

ملخص الوحدة الثانية: التغذية والجمال

الجزء الأول: التغذية

١. الخبز والبقوليات:
 - أهميتها: تسكّل جزءاً أساسياً في الغذاء بسبب قيمتها الغذائية العالية وانخفاض تكلفتها.
 - فوائدها:
 - تمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية مثل البروتين النباتي.
 - تساعد في الحفاظ على صحة الشعر والبشرة.
 - أمثلة:
 - الخبز: القمح، الأرز، الشوفان.
 - البقوليات: العدس، الفول، الحمص.
 - طرق التحضير:
 - يمكن تحضير أطباق متنوعة مثل الرشوف (طبق أردني) والحمص بالطهي.
٢. نصائح للتخزين:
 - التأكد من هوائها وسلامتها من السوس والحشرات.
 - تخزينها في أماكن جافة وباردة.
٣. القيم الصحية:
 - تناول الخبز والبقوليات معاً لضمان الحصول على عناصر غذائية متكاملة.

الجزء الثاني: الجمال

١. أهمية التجميل:

- يعزز الثقة بالنفس ويحافظ على النظافة الشخصية.
- يساعد في إبراز الجمال الطبيعي وإخفاء العيوب.

٢. مجالات التجميل:

- تصفيف الشعر:
- يعتمد على شكل الوجه والناسبة الاجتماعية.
- خطوات التسمية: غسل الشعر، تجفيفه، تقسيمه، وتصفيفه.
- الحلاقة:
- تتطلب مهارات في العناية بشعر الرجال والأطفال.
- استخدام مستحضرات مثل الجل والكريمات.
- ٣. العناية بالبشرة والقدمين:
- ترطيب البشرة والقدمين للوقاية من الجفاف والأمراض الجلدية.
- تقليم الأظافر بانتظام للحفاظ على مظهر صحي.
- ٤. الصحة والسلامة:
- تنظيف وتعقيم الأدوات المستخدمة.
- ارتداء الملابس الواقية مثل القفازات والنظير.

الأنشطة والتطبيقات

١. التطبيق العملي:

- إعداد طبق من الخبوز أو البقوليات (مثل السوفان بالحليب أو الحمص بالطهينة).

◦ تعلم تسريحات شعر بسيطة للبنات أو الأولاد.

٢. الزيارات الميدانية:

◦ زيارة صالونات التجميل للتعرف على أدوات السلامة والنظافة.

٣. المسابقات:

◦ المشاركة في مسابقات حول العناية بالجسم والشعر.

القيم والمهارات

• التعاون: العمل ضمن فريق لتحقيق الأهداف.

• الاحترام: تقدير العاملين في مهنة التجميل.

• المسؤولية: الاهتمام بالنظافة الشخصية والعامة.

الخاتمة:

تركز الوحدة على أهمية التغذية السليمة والعناية بالظهر في تعزيز الصحة والثقة بالنفس، مع تشجيع التطبيق العملي والمشاركة المجتمعية.