



Дата: 15.05.2024


Клас: 6 – А

Предмет: Трудове навчання

Урок: 66

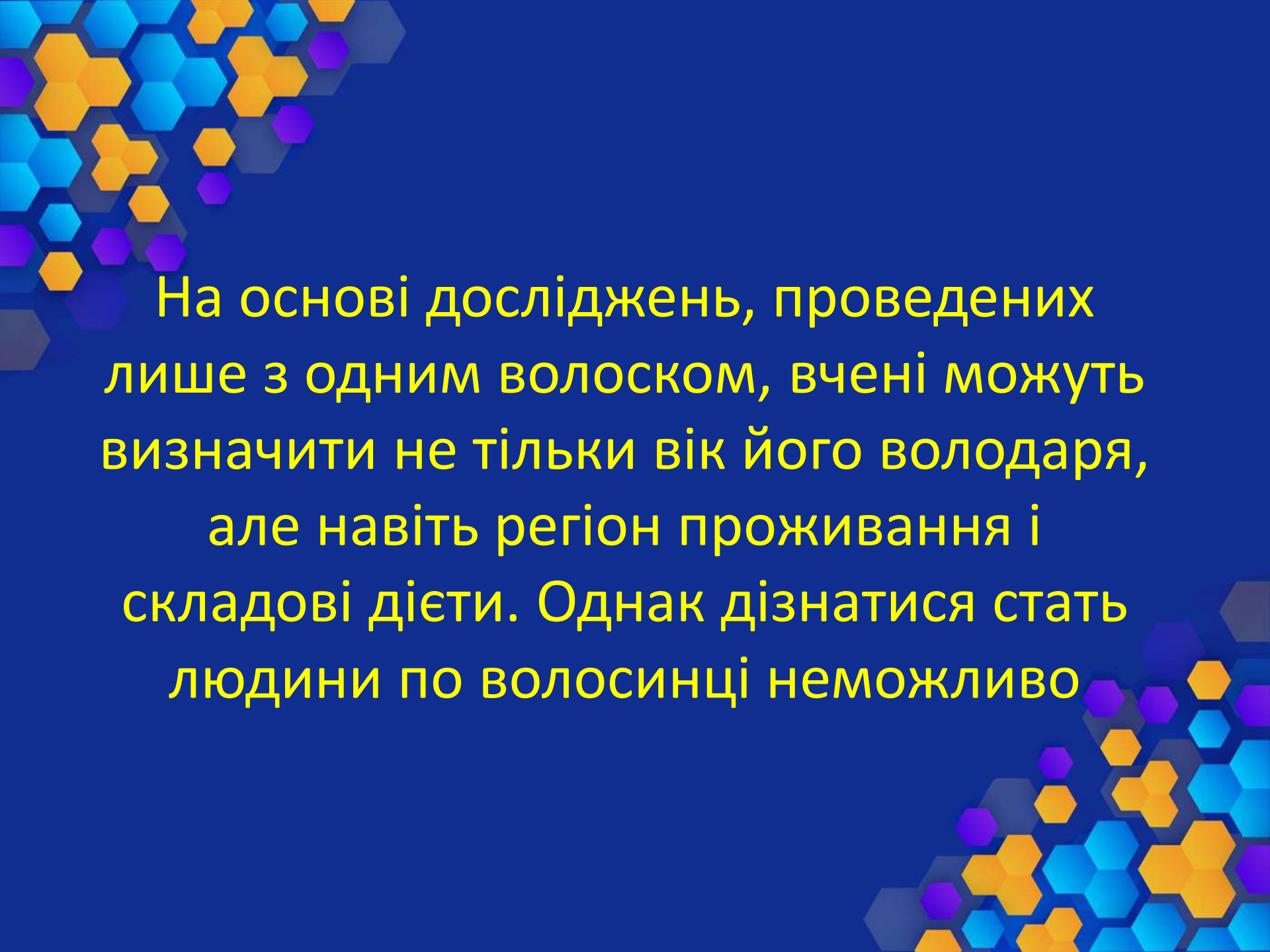
Вчитель: Капуста В.М.

