاک‌کن تمیز و موهای سر را با روسری یا تل پشت سر جمع کنید.
- ۳- ماسک را به صورت لایه‌ی نسبتاً ضخیمی از پایین به بالا روی پوست صورت و گردن بگذارید. همیشه زدن ماسک را از گردن شروع کنید؛ سپس بر روی فک، چانه، گونه، نواحی بین بینی و لب‌ها، بینی و پیشانی ادامه دهید. ماسک را نباید به لب‌ها و دور چشم‌ها مالید زیرا ضخامت پوست در این نواحی کمتر است و مالیدن ماسک

### ۱-۵-۱-۱ ماسک برای پوست خشک

#### - ماسک هویج

یک عدد زرده‌ی تخم مرغ را خوب بزنید، سپس با یک قاشق غذا خوری آب هویج تازه مخلوط کنید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی پوست بگذارید. سپس پوست خود را با آب بشویید.

#### - ماسک موز

نصف موز را با پوست له کنید و با یک قاشق غذاخوری عسل و یک قاشق غذاخوری شیر مخلوط نمائید تا به صورت خمیر درآید، سپس به پوست بمالید. پس از ۲۰ الی ۳۰ دقیقه صورت خود را با آب سرد بشویید.

### ۱-۵-۱-۲ ماسک برای پوست طبیعی

#### - ماسک خیار

یک عدد خیار را با رنده‌ی ریز خرد کنید و با چند قطره گلاب به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید. سپس پوست را با آب سرد بشویید.

#### - ماسک عسل

عسل را به تنهایی به مدت ۱۵ دقیقه روی پوست صورت بگذارید، سپس صورت خود را با آب بشویید. عسل به دلیل خاصیت غذایی فراوانی که دارد، باعث تغذیه‌ی سلول‌های خارجی پوست می‌شود.

#### - ماسک جو

مقدار یک قاشق غذاخوری آرد جو را با دو قاشق مرباخوری عسل مخلوط کنید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید، سپس پوست را با آب بشویید.

### ۱-۵-۱-۳ ماسک برای پوست چرب

#### - ماسک گوجه فرنگی

گوجه فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C و پتاسیم به مقدار زیاد، در تنگ کردن منافذ باز پوست بسیار مؤثر است. برای تهیه‌ی ماسک، یک گوجه‌فرنگی متوسط را در آب داغ قرار دهید. سپس پوست آن را بگیرید و گوجه فرنگی را له و الک کنید و سپس به صورت لایه روی پوست بخوابانید. سپس به مدت ۲۰ دقیقه صبر کنید. آن گاه پوست را با آب ولرم بشویید.

#### - ماسک توت‌فرنگی

توت فرنگی در افزایش سرعت گردش خون و نیز از بین بردن چربی اضافی پوست مؤثر است. این میوه به پوست شادابی می‌دهد. برای تهیه‌ی این ماسک ۳ عدد توت‌فرنگی را کاملاً له کنید و به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید. سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید.

### ۱-۵-۱-۴ ماسک برای شفافیت پوست

#### - ماسک آرد گندم و جو

مقدار ۳۰ گرم آرد گندم یا جو را با ۲۰ سی سی آب داغ مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. سپس چند قطره آب لیموترش به آن اضافه کنید و خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست صورت قرار دهید. این ماسک علاوه بر آن که پوست را شفاف و سفید می‌کند، خاصیت تمیز کنندگی نیز دارد.

#### - ماسک هلو

یک تا دو عدد هلوی تازه و رسیده را بشویید و

نیز ۲۰ الی ۳۰ دقیقه است.

## ۱-۵-۱-۶ ماسک برای رفع جوش

- ماسک آناناس

یک عدد آناناس رسیده را پوست بکنید و با مخلوط کن به خوبی له و غلیظ نمایید. سپس یک لیوان روغن آفتاب گردان به آن اضافه کنید. این مخلوط را روی پوست صورت قرار دهید و پس از ۲۰ دقیقه با آب سرد بشویید. ماسک آناناس به خصوص برای بهبود آکنه<sup>۱</sup> مناسب است.

- ماسک دوغ ترش

سه قاشق غذاخوری از دوغ ترش و ۲۰ گرم پودر جوانه‌ی گندم را به صورت خمیر در آورید. ابتدا این ماسک را روی جوش‌ها بمالید و پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه به تمام قسمت‌های صورت بزنید. بعد از ۲۰ دقیقه صورت خود را با آب بشویید.

### فعالیت عملی ۱

هنرجویان به گروه‌های چهار نفری تقسیم شوند. هر گروه دو نوع ماسک برای پوست خشک، طبیعی و چرب و نیز برای شفافیت و رفع لک بسازد.

## ۱-۶ نرم کننده‌های ساده‌ی پوست

آیا تاکنون از نرم کننده استفاده کرده‌اید؟ چه تأثیری بر پوست شما داشته است؟ نرم کننده‌ها باعث نرم و صاف نگه داشتن پوست

هسته‌های آنها را خارج کنید. سپس هلوها را بدون کندن پوست له کنید و با یک عدد زرده‌ی تخم مرغ و یک قاشق غذاخوری پودر جوانه‌ی گندم کاملاً مخلوط کنید و آن را روی پوست صورت بمالید. ۲۰ الی ۳۰ دقیقه بعد ماسک را با پنبه‌ی آغشته به گلاب از سطح پوست پاک کنید. این ماسک به رفع خشکی، پیش گیری از چین و چروک و افزایش طراوت پوست نیز کمک می‌کند.

- ماسک پرتقال

یک عدد پرتقال را پس از جدا کردن پوست و هسته له کنید و به صورت ماسکی یک نواخت در آورید و به مدت ۲۰ دقیقه روی پوست بگذارید. سپس صورت خود را با آب ولرم بشویید و از کرم مرطوب کننده استفاده کنید.

## ۱-۵-۱-۵ ماسک برای رفع لک ناشی از تابش

آفتاب

- ماسک لوبیا سبز

چند عدد لوبیا سبز تازه را در آب بجوشانید، سپس آن را له کنید و، روی پوست صورت بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه پوست را بشویید و روی آن کرم مرطوب کننده بمالید.

- ماسک لیمو ترش

برای تهیه‌ی این ماسک آب لیمو ترش تازه را بگیرید و با یک عدد زرده‌ی تخم مرغ و چند قطره روغن بادام یا آفتاب گردان مخلوط کنید و آن را روی پوست صورت بمالید و ماساژ دهید. مدت زمان استفاده از این ماسک

۱- آکنه ، جوش: التهاب غدد چربی پوست است که به صورت سرسیاه یا سرسفید نمایان می‌شود. تعداد این غدد در صورت به خصوص روی بینی و گوش‌ها و شانه بسیار زیاد است و فعالیت آن‌ها در دوره‌ی بلوغ افزایش می‌یابد. اگر منافذی که ترشحات را خارج می‌کنند تنگ و مسدود شوند، این ترشحات چربی تجمع پیدا می‌کنند و باعث جوش می‌شوند.

۴- روی خط خنده از پایین به بالا به حالت دایره



۵- از وسط چانه به طرف گونه‌ها



بهترین نرم‌کننده‌ها روغن‌های گیاهی‌اند. مهم‌ترین گیاهان نرم‌کننده عبارت‌اند از: بابونه، پرتقال، گل سرخ و گندم.

### ۱-۶-۱ طرز تهیه‌ی کرم نرم‌کننده

برای تهیه‌ی نرم‌کننده‌ها باید قسمت مایع به قسمت چربی اضافه شود. برای مثال جهت مخلوط کردن گلاب و گلیسیرین، گلاب (مایع) را روی گلیسیرین (چربی) بریزید.

### - نرم‌کننده‌ی گلیسیرین

مواد لازم:

گلیسیرین: ۴ قاشق غذاخوری

گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

گلیسیرین و گلاب را درون ظرفی بریزید و کاملاً

می‌شوند و می‌توان آن‌ها را به تمام نواحی فاقد چربی حتی دور چشم مالید. بهتر است از نرم‌کننده‌ها قبل از خواب استفاده کنید.

نرم‌کننده را به صورت لایه‌ای نازک روی پوست بگذارید، سپس به روش زیر به آرامی ماساژ دهید:  
۱- از وسط پیشانی به طرف شقیقه‌ها



۲- از زیر گوشه‌های خارجی چشم به سمت بینی و از گوشه‌های داخلی پلک‌ها به سمت خارج



۳- از وسط لب فوقانی به طرف گونه‌ها



مخلوط کنید. این کرم پوست را نرم و لطیف و رطوبت لازم را برای پوست تأمین می‌کند.

### فعالیت عملی ۲

به گروه‌های ۵ نفری تقسیم شوید، هر گروه یک نرم‌کننده تهیه کند.

### – نرم‌کننده‌ی اوسرین

مواد لازم:

نمک: ۱ قاشق چای‌خوری

آب مقطر یا معمولی: ۲ قاشق غذاخوری

اوسرین: ۸ قاشق غذاخوری

نمک را در آب حل کنید و سپس آن را به اوسرین اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا یک نواخت شود.

### – نرم‌کننده‌ی گلیسرین و اوسرین

مواد لازم:

گلیسرین: ۲ قاشق غذاخوری

اوسرین: ۸ قاشق غذاخوری

گلیسرین را کم کم به اوسرین اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا یک نواخت شود.

### – نرم‌کننده‌ی کره و شیر

مواد لازم:

شیر: ۲ قاشق غذاخوری

کره: ۱ قاشق چای‌خوری

این مقدار شیر را با آب مخلوط و سپس یک قاشق چای‌خوری کره را ذوب و به آن اضافه کنید. این مواد را روی صورت بگذارید و دو ساعت صبر کنید. این مواد باعث حفاظت پوست در مقابل خشکی و چین و چروک پوست می‌شود.

- پوست دارای سه لایه‌ی اپیدرم، مزودرم و آندودرم است.
- انواع پوست عبارت‌اند از: پوست خشک، چرب، طبیعی، مختلط و حساس.
- برای مراقبت از پوست خود از کرم ضد آفتاب استفاده کنید، سیگار نکشید، مرتب ورزش کنید، به اندازه‌ی کافی بخوابید، از هوای سالم بهره ببرید، از پوست دست و پای خود مراقبت کنید، پوست بدن را به طور مرتب بشویید، فشار روحی و استرس را کاهش دهید، پوست را ورزش دهید و تغذیه‌ی مناسب داشته باشید.
- مهم‌ترین اثر میوه‌ها و گیاهان بر پوست عبارت‌اند از: خاصیت شفاف‌کنندگی، برطرف کردن خشکی پوست، رفع جوش و لک پوست.
- ماسک‌ها موادی هستند که معمولاً از محصولات طبیعی تهیه می‌شوند و فوایدی دارند، از جمله تمیز، نرم و لطیف کردن پوست، همچنین خارج کردن مواد زائد پوستی، افزایش جریان خون و تغذیه‌ی آن.
- اثر ماسک‌ها متفاوت است؛ ماسک گوجه فرنگی برای پوست چرب، ماسک هویج و موز برای پوست خشک و ماسک خیار و عسل برای پوست طبیعی مناسب است.
- برای مراقبت از پوست مختلط از ماسک‌های پوست چرب برای قسمت‌های چرب و از ماسک‌های پوست خشک برای قسمت‌های خشک پوست استفاده کنید.
- از نرم‌کننده‌ها برای نرم و صاف نگه داشتن پوست استفاده می‌کنند. برخی از انواع آن‌ها، عبارت‌اند از گلیسرین، اوسرین، کره و شیر.

