مفهوم العناية بالشعر

العناية بالشعر تشمل: تنظيفه، وتمشيطه، وترطيبه.

تساعد هذه العناية على:

- تنشيط الدورة الدموية.
- زيادة تدفق الدم إلى جذور الشعر.
- تغذية الشعر وتقويته.

أهمية الشعر:

:للشعر أهمية كبيرة للإنسان، منها

- يحمي فروة الرأس.
- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم.
- يمنح الإنسان مظهرًا جماليًا.
- يعزز الثقة بالنفس.
- يقي من بعض المشكلات مثل:
  - القشرة.
  - التساقط.
  - الأمراض الفطرية.

خطوات تمشيط الشعر:

1. أختار المشط أو فرشاة الشعر المناسبة لشعري.
2. أضع فوطةً على ركبتي أو حول كتفي عند تمشيط شعري.
3. أرطب شعري بقليل من المرطب المناسب لشعري.
4. أمشط شعري ببطء من مؤخرة رأسي.
5. إذا كان شعري طويلًا فأمشط أطرافه أولًا، ثم الجزء الأوسط، فالجزء القريب من فروة الرأس.
6. أنظف مشطي أو فرشاة شعري، وأضعها في مكانها بعد تمشيط شعري.

الممارسات التي تساعد على العناية بالشعر:

- غسل الشعر بانتظام.
- تمشيط الشعر يوميًا.

- استخدام أدوات خاصة بالشخص.
- عدم تمشيط الشعر بعنف.
- اختيار شامبو مناسب.