آزمون پایانی نظری  
واحد کار اول

- ۱- به کار بردن کدام میوه‌ها یا گیاهان برای از بین بردن لک صورت توصیه می‌شود؟
- ۲- طرز استفاده از ماسک روی صورت را شرح دهید؟
- ۳- دو ماسک مناسب را برای پوست چرب نام ببرید؟
- ۴- بعد از شستن ماسک‌ها از چه چیزی باید استفاده کنید؟
- ۵- برای از بین بردن جوش چه ماسکی توصیه می‌شود؟

آزمون پایانی عملی  
واحد کار اول

- ۱- برای پوست خود یک نوع ماسک مناسب تهیه کنید.
- ۲- برای پوست خود یک نوع نرم‌کننده‌ی مناسب تهیه کنید.

واحد کار دوم

آرایش ساده‌ی صورت



## هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- وسایل اولیه را برای آرایش صورت نام ببرد.
- ۲- نحوه ی آرایش ساده‌ی صورت را توضیح دهد.
- ۳- آرایش مناسب را برای مدل‌های مختلف چهره بر روی کاغذ ترسیم کند.

۱- از کدام یک از مواد زیر برای یک دست کردن پوست صورت استفاده می کنند؟

الف ( کرم مرطوب کننده                      ب ) کرم پوشاننده

ج ( شیر پاک کن                                      د) کرم ضد آفتاب

۲- برای آرایش پوست سفید چه رنگ هایی مناسب است؟

الف) سبز، آبی و دودی                              ب ) قرمز، نارنجی و مسی

ج ( رنگ های تیره                                      د) نقره ای و طلایی

۳- برای پرپشت کردن مژه ها از چه وسیله ای استفاده می کنند؟

الف ( خط چشم                                      ب ) ریمل

ج ( شانه ی مخصوص مژه                      د) مداد چشم

۴- کدام گزینه بهترین فرم صورت است؟

الف ( گرد                                      ب ) بیضی                                      ج ) دراز                                      د) چهار گوش

به کمک لوسیون پاک کننده مانند گلاب از روی پوست بردارید.



آرایش صورت به منظور زیباتر شدن چهره و پوشاندن معایب صورت انجام می گیرد. به کارگیری فن های مناسب، چهره ی شما را زیباتر و جوان تر نشان می دهد. لازم است با توجه به تنوع فرآورده های آرایشی، اطلاعات درستی در خصوص نحوه ی استفاده از آن ها داشته باشید. همیشه فرآورده های آرایشی را متناسب با نوع و رنگ پوست خود انتخاب و بهداشت آن ها را نیز رعایت کنید. قبل از شروع آرایش به رنگ پوست، رنگ چشم، فرم صورت و رنگ مو توجه کنید.

## ۲-۱-۲ استفاده از کرم مرطوب کننده

مرطوب کننده چیست؟ آیا از آن استفاده می کنید؟  
کرم مرطوب کننده، آب و مواد کمکی را به پوست منتقل و آن را مرطوب و لطیف می کند.



توصیه می شود بعد از تمیز کردن صورت از یک کرم مرطوب کننده ی مناسب نوع پوست استفاده کنید.

## ۲-۱ مراحل آرایش صورت

برای آرایش صورت مراحل زیر را به ترتیب اجرا کنید.

### ۲-۱-۱ استفاده از شیر پاک کن و لوسیون<sup>۱</sup>

#### پاک کننده

مصرف شیر پاک کن، لوسیون پاک کننده و مرطوب کننده قبل از آرایش ضروری است.

شیر پاک کن محلولی است برای تمیز کردن گرد و غبار، چربی اضافی و مواد آرایشی مانده روی پوست صورت، گردن و دست ها.

**روش استفاده:** ابتدا یک تکه پنبه را به شیر پاک کن آغشته کنید و سپس روی تمام پوست صورت بمالید. دقت کنید پنبه ای را که برای قسمت های جوش دار پوست استفاده می کنید به قسمت های دیگر پوست ننمالید. در پایان کار، چربی باقی مانده از شیر پاک کن را

۱. Lotion واژه ای فرانسوی است به معنی - مایعی که برای مراقبت و محافظت پوست و مو به کار می رود و نیاز به آبکشی ندارد.

صورت، گردن و گوش‌ها بمالید.



### ۳-۱-۲ استفاده از کرم پوشاننده یا کرم پودر<sup>۱</sup>

کرم پوشاننده همان کرم پودر است که بعد از مرطوب‌کننده‌ی مناسب نوع پوست برای یکدست شدن رنگ پوست استفاده می‌شود. معمولاً رنگ آن را کمی روشن‌تر یا کمی تیره‌تر از رنگ پوست انتخاب می‌کنند. با انتخاب رنگ مناسب می‌توان عیب‌های صورت را پوشاند. کرم پودر تیره صورت را کوچک‌تر و کرم پودر روشن صورت را بزرگ‌تر از حد طبیعی نشان می‌دهد.

**روش استفاده:** کرم پودر را با اسفنج یا با نوک انگشت روی پوست صورت، پلک‌ها، دور چشم‌ها و گردن بمالید و به آرامی ماساژ دهید تا کاملاً به خورد پوست برود و صورت صاف و یک‌نواخت شود.

### ۵-۱-۲ استفاده از مداد ابرو

ابروها را برس بزنید. سپس جاهای خالی و بد فرم ابرو را به کمک مداد ابرو پر کنید تا حالتی زیبا به دست آید. توصیه می‌شود به جای مداد ابرو از سایه‌ی پودری مخصوص ابرو استفاده کنید. طریقه‌ی پر کردن ابرو مانند شکل زیر باید هم جهت با رویش مو باشد.



می‌توانید از دو رنگ سایه استفاده کنید. رنگ تیره برای پر کردن توی ابرو و رنگ روشن برای مشخص کردن خط ابرو.

**توجه!**

هر چه غلظت مواد تشکیل‌دهنده‌ی کرم پودر بیش‌تر باشد پوشانندگی آن بیش‌تر است.

### ۴-۱-۲ استفاده از پودر پوشاننده

پودر پوشاننده همان پَن‌کِک<sup>۲</sup> است که باعث می‌شود پوست یک دست‌تر گردد و چربی کرم پودر برطرف شود. پودر پوشاننده‌ی مناسب پوست یک درجه تیره‌تر یا یک درجه روشن‌تر از پوست است.

**روش استفاده:** پودر را با ابر مخصوص به آرامی به تمام

توجه!

زدن سایه را با توجه به فرم صورت انجام دهید.



## ۶-۱-۲ استفاده از سایه‌ی چشم

بعد از یک دست شدن پوست و آرایش ابروها، سایه‌ی چشم را با توجه به رنگ پوست و چشم انتخاب کنید. رنگ‌های مناسب برای پوست‌های سفید عبارت‌است از: سبز، آبی و دودی و رنگ‌های مناسب برای پوست‌های گندمی عبارت‌است از: قرمز، نارنجی و مسی. رنگ‌های نقره‌ای و طلایی چشم‌ها را روشن‌تر نشان می‌دهند.



روش استفاده: قبل از استفاده از سایه با پنبه پلک را تمیز کنید تا مواد اضافی کرم پودر پاک شود. سپس سایه‌ی پشت پلک را با استفاده از برس مخصوص به نرمی از گوشه‌ی داخلی چشم شروع و به گوشه‌ی خارجی ختم کنید تا فرم ابروها بهتر نشان داده شوند. توصیه می‌شود از سایه‌ی روشن و کمی براق در زیر ابرو و پشت پلک استفاده کنید و پس از انتخاب چند رنگ هماهنگ، تیره‌ترین رنگ سایه را در گوشه‌ی خارجی و روشن‌ترین رنگ را در گوشه‌ی داخلی پلک بزنید.

## ۷-۱-۲ استفاده از ریمل<sup>۱</sup>

پس از سایه، از ریمل استفاده کنید. ریمل مژه‌ها را خوش حالت، پرپشت و بلند نشان می‌دهد.

روش استفاده: ریمل را به نرمی و به طور یک‌نواخت به قسمت‌های زیر و روی مژه‌ها بزنید. برای پرپشت شدن ریمل صبر کنید تا ریمل اول خشک شود، سپس دوباره ریمل بزنید.



### توجه!

ریمل‌های جدید دارای دو تیوپ‌اند. از تیوپ سفید یا بی‌رنگ برای نجسبیدن مژه‌ها و پرپشت‌تر شدن آن‌ها و از تیوپ رنگی برای رنگ دادن به مژه‌ها استفاده می‌شود.

را ببندید و از کنار بینی خطی ظریف کاملاً نزدیک به مژه‌ها بکشید. هر چه به طرف خارج چشم می‌روید خط را کلفت‌تر کنید. اگر پشت چشم ناصاف است، با دست دیگر پلک را با ملایمت بکشید و هم‌زمان، خط را نیز بکشید. خط پایین چشم را نیز کاملاً نزدیک به مژه‌ها بکشید. سپس با مداد چشم، خط داخل چشم را بکشید. برای درشت‌تر نشان دادن چشم بهتر است از مداد سفید یا آبی در داخل چشم استفاده کنید.



### توجه!

چنانچه قسمتی از خط چشم را اشتباه کشیدید با استفاده از گوش پاک‌کن با کرم پاک‌کننده آهسته آن را پاک کنید.

## ۸-۱-۲ استفاده از خط و مداد چشم

از خط چشم برای حالت دادن به چشم‌ها و ضخیم کردن مژه‌ها استفاده می‌کنند. خط چشم را می‌توانید قبل یا بعد از زدن ریمل استفاده کنید. روش استفاده: برای کشیدن خط چشم، یک چشم

## ۹-۱-۲ استفاده از رژ گونه

پس از تکمیل آرایش چشم از رژ گونه استفاده کنید. رژ گونه به صورت پودری و کرم و در رنگ‌های مختلف عرضه شده است. توصیه می‌شود رنگ آن را متناسب با رنگ لب و سایه‌ی چشم انتخاب کنید.

۱. Rimmel: واژه‌ای فرانسوی است و به معنی لوازم آرایشی است که از آن برای سیاه کردن مژه‌ها استفاده می‌شود.

را داخل لب بکشید. پس از کشیدن خط لب، در حالی که لب‌ها حالت کشیده و باز دارند، رژ لب را روی لب‌ها بمالید. اگر لب‌ها برجسته هستند، از رژهای تیره‌تر استفاده کنید تا برجستگی لب‌ها متناسب به نظر برسند. اگر لب‌ها فرو رفته‌اند از رژهای روشن و براق استفاده کنید تا لب‌ها برجسته‌تر شوند. در پایان می‌توانید از برق لب نیز استفاده کنید.

**روش استفاده:** برای زدن رژگونه، ابتدا قلم رژ گونه را در زیر استخوان گونه بزنید و پس از کم رنگ شدن، همان قلم را روی گونه بکشید.



### ۱۱-۱-۲ استفاده از تثبیت کننده<sup>۱</sup>

برای ثبات آرایش در انتهای آرایش از پودر خاصی به نام فیکسر یا تثبیت کننده استفاده کنید.

### ۱۰-۱-۲ استفاده از خط لب و رژ لب

توصیه می‌شود برای دوام بیش‌تر رژ لب از خط لب و رژلب مقاوم در برابر آب استفاده کنید.

توجه!

برای استفاده از فرآورده‌های آرایشی باید نوع پوست و فرم چهره را در نظر بگیرید. برای هر نوع پوست لوازم آرایش مخصوص آن پوست را استفاده کنید. برای پوست چرب از کرم پوشاننده، شیرپاک‌کن، سایه و... مخصوص پوست چرب که فاقد هر گونه چربی است باید استفاده شود.



### ۲-۲ آرایش صورت متناسب با فرم چهره

چهره‌ی انسان‌ها به مدل‌های بیضی، گرد، دراز و... تقسیم می‌شود و نحوه‌ی آرایش هر مدل نیز با دیگری متفاوت است:

**روش استفاده:** ابتدا خط لب را با مداد تیره درحالی که لب‌ها بسته‌اند، مشخص کنید. با کشیدن خط لب می‌توانید ایراد و اشکال لب‌ها را برطرف کنید. برای لب‌های باریک، خط لب را خارج از لب و برای لب‌های بزرگ، خط لب

### ۱-۲-۲ صورت بیضی

### ۳-۲-۲ صورت دراز

این نوع صورت باریک و دراز است، پس بهتر است به کمک آرایشی مناسب از بلندی صورت کم و به پهنای آن اضافه کنید. تا آن جا که ممکن است ابروها را به فرم صاف حالت دهید، رژ گونه را تقریباً به فرم گرد یا بیضی، سایه‌ی چشم را بدون زاویه و رژ لب را نیز بدون دالبر طراحی کنید. بعد از زدن رژگونه برس آن را به آرامی به رُستنگاه مو در پیشانی و به تیزی چانه‌بزنید، این کار باعث از بین رفتن کشیدگی صورت می‌شود.



#### فعالیت عملی ۱

با در نظر گرفتن فرم چهره‌ی خود و اجزای آن، رنگ پوست و... مناسب‌ترین نوع آرایش را برای چهره‌ی خود (ابرو، چشم، لب، گونه و...) پیشنهاد و در کلاس ارائه دهید. سپس با راهنمایی هنرآموز در این باره بحث کنید.

بهترین فرم صورت بیضی است. تمام مدل‌های مو و آرایش برای این فرم صورت مناسب است. برای این فرم چهره، بعد از استفاده از کرم پودر پوشاننده، ابروها را با سایه حالت دهید و رنگ دل‌خواه را بر اساس رنگ چشم، رنگ پوست و رنگ لباس و... انتخاب کنید. در صورت‌های با فرم بیضی، رژگونه را روی استخوان گونه بزنید.



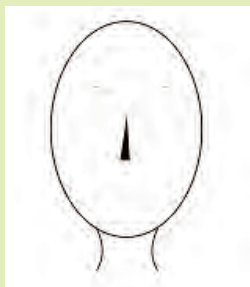
### ۲-۲-۲ صورت گرد

در این نوع چهره با آرایش صحیح از پهنای صورت کم و به بلندی آن اضافه کنید. مثلاً تا آنجا که ممکن است ابروها را به فرم هشت حالت دهید. سایه‌ی چشم و رژگونه را نیز به صورت زاویه دار و لبها را به صورت دالبر تیز طراحی کنید.



مناسب‌ترین آرایش چهره را با توجه به فرم‌های مختلف صورت بر روی تصویرهای زیر طراحی

کنید.



### چکیده

-قبل از شروع آرایش باید از شیر پاک‌کن، لوسیون پاک‌کننده و کرم مرطوب‌کننده استفاده کرد.

- برای آرایش صورت به ترتیب از مواد آرایشی زیر استفاده می‌کنند :

۱- کرم پوشاننده یا کرم پودر

۲- پودر پوشاننده

۳- مداد و سایه‌ی ابرو

۴- سایه‌ی چشم

۵- ریمل

۶- خط چشم و مداد چشم

۷- رژ گونه

۸- رژ لب و مداد لب

- چهره‌ی انسان به مدل‌های بیضی، گرد، دراز و... تقسیم می‌شود که مناسب‌ترین آن مدل بیضی است.

- در صورت گرد بودن چهره ابروها را به فرم دالبر حالت می‌دهند و سایه‌ی چشم و رژگونه را نیز به صورت

زاویه دار و لب‌ها را به صورت دالبر تیز طراحی می‌کنند.

- برای آرایش صورت دراز ابروها را به فرم صاف حالت می‌دهند و رژگونه را تقریباً به فرم گرد و یا بیضی،

سایه‌ی چشم را بدون زاویه و رژلب را نیز بدون دالبر طراحی می‌کنند.

۱- چه کارهایی قبل از آرایش باید انجام شود؟

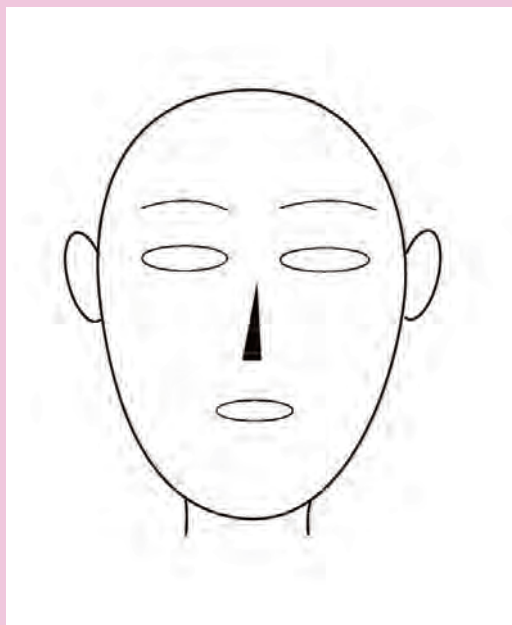
۲- برای یکدست شدن و خوش رنگ شدن پوست هنگام آرایش از کرم پودریا ..... باید استفاده کرد.

۳- نحوه‌ی سایه زدن چشم ابتدا از گوشه داخلی چشم شروع و به ..... ختم می‌شود.

۴- نحوه‌ی آرایش لب نازک به صورتی است که خط لب را در قسمت ..... می‌کشند.

۵- در صورت‌های گرد ابروها را به صورت.....حالت می‌دهند.

- مناسب‌ترین آرایش چهره را بر روی تصویر زیر طراحی کنید.



## واحد کارسوم

اصول اولیه‌ی مراقبت و آرایش ساده‌ی مو



## فهرست مواد مورد نیاز برای انجام فعالیت‌های عملی واحد کار سوم

ردیف	مواد اولیه	فعالیت عملی
۱	شامپو	*
۲	نرم کننده	*
۳	بیگودی و سوزن بیگودی	*
۴	شانه‌ی دم‌دار	*
۵	برس گرد	*
۶	سشوار	*
۷	افشانه‌ی ثابت کننده	*
۸	تور بیگودی	*

## هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- ساختمان مو را شرح دهد.
- ۲- انواع مو را نام ببرد و مراقبت‌های ساده از آن‌ها را توضیح دهد.
- ۳- عملیات مربوط به پیچیدن مو را با بیگودی انجام دهد.
- ۴- مو را به طور صحیح سشوار بکشد.
- ۵- تأثیر آب و هوا را بر پوست و مو به طور مختصر توضیح دهد.

۱- شوره‌ی چرب در چه نوع مویی دیده می‌شود؟

الف) خشک      ب) چرب      ج) معمولی      د) مختلط

۲- وسیله‌ی فر کردن مو کدام است؟

الف) سشوار      ب) بیگودی      ج) شانه زدن      د) برس مو و بیگودی

۳- بیگودی متوسط برای چه حالتی از مو استفاده می‌شود؟

الف) برای موج کردن موی کوتاه      ب) برای صاف کردن موی فر

ج) برای حالت دادن موی معمولی      ج) برای فر کردن موی بلند

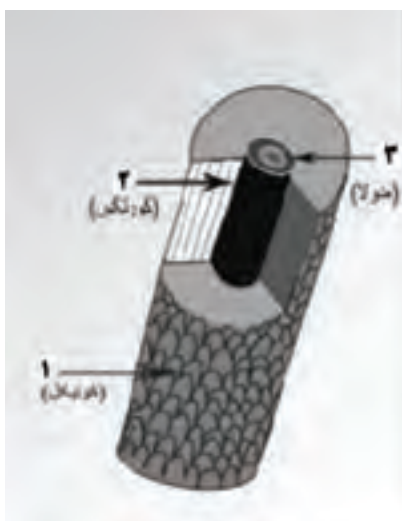
۴- کدام ماده برای شادابی موی بی‌حالت مناسب است ؟

الف) واکس مو      ب) ژل سر      ج) کتیرا      د) زیتون

## مقدمه

۲- ساقه‌ی مو، که خارج از سطح پوست است، در

ساختمان میکروسکوپی دارای سه لایه‌ی زیر است:



۱) لایه‌ی خارجی (کوتیکول)<sup>۱</sup>: یک لایه‌ی بسیار ظریف

است و از ساختمان داخلی مو در مقابل آسیب‌های فیزیکی و شیمیایی مراقبت می‌کند. تخریب این لایه باعث کدری مو می‌شود.

۲) لایه‌ی میانی (کورتکس)<sup>۲</sup>: این لایه که بیش‌ترین حجم مو را تشکیل می‌دهد، به مو قابلیت انعطاف و کشش می‌بخشد. رنگ‌دانه‌های مو، که باعث رنگ مو می‌شود، نیز در این لایه است.

۳) لایه‌ی داخلی (مدولا)<sup>۳</sup>: این لایه حجم بسیار کمی از مو را تشکیل می‌دهد. مو از طریق این لایه، از ریشه یا پیاز مو تغذیه می‌کند.

## ۲-۳ رشد موها

مو‌ی شما چند سانتی‌متر در ماه رشد می‌کند؟

نحوه‌ی آراستن و حالت دادن مو‌ی سر عامل بسیار مهمی در زیبایی است. با این کار می‌توان بسیاری از معایب صورت را پوشاند. مو‌ی وز، فر، خیلی خشک یا خیلی چرب در ظاهر فرد تأثیری مستقیم دارد.

استفاده‌ی درست از گیاهان دارویی، شامپوها، نرم‌کننده‌ها و... اثرات مطلوبی بر روی مو‌ی سر می‌گذارد. رشد مو به تغذیه، وراثت، عوامل محیطی مثل آب و هوا و غیره بستگی دارد. مثلاً افرادی که در مناطق آب و هوایی مرطوب ساکن هستند، موهای وز و فرفری دارند. ساکنان نقاط گرم و خشک که در معرض تابش نور خورشیدند دارای موهای خشک‌اند.

وراثت نیز عامل مهمی در زبری، نرمی، کم‌پشتی یا پرپشتی مو است. با محصولات جدید می‌توان مو را تقویت یا رنگ کرد ولی نمی‌توان مویی را که به دلایل ارثی نرم، نازک و کم‌پشت است ضخیم و پرپشت کرد مگر با استفاده از داروهای شیمیایی و زیر نظر پزشک متخصص.

## ۱-۳ ساختمان مو

هر مو دارای دو بخش است:

۱- ریشه (پیاز مو) که داخل پوست قرار دارد و اطراف آن را غده‌های چربی، مویرگ‌های خونی و رشته‌های عصبی فرا گرفته است. مهم‌ترین کار ریشه‌ی مو نگهداری و رساندن مواد غذایی به مو است. رشد مو از طریق تقسیم سلولی در این قسمت صورت می‌گیرد.

1. Cuticle
2. Cortex
3. Medulla

متوسط ریزش روزانه‌ی مو ۵۰ الی ۸۰ تار است. اگر ریزش مو بیش تر از این مقدار باشد، باید به متخصص مراجعه شود. ریزش مو در دوران حاملگی، شیردهی، بیماری‌های عفونی، ناراحتی‌های عاطفی، رژیم‌های لاغری نادرست، برس و شانه زدن زیاد، شکسته شدن موها، آرایش نامناسب، استفاده از مواد شیمیایی و... تشدید می‌شود.

### ۳-۴ انواع مو

نوع موی شما چیست؟ چه ویژگی‌هایی دارد؟

#### ۱-۳-۴ موی خشک

این نوع مو به دلیل از دست دادن چربی شکننده است و انعطاف‌پذیری خود را از دست داده است. موهای خشک بر اثر شکستگی ریزش دارند.

مهم‌ترین علل خشکی مو عبارت‌است از:

- استفاده‌ی نادرست یا بیش از حد از فرآورده‌های شیمیایی (بی‌رنگ‌کننده‌ها، مواد فر، رنگ مو و...)  
- سشوار و بیگودی‌های گرم‌کننده؛

- قرار گرفتن بیش از حد در زیر آفتاب، هوای خشک، باد، آب دریا یا آب کلردار؛

- عوامل ارثی؛

- کم‌خوابی؛

- مشکل عصبی و روحی؛

مراقبت از موی خشک

نکته‌های زیر را برای مراقبت از موی خشک رعایت کنید:  
- برای شست‌وشوی موی خشک از شامپوهای

رشد متوسط موی سالم در پوست سر ماهانه حدود ۱/۲۵ سانتی‌متر (۱/۵-۱ سانتی‌متر) است. میزان رشد موی سر به عواملی مختلف وابسته است:

- جنس: رشد موی زنان سریع‌تر از مردان است.

- سن: رشد موی سر در ۳۰-۱۵ سالگی سریع‌تر است و در ۶۰-۵۰ سالگی کاهش می‌یابد.

- تغذیه و هورمون‌ها

- سلامت عمومی

- نژاد

### ۳-۳ عمر، تراکم و اشکال مو

موی شما چه حالتی دارد؟

در هر سانتی‌متر مربع از پوست بدن ۱۲۰ عدد مو می‌روید که به طور نسبی از سه ماه تا حداکثر ۶ سال عمر می‌کند. مو شکل‌های مختلفی را نیز به خود می‌گیرد:

۱- موی صاف

۲- موی موجدار

۳- موی مجعد

مو از نظر ضخامت نیز به سه دسته‌ی نازک، معمولی و ضخیم تقسیم می‌شود.

#### بیشتر بدانید

رشد مو باهیچ یک از اعمال زیر افزایش نخواهد

یافت:

۱- کوتاه کردن

۲- تراشیدن

۳- استفاده از روغن‌ها

ویژه‌ی این نوع مو استفاده کنید.

- عوامل ارثی؛

- از وسایل حرارتی مانند سشوار، بابلیس و بیگودی

- فعالیت شدید هورمونی؛

برقی استفاده نکنید.

- شست‌وشوی بیش از حد موها با شامپوهای قوی؛

- ناراحتی و فشار روحی.

- هر دو هفته یک بار روغن‌های گیاهی مانند

نارگیل، زیتون، بادام و... را روی ساقه‌ی موی تمیز و

نمدار بمالید.

مراقبت از موی چرب

نکته‌های زیر را برای رفع چربی مو رعایت کنید:

- از نرم‌کننده، تقویت‌کننده، آمپول یا کرم‌های

- از شامپوهای مخصوص شست و شوی موی چرب

ویتامینه‌ی مخصوص موی خشک برای برطرف کردن

استفاده کنید.

خشکی مو استفاده کنید.

- از نرم‌کننده و محصولات چرب و روغنی مانند

- هنگام شنا موی سر را با کلاه مخصوص بپوشانید

روغن مو و واکس مو استفاده نکنید.

بگذارید و در زیر نور خورشید از کلاه یا روسری استفاده

- تغذیه‌ی مناسب داشته باشید (کم‌تر چربی مصرف

کنید.

کنید، ویتامین‌های گروه B را هم بیش‌تر مصرف

- از مواد غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین‌های

کنید).

گروه B برای برطرف کردن شکنندگی مو استفاده

- از محصولات ویتامینه‌ی مناسب مانند کرم‌های

کنید.

ویتامینه‌ی مخصوص موی چرب استفاده کنید.

- پوست سر را در محل رویش مو به آرامی ماساژ

- از شانه به جای برس استفاده کنید.

دهید تا غده‌های چربی تحریک شوند.

- برای کم کردن چربی از سفیده‌ی تخم مرغ استفاده

- برای تقویت مو از زرده‌ی تخم مرغ استفاده کنید و

کنید. ابتدا آن را خوب هم بزنید تا تقریباً سفت شود. بعد

سپس مو را با شامپوی مخصوص موی خشک بشویید.

با برس ویژه‌ی رنگ مو یا مسواک آن را روی ریشه‌ی موی

تمیز و نمدار بمالید و بگذارید کاملاً خشک شود. سپس

برس بزنید تا سفیده‌ی تخم مرغ خشک شده بریزد و

آب‌کشی کنید. این کار را یک بار در هفته انجام دهید.

## ۲-۴-۳ موی چرب

چربی این نوع مو از میزان طبیعی آن بیش تر است.

موی چرب برق می‌زند و به هم می‌چسبد. در این نوع

مو ممکن است شوره‌ی چرب<sup>۱</sup> دیده شود و مو ریزش

داشته باشد.

## ۳-۴-۳ موی معمولی

این نوع مو، که چربی طبیعی دارد، براق، درخشنده

برخی از علل چربی مو عبارت‌اند از:

۱. این شوره ناشی از چربی اضافی پوست است که به آن درماتیت سبوره‌ای نیز می‌گویند.

و انعطاف‌پذیر است و به آسانی شانه می‌شود.

#### مراقبت از موی معمولی:

موی معمولی را هم باید با استفاده از ویتامین و شامپوی مناسب، اصلاح مرتب مو، استفاده‌ی کم‌تر از فرآورده‌های شیمیایی مانند رنگ مو و رعایت رژیم غذایی مناسب مراقبت کنید.

#### ۴-۴-۳ موی مختلط

این مو در بعضی قسمت‌ها خشک و در بعضی قسمت‌ها چرب است. این نوع مو با رعایت دستورات پزشک متخصص درمان می‌شود.

#### ۵-۳ روش‌های سالم و شفاف نگه داشتن مو

۱- موی خود را به طور مرتب بشویید: به طور معمول دو تا سه بار در هفته مو را با استفاده از شامپوی مناسب بشویید. فواصل شست و شو برای موی چرب کم‌تر و برای موی خشک بیش‌تر است. برای نظافت مو ابتدا موی خود را با آب گرم کاملاً خیس کنید. سپس مقداری شامپو (بسته به بلندی مو و شدت آلودگی) کف دست بریزید و پوست سر را به آرامی با نوک انگشتان به طور دورانی ماساژ دهید، ساقه‌ی مو را با ملایمت بشویید و سپس آبکشی کنید. اگر مو کثیف است مجدداً این کار را تکرار کنید. هرگز برای آبکشی موی خود، از آب داغ استفاده نکنید زیرا بر رنگ موی شما اثر نامطلوبی دارد. برای شست و شوی مو از شامپوی مناسب استفاده کنید. به طور کلی شامپوها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

الف) شامپوی مخصوص موی خشک که دارای

نرم‌کننده‌ی بسیار است.

ب) شامپوی مخصوص موی چرب که دارای مواد

پاک‌کننده‌ی بسیار است.

ج) شامپوی مخصوص موی معمولی که هم خاصیت

پاک‌کنندگی و هم نرم‌کنندگی دارد.

۲) موی خود را تقویت کنید: برای این کار می‌توانید

از محصولات تقویت‌کننده‌ی مو استفاده کنید. چنان

چه موی شما خشک و شکننده است پس از شستن

از نرم‌کننده یا از کرم‌های ویتامینه‌ی مخصوص موی

خشک و برای موی چرب از کرم‌های ویتامینه‌ی

مخصوص موی چرب استفاده کنید.

#### توجه!

روش استفاده از نرم‌کننده‌ی مو: پس از شست و

شوی مو با شامپو، آن را فقط به ساقه‌ی مو بزنید و پس

از چند دقیقه مو را با آب فراوان بشویید.

۳- با برس و شانه‌ی معمولی مو را شانه کنید: از برس

نایلونی استفاده نکنید و هرگز موی خیس را شانه

نزنید.

۴- سر خود را هر روز ماساژ دهید: ماساژ سر برای

تقویت ریشه‌ی مو و افزایش جریان خون مؤثر است. با

انجام ماساژ می‌توان سرعت جریان خون را زیاد کرد که

این کار خود باعث افزایش رشد مو می‌شود. ماساژ را در

تمام نقاط پوست سر با انگشتان دست به طور دورانی به

مدت ۱۵ دقیقه انجام دهید.

ج) بیگودی درشت: برای صاف کردن موی فر، جمع کردن و حالت دادن موی بلند از آن استفاده می‌کنند.



## ۲-۶-۳ انواع برس

- ۱- برس ریز: مو را به صورت فر ریز حالت می‌دهد.
- ۲- برس متوسط: مو را به صورت فر درشت حالت می‌دهد.

۳- برس درشت: مو را به صورت صاف و کمی حالت دار فرم می‌دهد.



توجه!

در براشینگ<sup>۱</sup> برس کشیدن به همراه حرارت بنا به مدل و طول مو، اندازه‌ی برس انتخاب می‌شود.

۵- هرگز از سشوار قوی و حرارت زیاد برای خشک کردن مو استفاده نکنید: می‌توانید مو را فقط با فشار دادن حوله روی آن خشک کنید.

۶- برنامه‌ی غذایی مناسب داشته باشید: از میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خام، ماهی، روغن زیتون و... بیش‌تر استفاده کنید.

۷- از استرس، هیجان و کم خوابی بپرهیزید.

۸- از مواد طبیعی برای شفافیت موی خود استفاده کنید: برای داشتن موی شفاف یک چهارم پیمانه آب لیمو را با نصف پیمانه آب برای موی روشن و یک چهارم پیمانه سرکه را با نصف پیمانه آب برای موی تیره با هم مخلوط کنید. سپس مو را بشویید و با این مخلوط آب‌کشی کنید.

## ۶-۳ حالت دادن مو

حالت دادن مو از سالیان دور به کمک ابزارهای بسیار ساده و اولیه انجام می‌شده است ولی هم اکنون این کار با ابزارهای بسیار پیشرفته (مانند بیگودی، سشوار، برس، بیگودی معمولی، بابلیس و موپیچ) صورت می‌گیرد.

## ۱-۶-۳ بیگودی مناسب برای انواع مو

الف) بیگودی ریز: برای فر کردن موی بلند، حالت دادن موی کوتاه، موج کردن مو و مدل‌های شلوغ از آن استفاده می‌کنند.

ب) بیگودی متوسط: برای حالت دادن موی معمولی، جمع کردن و موج کردن مو از آن استفاده می‌کنند.

۱: Brushing. (برس کشیدن به همراه حرارت)



#### ۴-۶-۳ حالت دادن مو به کمک سشوار

یکی از راه‌های حالت دادن به مو استفاده از سشوار و برس کشیدن است. به فرم و حالت دادن مو با سشوار و برس، براشینگ می‌گویند. به نکته‌هایی که قبل از براشینگ باید رعایت شود توجه کنید:



- مو را شامپو کنید.

- موی زبر و خشن را با نرم‌کننده آبکشی کنید.

- حوله‌ای خشک و تمیز دور گردن بیندازید.

- آب اضافی مو را با حوله بگیرید و برای حالت دادن مو از لوسیون‌های مخصوص روی موی نم‌دار استفاده کنید.

- سشوار را در یک دست و برس را با دستی دیگر بگیرید.

- فاصله‌ی مناسب سشوار تا موی سر حدود پنج سانتی‌متر است. مراقب باشید سشوار را به سمت پوست سر نگیرید.

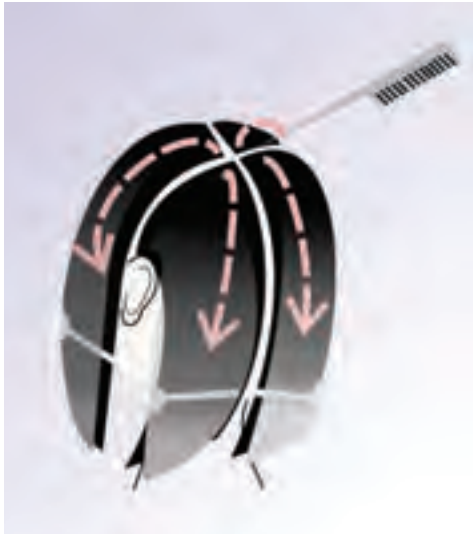
- قبل از باز کردن مو باید برس و موی سر کاملاً خنک شده باشد.

- هنگام براشینگ، مو باید نم‌دار و پوست کاملاً خشک باشد.

- هنگام براشینگ می‌توانید از دستکش نخی استفاده کنید.

طرز پیچیدن مو با برس:

ابتدا موی سر را مطابق شکل به چهار قسمت تقسیم کنید.



سپس از پشت سر، از ردیف پایین شروع به حالت دادن آن کنید. بهتر است اندازه‌ی عرض مو یک‌سانتی‌متر کوچک‌تر از اندازه‌ی سر برس باشد و قطر مو به اندازه‌ی یک تا دو سانتی‌متر باشد. چنان چه مایلید مو لخت شود، در حالی که حرارت سشوار را به طور مستقیم روی مو می‌گیرید، برس گرد درشت را زیر مو در ناحیه‌ی ریشه‌ی مو قرار دهید و مو را به طرف پایین برس بکشید.

برای درست کردن مدل‌های شلوغ، پس از لخت کردن مو، برس متوسط را روی هر تکه مو قرار دهید و سپس آن را به سمت ریشه‌ی مو بپیچید و با حرارت سشوار خشک کنید. اگر موی شما کم پشت است، برای حجم دادن به آن هر تکه مو را در جهت مخالف رویش مو حالت دهید، اما اگر موی شما پُرپشت است آن را در جهت رویش مو حالت دهید. بعد از حالت دادن هر تکه‌ی مو اندکی مکث کنید و به آرامی برس را از مو خارج

سازید و سپس به تکه‌ی بعدی پردازید. در خاتمه از فیکساتور استفاده کنید.

#### توجه!

در خانه از سشواری‌های استفاده کنید که جنس آن کائوچویی و موتورش سبک باشد.

#### فعالیت عملی ۱

- یک مدل از روش‌های پیچیدن مو را به کمک بیگودی ارائه دهید.
- نوعی مو را انتخاب و براشینگ کنید.

### ۷-۳ تأثیر آب و هوا بر پوست و مو

پوست انسان در شرایط مختلف آب و هوایی پیوسته در حال تغییر است. اگر هوا سرد و خشک باشد تبخیر آب از طریق پوست افزایش می‌یابد و لایه‌های پوست خشک می‌شود. در این وضع امکان دارد پوست ترک بخورد و مواد خارجی ضمن نفوذ در شکاف‌ها، پوست را تحریک کند. با مرطوب نگاه داشتن پوست از ترک خوردن آن جلوگیری نمائید. اگر هوا گرم و مرطوب باشد بر اثر تعریق بدن و فعالیت غده‌های چربی پوست چرب‌تر می‌شود. آب و صابون ارزان‌ترین وسیله‌ی تمیزکننده‌ی پوست است. با استفاده از صابون مناسب می‌توانید چربی پوست را کاهش دهید و عرق روی آن را پاک کنید.

نور خورشید نیز یکی از عواملی است که باعث صدمه زدن به پوست می‌شود. بنابر این از کلاه، عینک و ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. از ضد آفتاب حتی در هوای ابری و در

فصل زمستان نیز، که نور مستقیم نیست، استفاده کنید.

شرایط آب و هوایی از راه‌های زیر بر مو تأثیر می‌گذارد:

۱- رطوبت موج طبیعی مو را عمیق‌تر می‌کند.

۲- هوای سرد باعث انقباض ماهیچه‌ی پای مو و راست

شدن مو می‌شود.

۳- گرما باعث خواهد شد تا مو پوش کند. در این صورت

رطوبت در مو جذب می‌شود.

برای شادابی موی بی‌حالت که بر اثر آفتاب شدید یا استفاده‌ی نادرست یا بیش از حد از بیگودی‌های برقی و سشوار درخشش خود را از دست داده و خشک شده‌است، می‌توانید از روغن‌های گیاهی مانند زیتون، بادام، نارگیل و کرچک استفاده کنید. برای این کار مقداری روغن را در ظرفی بریزید و کمی آن را گرم کنید ولی نباید بجوشد. سپس روغن را به ساقه‌ی مو بمالید تا همه‌ی مو کاملاً به روغن آغشته شود. بعد سر را با کلاه پلاستیکی بپوشانید. دو ساعت صبر کنید، سپس مو را با شامپو بشویید و آبکشی کنید.

- مو دارای دو بخش ریشه و ساقه است. ساقه‌ی مو دارای سه لایه‌ی کوتیکول، کورتکس و مدولا است.
- رشد موی طبیعی در ماه ۱/۲۵ (۱-۱/۵) سانتی متر است. علل ریزش مو عبارت‌اند از وراثت، رژیم‌های لاغری نادرست، بیماری‌های عفونی، استفاده‌ی بیش از حد یا نادرست از مواد شیمیایی، شستن نامناسب مو و...
- مو دارای اشکال مختلف صاف، موجدار و مجعد است. چنانچه مو به سبب از دست دادن چربی شکننده شود، برای مراقبت از آن باید از شامپوها و کرم‌های ویتامینه‌ی مخصوص موی خشک، روغن‌های گیاهی و نرم کننده‌های مناسب استفاده و از وسایل حرارتی پرهیز کرد.
- موی چرب دارای برق چربی است و در این نوع مو ممکن است شوره‌ی چرب دیده شود. طریقه‌ی مراقبت از این نوع مو استفاده از شامپوها و کرم‌های ویتامینه‌ی مخصوص موی چرب و سفیده‌ی تخم‌مرغ و پرهیز از مصرف مواد چرب و روغنی است.
- موی معمولی دارای درخشندگی و انعطاف پذیری مناسب است. برای این نوع مو از شامپوی مخصوص موی معمولی استفاده می‌شود.
- برای حالت دادن مو از برس، بیگودی و سشوار مناسب استفاده می‌کنند.
- برای شادابی موی بی حالت از روغن‌های گیاهی مناسب، مانند زیتون، بادام، نارگیل و کرچک استفاده کنید.

آزمون پایانی نظری  
واحد کارسوم

۱- میزانپلی چیست؟

۲- چه نکته‌هایی را قبل از پیچیدن مو باید در نظر گرفت؟

۳- برای لخت کردن مو از چه اندازه‌ی بیگودی استفاده می‌کنند؟

۴- برای فر کردن مو از چه اندازه‌ی بیگودی استفاده می‌کنند؟

۵- برای دوام حالت مو از چه موادی استفاده می‌شود؟

۶- براشینگ چیست؟

۷- براشینگ را از کجا شروع می‌کنند؟

۸- برای دوام حالت مو پس از پایان براشینگ چه باید کرد؟

آزمون پایانی عملی  
واحدسوم

جلوی موی سر خود را به طور صحیح بشواری بزنید.

## واحد کارچهارم

ورزش‌های مناسب برای تناسب اندام



## هدف‌های رفتاری

انتظار می‌رود هنرجو پس از گذراندن این واحد کار، بتواند به هدف‌های زیر دست یابد:

- ۱- نکته‌های مهم را قبل از شروع هر حرکت ورزشی نام ببرد.
- ۲- نحوه‌ی گرم کردن بدن را برای شروع تمرین‌ها توضیح دهد و اجرا کند.
- ۳- تمرین‌های مناسب را برای تناسب اندام اجرا کند.
- ۴- نحوه‌ی سرد کردن بدن را اجرا کند.

۱- در شروع ورزش باید با انجام..... گردش خون را افزایش دهید.

- الف) حرکتهای کششی      ب) حرکتهای کششی و سپس دویدن آهسته و در جا  
ج) حرکتهای نرمشی      د) حرکتهای گرم کننده

۲- لباس مناسب برای انجام تمرینها باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

- الف) راحت باشد.      ب) امکان تهویه‌ی دمای بدن را داشته باشد.  
ج) در انجام حرکتهای ورزشی عاملی منفی نباشد.      د) همه‌ی گزینه‌ها

۳- انجام حرکتهای گرم کردن باید چند دقیقه طول بکشد؟

- الف) ۸ تا ۱۲ ثانیه      ب) ۶ تا ۹ دقیقه  
ج) ۸ تا ۱۲ دقیقه      د) ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۴- اجرای کدام نوع ورزش برای آقایان و خانمها متفاوت است؟

- الف) بارفیکس      ب) دیپ پارالل      ج) شنا      د) دراز نشست

۵- سرد کردن بدن در چه مدت زمانی باید صورت گیرد؟

- الف) برابر مدت گرم کردن      ب) یک سوم زمان گرم کردن  
ج) نصف زمان گرم کردن      د) بیشتر از زمان گرم کردن

شما بستگی دارد. اما فراموش نکنید که اول، باید دست کم دوساعت و نیم بین برنامه‌های تمرینی و آخرین وعده‌ی غذایی فاصله بگذارید.

دوم، سعی کنید همیشه به طور منظم ساعتی مشخص را برای ورزش در روز انتخاب کنید.

۵- از لباس مناسب تمرینات استفاده شود، به طوری که راحت باشد و امکان تهویه‌ی دمایی بدن را با عرق کردن فراهم کند و در اجرای حرکات عاملی منفی نباشد.

۶- هیچ گاه بر روی تخت‌خواب و سطوح خیلی نرم ورزش نکنید.

۷- در صورت امکان تمرین‌ها را تنها انجام ندهید، زیرا حضور چند نفری می‌تواند وسیله‌ای برای تشویق و ادامه دادن به ورزش باشد.

۸- در زمان اجرای تمرین و چند هفته‌ی اول کوفتگی و دردهای جزئی در نواحی مختلف بدن، به ویژه مناطقی که ضعیف‌ترند، احساس می‌کنید. حمام یا دوش آب گرم در تسکین این دردها مفیدند.

۹- اگر درد و کوفتگی بیش تر از دو هفته طول بکشد نشانه‌ی این است که فشار زیادی را بر خود وارد کرده‌اید. بنابراین، توصیه می‌شود روزهای اول همیشه با فشار کم تمرین کنید و به تدریج فشار و تعداد دفعات تمرین را بر اساس میزان آمادگی جسمانی خود افزایش دهید.

۱۰- در اجرای تمرین‌ها هیچ‌گاه نباید نفَس خود را حبس کنید. روند تنفس باید طبیعی باشد. نگه‌داشتن نفَس در هر حرکت نشان دهنده‌ی فشار بیش از حد در آن حرکت است.

۱۱- در اجرای حرکات‌ها هیچ گاه به ناحیه‌ی کمر

انسان موجودی است که به آراستگی و تندرستی خود اهمیت بسیار می‌دهد و علاقه به داشتن ظاهری آراسته موجب می‌شود که به تناسب اندام خویش علاقه‌مند باشد. اما به راستی تناسب اندام چیست؟

بدن آماده، معمولاً نیرومند و محکم است و لباس دل‌خواه را می‌توان برایش تهیه کرد. چنین کسی در مراجعه به پزشک از انواع معاینات سربلند بیرون می‌آید و از همه مهم‌تر فردی که بدن آماده و متناسب دارد از نظر روانی نیز احساس راحتی و آرامش می‌کند. مجموعه‌ی این عوامل باعث می‌شود فرد در جامعه مثبت و محترم به حساب آید. پس مهم است بدانیم برای داشتن اندام متناسب چه کارهایی باید بکنیم.

## ۱-۴ توصیه‌های قبل از تمرین

اجرای تمرین‌ها بر تناسب اندام فرد تأثیر چشم‌گیری خواهد داشت. اما پیش از اجرای تمرین باید به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱- تمرین‌ها ممکن است در افراد مختلف بخش‌های گوناگون بدن را به طور متفاوت تحت تأثیر قرار دهند.

۲- برای شروع هر برنامه‌ی ورزشی یا تمرین جدیدی باید به کمک پزشک، معاینه‌ی عمومی صورت گیرد. چنانچه در دوره‌ی بلوغ و سال‌های رشد هستی‌دیا سابقه‌ی آسیب‌دیدگی دارید، معاینه الزامی خواهد بود.

۳- رعایت اصول صحیح تغذیه در موفقیت شما بسیار مهم است.

۴- انتخاب زمان تمرین به برنامه‌ی روزانه‌ی زندگی

زیاد فشار وارد نکنید. اجرای حرکات در وضعیت نشسته یا خوابیده کم ترین فشار را به کمر وارد می کند.

۱۲- در شروع هر برنامه ی تمرینی باید با اجرای حرکات کششی، با دویدن های بسیار آهسته یا دویدن درجا، جریان گردش خون را افزایش دهید تا به سیستم قلبی عروقی شما کم تر فشار وارد شود. در ضمن پس از گرم شدن، چند دقیقه ای را نیز به گرم کردن مفاصل های اصلی مانند گردن، شانه ها، آرنج، مچ دست ها، کمر، زانو ها و مچ پاها بپردازید. چند چرخش سبک و ساده تأثیر چشم گیری در کارآیی بهتر و آسیب دیدگی کم تر شما دارد.

## ۲-۴ گرم کردن<sup>۱</sup>:

اجرای صحیح و اثربخش تمرین ها باید با گرم کردن بدن همراه باشد. این مرحله از تمرین ها مجموعه ی حرکاتی است که موجب می شود ضربان قلب کمی بیش تر از شرایط استراحت شود و خون رسانی به بافت ها بهتر صورت گیرد. هم چنین ایجاد کشش، عضله ها را آماده ی انقباض های بهتر و قوی تر می کند. گرم کردن بدن پیش از تمرین های اصلی، آسیب پذیری را کاهش می دهد. به این منظور باید با ۸ تا ۱۲ دقیقه نرمش های آرام و کشش عضله ها در حالت ایستاده و بدون حرکتهایی مانند راه رفتن یا دویدن به این آمادگی دست یافت.

کشش صحیح و ملایم عضله ها، انعطاف پذیری و تحمل فشارهای وارد بر آن ها و مفاصل ها را افزایش می دهد. یکی

از مهم ترین نکته ها در اجرای حرکتهای کششی این است که باید ساکن و بدون حرکت اجرا شود<sup>۲</sup>.

در انجام حرکات کششی نباید عضله ها را تا حد نهایی بکشید، بلکه کشیدن آن ها تا حد متوسط کافی است. بنابراین هیچ عضله یا مفصلی نباید در زمان گرم کردن احساس درد یا ناراحتی کند. هر عضوی را که برای گرم کردن کشش می دهید، باید بین ۸ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. اندام هایی که کشش در مورد آن ها اعمال می شود باید از سر و گردن شروع و به مچ پا ختم شود (سروگردن، کتف و شانه ها، آرنج، کمر، نواحی داخلی و خارجی پاها و سپس پشت و جلوی آن ها، مفصل زانو و نهایتاً مچ پا). الگوی ساده ای از حرکات کششی بصورت زیر است:

- در حالت ایستاده گردن را به آهستگی برای مدت ۸ ثانیه به سمت جلو خم کنید، بدون این که در ناحیه ی کمر یا سینه خم شوید. سپس همین حرکت را به سمت عقب انجام دهید.

بعد از انجام دادن مرحله ی قبل می توانید سر و گردن را به سمت راست و سپس به سمت چپ خم کنید. مدت زمان مطلوب برای این حرکات حداکثر در هر سمت ۶ ثانیه و در مجموع ۱۲ ثانیه است. سپس به آهستگی سر را دور محور گردن بچرخانید، اما دقت کنید اولاً هر نوبت که سر شما یک بار می چرخد، نباید کم تر از ۶ ثانیه طول بکشد. ثانیاً این حرکت را سه بار در جهت عقربه های ساعت و سه بار در خلاف جهت آن اجرا کنید.

۱. warm - up

۲. انجام حرکتهای کششی در حالت راه رفتن و یا دویدن صحیح نیست و می تواند موجب آسیب دیدگی شود.

- بعد از اتمام حرکت فوق، در حالی که پاها برابر عرض شانه خم اند، بایستید، سپس ( مطابق شکل ۲)، زانوها را خم کنید و کف دو دست را روی ران و نزدیک زانو قرار دهید. برای مدت ۸ ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید. پس از اتمام ۸ ثانیه، دوباره به حالت اول برگردید و کاملاً صاف بایستید و پس از سه ثانیه مکث، حرکت را دوباره انجام دهید. سپس ۸ بار این تمرین را تکرار کنید.



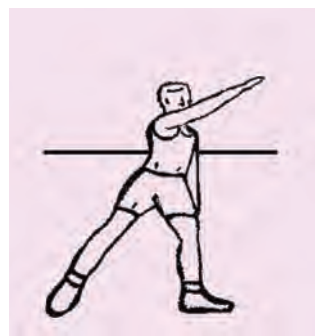
- به پشت بخوابید و در حالی که ( مطابق شکل ۳) پاها را بالا آورده‌اید، آن‌ها را به طرفین باز کنید و برای مدت ۶ ثانیه نگاه دارید و دوباره به حالت اول برگردانید. پیش از این که حرکت را دوباره اجرا کنید، برای ۳ ثانیه پاها را بکشید و روی زمین دراز کنید تا عضلات شماخسته نشوند، سپس حرکت را از اول آغاز کنید.



- مطابق شکل ۴ بر روی زمین بنشینید و پاها را در

- برای شانه و کتف اول دست‌ها را در طرفین بدن به طور موازی با زمین نگاه دارید، سپس آن‌ها را تا جایی که ممکن است به عقب حرکت دهید و ۸ ثانیه نگاه دارید و دوباره به جای اول برگردانید. برای جلوگیری از خستگی، هر بار که حرکتی اجرا می‌شود برای ۳ ثانیه دست‌ها را در کنار بدن آزاد کنید و نفس عمیق بکشید. این کار را سه بار تکرار کنید.

- سه ثانیه پس از اتمام حرکت قبلی، دست راست خود را موازی زمین نگاه دارید و سپس ( مطابق شکل ۱)، آن را به آرامی به سمت چپ بدن حرکت دهید. به گونه‌ای که آرنج‌ها خم نشوند و بازوی تان به سمت بینی شما نزدیک شود. برای ۸ ثانیه در همین وضعیت باقی بمانید.



شکل (۱)

با دست چپ همین حرکت را انجام دهید. آن گاه این تمرین را یک بار برای دست راست و یک بار برای دست چپ اجرا کنید پس از سه ثانیه استراحت، دوباره آن را تکرار کنید. این تمرین را ۳ بار اجرا کنید.

- هر دو دست را همزمان از ناحیه‌ی آرنج خم کنید، حول محور آرنج بچرخانید. این عمل را به مدت ۱۲ ثانیه ادامه دهید، سپس بر خلاف جهت قبل برای همین مدت بچرخانید.

### ۳-۴ تمرین‌های اصلی

مهم‌ترین تمرین‌های اصلی عبارت‌اند از ورزش‌های بالاتنه، تمرین‌های شکم و پاها.

#### ۱-۳-۴ ورزش‌های بالاتنه

این ورزش‌ها را برای تقویت عضله‌ها و افزایش استقامت بازوها، سینه، شانه‌ها و پشت انجام دهید. مدت زمان لازم برای اجرای آن‌ها بین ۵ تا ۷ دقیقه است..

#### توجه!

پس از اتمام حرکت‌ها، باید یک و نیم برابر زمانی را که به اجرای حرکت اختصاص داده‌اید، استراحت کرد. مثلاً اگر زمان اجرای ۱۵ بار حرکت شنا، حدود ۳۰ ثانیه طول می‌کشد باید ۴۵ ثانیه استراحت کرد و دوباره به شنا پرداخت.

در این جا با چند نمونه از حرکاتی که برای تناسب اندام مناسب هستند، آشنا می‌شوید:

**شنا<sup>۱</sup>**: حرکت شنا با پای کشیده، حرکتی بسیار مناسب برای عضله‌های بالاتنه است. برای انجام صحیح و بی‌خطر شنا به شکل‌های (۵) و (۶) توجه کنید و حرکت‌ها را مطابق آن به آهستگی، به صورت رفت و برگشت اجرا کنید. برای هر حرکت رفت و برگشت یک شماره در نظر بگیرید و هر چند بار که می‌توانید آن را تکرار کنید.

حالت کشیده، از هم باز کنید. کف دو دست را بین پاها بگذارید کاملاً بکشید. برای ۸ ثانیه در همین وضعیت صبر کنید. سپس سر و سینه را به آرامی، در حالی که آرنج را خم می‌کنید، به زمین نزدیک کنید و بدون مکث به حالت اول برگردید. بعد از ۳ ثانیه، دوباره حرکت را تکرار کنید. مجموعاً ۶ بار این کار را انجام دهید. به تصویر زیر دقت کنید، نحوه‌ی نشستن و طرز قرار گرفتن دست‌ها بسیار مهم است. زانوها نباید به هیچ عنوان خم شود.



- پس از اتمام حرکات فوق بدون این که از زمین بلند شوید، در همان وضعیت باقی بمانید. اما هردو پا را از ناحیه‌ی مچ پا به سمت چپ و راست خم و در هر سمت برای ۲ تا ۳ ثانیه مکث نمائید.

به آهستگی از روی زمین بلند شوید و خیلی نرم، در جا، شروع به دویدن کنید. به تدریج سرعت خود را بیش تر کنید، به طوری که بتوانید حداقل برای ۵ دقیقه در جا بدوید.

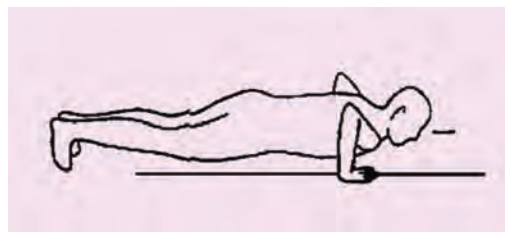
با اتمام مراحل فوق، بدن شما آماده‌ی انجام تمرین‌های اصلی است.

کردن دست‌ها، چانه‌ی خود را به سمت میله نزدیک کنند، به طوری که در انتهای حرکت چانه در بالای میله قرار گیرد (مطابق شکل ۷). فاصله‌ی دست‌ها در طول اجرای حرکت باید کمی کم‌تر از عرض شانه باشد.

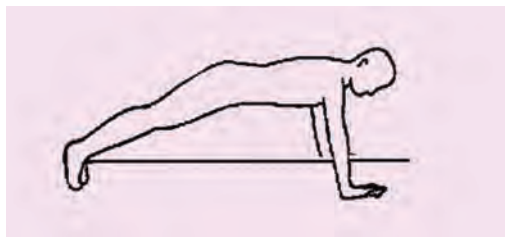


شکل (۷)

اگر ارتفاع بارفیکس کم است می‌توان برای جلوگیری از تماس پاها با زمین، آن‌ها را از زانو خم کرد. برای هر حرکت رفت و برگشت باید یک شماره در نظر گرفت و هر چند بار که می‌توان آن را تکرار کرد. پس از این که فرد دیگر قادر به ادامه‌ی حرکت نبود از بارفیکس پایین بیاید و برای ۱۵ ثانیه در حالی که راه می‌رود بازوها و ساعد را ماساژ دهد. سپس مجدداً حرکت را تکرار کند. حداقل ۳ بار این مراحل باید اجرا شود. آقایانی که به دلیل ضعیف بودن عضله‌ها یا وزن زیاد نمی‌توانند حرکت بالا و پایین رفتن را اجرا کنند، باید از بارفیکس با دست‌های کشیده آویزان شوند (مطابق شکل ۸) و طی حداکثر زمان ممکن در این وضعیت باقی



شکل ۵



شکل ۶

افراد چاق، خانم‌ها یا افرادی که به دلیل ضعیف بودن عضلاتشان در هر نوبت کم‌تر از ۶ بار این حرکت را انجام می‌دهند، می‌توانند زانو‌ها را روی زمین بگذارند و به همان حالت شنا کنند. این کار موجب می‌شود بر عضله‌های فعال فشار کم‌تری وارد شود و بتوانند تعداد حرکت‌ها را بیش‌تر کنند تا پس از گذشت چند هفته عضله‌ها تحمل اجرای صحیح حرکت را داشته باشند.

توجه!

دقت کنید در هر بار حرکت رفت و برگشت کمر

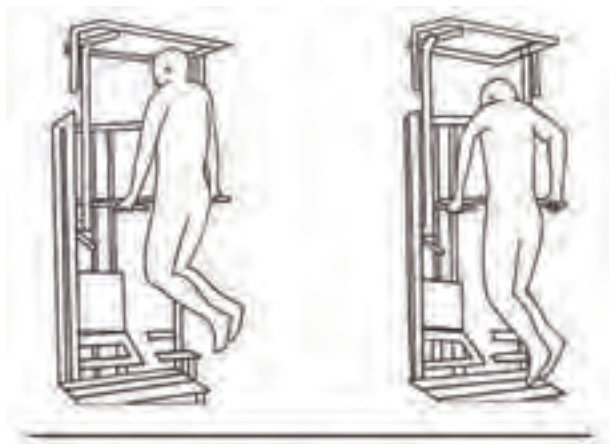
خم نشود.

**بارفیکس<sup>۱</sup>:** اجرای این حرکت برای آقایان و خانم‌ها متفاوت است. آقایان باید ابتدا با دست‌های کشیده از میله‌ی بارفیکس آویزان شوند، سپس با ایجاد فشار و خم

۱. barre fixe میله‌ای که به طور افقی روی دوپایه عمودی قرار دارد و روی آن حرکات نرمشی و ورزشی می‌کنند.

**دیپ پارالل<sup>۱</sup>:** واژه‌ی پارالل به معنی موازی است. بنابراین، برای اجرای این حرکت نیاز به دو میله‌ی موازی با هم است که در مقابل هم در یک ارتفاع قرار گرفته باشند.

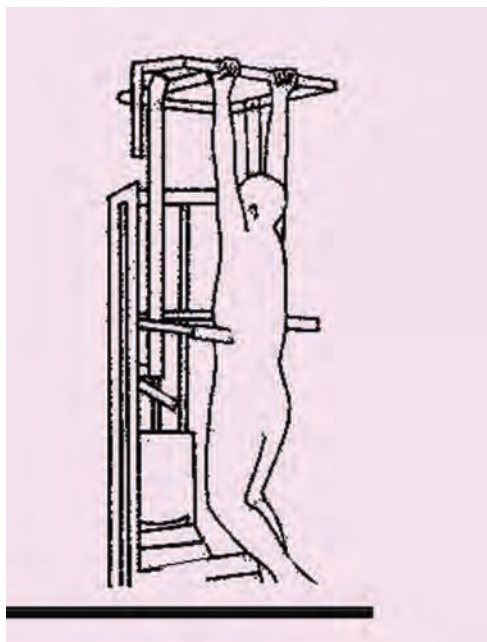
برای اجرای این تمرین می‌توانید دو صندلی دسته‌دار را که سطح اتکای آن‌ها بر روی زمین زیاد است و احتمال واژگون شدن آن‌ها وجود ندارد در کنار هم قرار دهید. یا مطابق شکل (۹) از دستگاه مخصوص آن استفاده کنید. در این حرکت دست‌ها باید با حرکت رفت و برگشت از مفصل آرنج خم و راست شوند و هیچ نقطه‌ی از بدن با زمین تماس نداشته باشد. افراد تازه‌کار و کسانی که توانایی تحمل تمام وزن بدن خود را ندارند، می‌توانند بر روی یک صندلی دسته دار بنشینند و با قراردادن کف دست بر روی دسته‌های صندلی و ایجاد فشار، نشیمن‌گاه خود را کمی از کف صندلی بلند کنند تا به تدریج آمادگی لازم را برای اجرای حرکت پیدا کنند.



شکل (۹)

بمانند. سپس از بارفیکس پایین بیایند و یک و نیم برابر مدت زمانی که آویزان بوده‌اند به آهستگی قدم بزنند و دست‌ها را ماساژ دهند. این حرکت‌ها باید حداقل ۳ بار تکرار شود.

خانم‌ها نباید حرکت‌های بارفیکس را مشابه آقایان به صورت بالا و پایین رفتن اجرا کنند، بلکه باید فقط از میله آویزان شوند.



شکل (۸)

توصیه می‌شود خانم‌ها زمانی که دیگر قادر به آویزان نگه داشتن خود نبودند از میله پایین بیایند و یک و نیم برابر مدت زمانی که آویزان بوده‌اند به آهستگی قدم بزنند و دست‌ها را ماساژ دهند. این حرکت‌ها باید حداقل ۳ بار تکرار شود. فراموش نکنید حداقل زمان لازم برای استراحت در هر بار اجرای حرکت برابر مدت اجرای حرکت است.

#### deep parallele.۱

صندلی دسته‌دار بنشینند و با قرار دادن کف دو دست بر روی دسته‌های صندلی و ایجاد فشار، نشیمن‌گاه خود را کمی از کف صندلی بلند کنند تا به تدریج آمادگی لازم را برای اجرای کامل حرکت پیدا کنند.

توجه!

زمان استراحت یک و نیم برابر مدت اجرای هر

نوبت حرکت است

ساق پای تان نزدیک کنید (مطابق شکل ۱۱). کمی مکث کنید و سپس به حالت اولیه باز گردید. تا جایی که می توانید، حرکت را تکرار کنید. سپس دو برابر زمان اجرای حرکت به استراحت به پردازید و مجدداً حرکت را تکرار کنید.



### ۴-۳-۳ تمرین های پا

بالا آوردن یک پا از پهلوی: روی پهلوی چپ دراز بکشید، به طوری که پاها کشیده و روی هم قرار گیرند. برای حفظ تعادل بدن، دست راست را جلوی بدن و روی زمین قرار دهید. حال پای راست را از کنار بدن تا جایی که می توانید به آهستگی بالا آورید (مطابق شکل ۱۲). این حرکت ۸ تا ۱۰ بار تکرار شود. سپس دو برابر مدت اجرای حرکت استراحت کنید. به پهلوی راست بچرخید و حرکت را از سمت دیگر اجرا کنید.



شکل (۱۲)

### دراز کشیدن به پهلوی - بالا آوردن پای داخل: روی

پهلوی چپ دراز بکشید به طوری که پای چپ در حالت کشیده روی زمین و پای راست، در حالت خمیده قرار داشته باشد. پای راست خود را بر روی زمین و پشت

### ۴-۳-۲ تمرین های شکم

بلند کردن یک پا به طور متوالی: به پشت روی زمین دراز بکشید، به طوری که دستها در امتداد شانهها در طرفین بدن و روی زمین قرار گیرند. زانوی پای راست را به سمت سینه نزدیک کنید و سپس به جای اول بازگردانید. دوباره این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید. هرگز نباید هردو پا با هم از زمین بلند شوند. بعد از مدتی که به آمادگی نسبی رسیدید، می توانید پا را بدون خم کردن زانو، از زمین بلند کنید و (مطابق شکل ۱۰) حرکت دهید. این حرکت را برای هر پا ۸ تا ۱۰ بار تکرار کنید.



شکل (۱۰)

### حرکت دراز و نشست: به پشت دراز بکشید.

زانوها را خم کنید و دستها را روی شانهها بگذارید. سپس به آرامی با بلند کردن شانه از سطح زمین، چانه را به سمت سینه نزدیک کنید. شانهها نباید بیش تر از ۳۰ سانتی متر از زمین جدا شوند. سعی کنید در حین حرکت، با بلند کردن شانه از زمین، دستها را به سمت

#### ۴-۴ سرد کردن<sup>۱</sup>

پس از اتمام ورزش، باید چند دقیقه حرکت‌هایی را که در ابتدای ورزش در مرحله‌ی گرم کردن اجرا کرده‌اید، تکرار کنید. این عمل را سرد کردن یا به اصطلاح بازگشت به حالت اولیه‌ی فعال<sup>۲</sup> می‌نامند. سرد کردن بدن از آن رو ضرورت دارد که باعث می‌شود مواد سمی و زایدی که در پایان تمرین‌ها در بدن زیاد شده‌اند، سریع‌تر از بدن دفع شوند. هم چنین سرد کردن موجب عملکرد بهتر سیستم قلبی و عروقی به خصوص افزایش جریان خون به مناطق فعال می‌شود و بروز کوفتگی‌ها و درد بعد از تمرین‌ها را کاهش می‌دهد. در مرحله‌ی سرد کردن، تمام حرکت‌هایی را که برای گرم کردن اجرا کرده‌اید تکرار نمائید اما زمان اجرای آن‌ها را نصف کنید.

##### فعالیت عملی ۱

با نظارت هنرآموز و با استفاده از لباس، کفش مناسب و زیرانداز کلیه‌ی تمرین‌های زیر را انجام دهید:

-تمرین‌های گرم کننده؛

-ورزش‌های عمومی بالا تنه (شنا و دیپ پارالل)؛

-تمرین‌های شکم (بلند کردن یک پا به طور متوالی، حرکت دراز و نشست).

-تمرین‌های پاها (بالا آوردن یک پا از پهلوی، دراز کشیدن به پهلوی- بالا آوردن پای داخل، خوابیدن به شکم- بلند کردن یک پا)؛

-تمرین‌های سرد کننده.

زانوی چپ قرار دهید. دست راست را برای نگه‌داشتن بدن در جلوی خود قرار دهید و دست چپ را زیر سر بگذارید. مچ پای چپ خود را به سمت ساق پاها خم و به آرامی تاحدممکن پای چپ خود را بلند کنید (مطابق شکل ۱۳). این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار انجام دهید و دو برابر مدت اجرای حرکت استراحت کنید. سپس به پهلوی راست بچرخید و حرکت را از سمت دیگر شروع کنید.



شکل (۱۳)

**خوابیدن به شکم - بلند کردن یک پا: روی شکم**  
دراز بکشید و دست‌ها را زیر چانه بگذارید. با انقباض عضله‌های نشیمن‌گاه، پای چپ را ۲۵ تا ۳۰ سانتی‌متر از زمین بلند کنید. دقت کنید پنجه‌ی پا و زانو کشیده باشد (مطابق شکل ۱۴). سپس به آرامی پای چپ را به حالت اول برگردانید. مجموع حرکت پای چپ و راست، یک حرکت است. این حرکت را ۱۲ تا ۱۵ بار تکرار نمائید و دو برابر مدت زمان اجرا به استراحت بپردازید و سپس تمرین را تکرار کنید. هر چند بار که می‌توانید حرکت را اجرا کنید.



شکل (۱۴)

به گروه‌های پنج نفری تقسیم شوید. تحقیق کنید چه حرکتهای ورزشی دیگری برای تناسب اندام مفید هستند؟ آنها را در کلاس نمایش دهید.

### چکیده

- طراحی تمرین‌ها ۳ مرحله‌ای اصلی دارد:
- الف) گرم کردن      ب) تمرین‌های اصلی      ج) سرد کردن
- در اجرای هرگونه فعالیت ورزشی رعایت نکته‌های زیر اهمیت دارد:
- الف) مشورت با پزشک      ب) توجه به نقاط قوت و ضعف بدن
- ج) تغذیه‌ی مطلوب      د) زمان مناسب تمرین
- ز) گرم کردن بدن در ابتدای تمرین.      ه) لباس و پوشش مناسب
- ر) انجام بیش‌تر تمرین‌ها به صورت نشسته یا خوابیده.
- و) سختی یا نرمی سطحی که بر روی آن ورزش انجام می‌شود
- گرم کردن برای افزایش ضربان قلب به مدت ۸ تا ۱۲ دقیقه و با توجه به تمام بخش‌هایی که در تمرین‌ها به آن‌ها فشار وارد می‌شود، صورت می‌گیرد.
- ورزش‌های عمومی بالاتنه عبارت‌اند از شنا، بارفیکس و دیپ پارالل.
- تمرین‌های مؤثر شکم شامل دراز و نشست و بلند کردن یک پا به طور متناوب است.
- تمرین‌های مناسب پاها بالا آوردن پا از پهلوی، دراز کشیدن به پهلو و بالا آوردن پای داخلی، خوابیدن به شکم و بلند کردن یک پاست.
- سرد کردن بدن که در پایان برنامه‌ی تمرینی صورت می‌گیرد مشابه گرم کردن بدن است و مدت زمان آن نصف زمان گرم کردن بدن می‌باشد.

۱- گرم کردن بدن قبل از شروع تمرین چرا لازم است ؟

۲- تمرین مناسب برای پا را توضیح دهید.

۳- مراحل اصلی تمرین را نام ببرید.

۴- ورزش‌های عمومی بالاتنه را نام ببرید.

فردی قصد دارد یک روز در میان به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کند؛ یک برنامه‌ی ورزشی را شامل مراحل گرم کردن، اجرای تمرین و سرد کردن برای او طراحی کنید.

پاسخ‌نامه‌های پیش  
آزمون‌ها

واحد کار اول

۱	۲	۳	۴
ج	ب	ب	د

واحد کار دوم

۱	۲	۳	۴
ب	الف	ب	ب

واحد کار سوم

۱	۲	۳	۴
ب	د	ج	د

واحد کار چهارم

۱	۲	۳	۴	۵
ب	د	ج	الف	ج

## پاسخ‌نامه‌های آزمون‌های پایانی نظری

### واحد کار اول

- ۱- آب لیمو ترش و آب جعفری
- ۲- ماسک را به صورت لایه ای نسبتاً ضخیم از پایین به بالا روی پوست صورت و گردن قرار دهید. همیشه زدن ماسک را از گردن شروع کنید . سپس زدن آن را به روی فک، چانه، گونه، نواحی بین بینی و لب‌ها، بینی و پیشانی ادامه دهید. ماسک را نباید به لب‌ها و نواحی دور چشم بمالید.
- ۳- گوجه فرنگی و توت فرنگی
- ۴- کرم مرطوب کننده
- ۵- ماسک آناناس و دوغ ترش

### واحد کار دوم

- ۱- قبل از آرایش باید از شیر پاک کن، لوسیون پاک کننده و کرم مرطوب کننده استفاده کرد.
- ۲- باید از کرم پودر یا کرم پوشاننده استفاده کنند.
- ۳- از گوشه‌ی داخلی شروع و به گوشه‌ی خارجی ختم می‌شود.
- ۴- خارجی
- ۵- هشتی (دالبر)

### واحد کار سوم

- ۱- به فرم و حالت دادن مو با بیگودی و سشوار میزانیلی می‌گویند.
- ۲- باید مو را قبل از پیچیدن، شامپو و برای موی خشک از نرم کننده استفاده کرد. سپس برای حالت دار کردن موی لخت یا لخت کردن موی فر و ثابت نگه داشتن حالت مو باید از لوسیون مخصوص روی موی نمودار استفاده کنند.
- ۳- بیگودی درشت
- ۴- بیگودی ریز

۵- افشانه‌های ثابت کننده‌ی مو و لوسیون‌های مخصوص میزانیلی و براشینگ

۶- به فرم و حالت دادن مو با سشوار و برس براشینگ می‌گویند.

۷- از پشت سر

۸- فیکساتور یا افشانه‌ی مخصوص براشینگ

## واحد کار چهارم

۱- افزایش ضربان قلب و گردش خون

۲- دراز کشیدن به پهلو - بالا آوردن پای داخل: روی پهلوی چپ دراز بکشید، طوری که پای چپ در حالت کشیده روی زمین و پای راست، در حالت خمیده قرار داشته باشد. پای راست خود را بر روی زمین و پشت زانوی چپ قرار دهید. دست راست را برای نگه‌داشتن بدن در جلوی خود قرار دهید و دست چپ را زیر سر بگذارید. مچ پای چپ خود را به سمت ساق پاها خم و به آرامی تا حد ممکن پای چپ خود را بلند کنید. این حرکت را ۸ تا ۱۲ بار اجرا کنید و دو برابر مدت انجام حرکت استراحت کنید. سپس به پهلوی راست بچرخید و حرکت را از سمت دیگر اجرا کنید.

۳- گرم کردن، تمرین‌های اصلی، سرد کردن.

۴- شنا، بارفیکس و دیپ پارالل.

۱. ادینگتون، د. و، بیولوژی فعالیت بدنی، ترجمه‌ی حجت الله نیکبخت، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی و دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۹
۲. بومپا، تودور، اصول و روش شناسی تمرین از کودکی تا قهرمانی، ترجمه‌ی خسرو ابراهیم و هاجر دشتی دربندی، تهران، انتشارات یزدانی، ۱۳۸۰
۳. پوستی، ایرج، بافت شناسی مقایسه‌ای، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۸
۴. تحصیلی، فروغ، راز زیبایی و شادابی (اصول آرایش و دارو)، تهران، انتشارات روزبهان، چ ۲، ۱۳۷۰
۵. تک زارع، نسرين، سلامت و زیبایی پوست با ترکیبات گیاهی، تهران، انتشارات شمشاد، چ ۴، ۱۳۸۱
۶. چوپانکاره، شهناز، زیبایی و سلامت پوست و مو، تهران، مؤسسه‌ی انتشارات راهیان سبز، چ ۱، ۱۳۷۹
۷. دیان، آبرونز، نهصد و یازده راز زیبایی، تهران، نسل نو اندیش، چ ۸، ۱۳۸۳
۸. رینولد، بنر، پرورش صورت، ترجمه‌ی هما سید احمدی، تهران، ثالث، چ ۱، ۱۳۸۲
۹. طبری پور، سید علی، فن آرایش و زیبایی ۱، تهران، اتحاد، چ ۱، ۱۳۷۱
۱۰. طبری پور، سید علی، فن آرایش و زیبایی ۲، تهران، اتحاد، چ ۱، ۱۳۷۱
۱۱. کیا، فرحناز، کتاب درسی بهداشت پوست و مو بر اساس استاندارد ملی مهارت، تهران، مدیریت پژوهش سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور، چ ۱، ۱۳۷۹
۱۲. محمودی، لیدا، آموزش آرایش و پیرایش، تهران، نشر و پخش آیلار، چ ۱، ۱۳۸۱
۱۳. مک آردل، ویلیام، فیزیولوژی ورزشی، ترجمه‌ی اصغر خالدران، تهران سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی و دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۸۲
۱۴. مولازاده، مینو، آرایش و پیرایش ونوس، شیراز، بهار، چ ۱۶، ۱۳۸۳
۱۵. میناسیان، وازگن، شجاعی، فریده؛ تمرینات قدرتی برای زنان، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران، معاونت امور فرهنگی و آموزشی، تهران، نشر دانا، ۱۳۸۰
۱۶. هابرت، مایکل و کارتر، آنا، بکر و طبیعی، ترجمه‌ی فهیمه عباس زاده، مشهد، سنبله، چ ۱، ۱۳۸۲

17. Ainsworth, B.E., Bassett, D.R, Strath, S.J., Swartz, A.M., O'Brien, L., Thompson, R.W., Jo, , Comparison of three methods during the teen physical activity, *Med. Sci. Sport Exerc.*, 2,9 (Suppl), 5457, 2000.

18. McArdle, W. D., Katch, E I., and Katch, V. L., *Exercise Physiology: Energy, Nutrition, and Human Performance*, 6 th ed., Williams & Wilkins, Baltimore, 2005.

۱. اشتات لندر، کریس، آرایش سبز، ترجمه‌ی ایران علی پور، تهران، عقیل، چ ۴، ۱۳۸۴
۲. آلاردیس، پاملا، راز سبز زیبایی، ترجمه‌ی پویا ایمانی، تهران، مؤسسه‌ی فرهنگی نوروز هنر، چ ۱، ۱۳۸۱
۳. خوش بین، سهراب، گیاهان معجزه گر، تهران، ثالث، چ ۱، ۱۳۸۳
۴. داریگل، ژان لوک، بهداشت و زیبایی، ترجمه‌ی ساعد زمان، تهران، ققنوس، چ ۷، ۱۳۷۳
۵. کردی، محمدرضا و سیاه‌کوهیان، معرفت، آزمون‌های کاربردی آمادگی قلبی - تنفسی، تهران: مؤسسه‌ی عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی، چ ۱، ۱۳۸۳
۶. کومارساگار، شاکتی، طناب‌بازی: راهی به سوی تندرستی، ترجمه‌ی نعیم‌ا خواجه‌وی، مازندران، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه مازندران، چ ۱، ۱۳۸۳
۷. لاهه مطلق، مریم، خواص میوه‌ها و گیاهان شفابخش، تهران، غزل‌سرا، چ ۱، ۱۳۸۳
۸. نظرعلی، پروانه و قاسم‌نژاد، مه‌پری، علم تمرین، تهران، دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی الزهرا، چ ۱، ۱۳۸۲