Інструктаж з БЖД. Особливості догляду за волоссям. Зовнішній вигляд волосся і стан здоров'я людини. Повторення. Конструкційні матеріали



Жіноча коса середньої довжини, що складається з 150-200 тисяч волосинок, здатна утримати вантаж вагою до 20 тонн. Міцність волосся можна порівняти з міцністю алюмінію





На основі досліджень, проведених
лише з одним волоском, вчені можуть
визначити не тільки вік його володаря,
але навіть регіон проживання і
складові дієти. Однак дізнатися стать
людини по волосинці неможливо

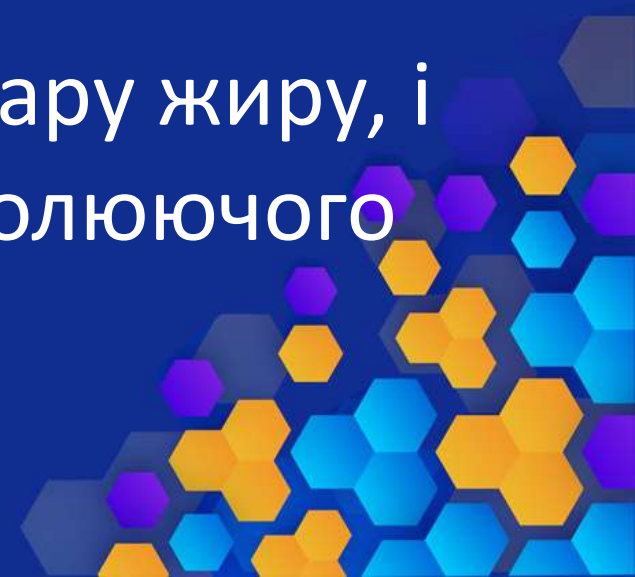


Як ти вважаєш, це правда?

Чим старшою стає людина, тим
повільніше у неї росте волосся

Тепла погода прискорює ріст волосся, у
той час як холодна температура гальмує
стимуляцію росту.

На голові немає захисного шару жиру, і
волосся виконує функцію ізолюючого
шару.





Як ти вважаєш, це правда?

Кількість, густота, товщина і колір
волосся залежить від генів.

У чоловіків сивина з'являється раніше
ніж у жінок.

На тілі у людини розташовано
приблизно 5 мільйонів волосяних
цибулин



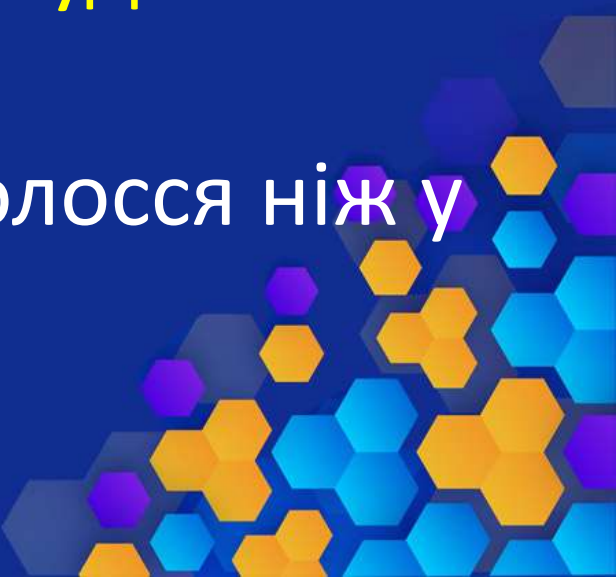


Як ти вважаєш, це правда?

У Стародавньому Римі для того, щоб
освітлити волосся, дівчата
використовували голубиний послід.

За волоссям можна визначити
загальний стан організму будь-якої
людини.

У дівчат росте повільніше волосся ніж у
чоловіків.



A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Як ти вважаєш, це правда?

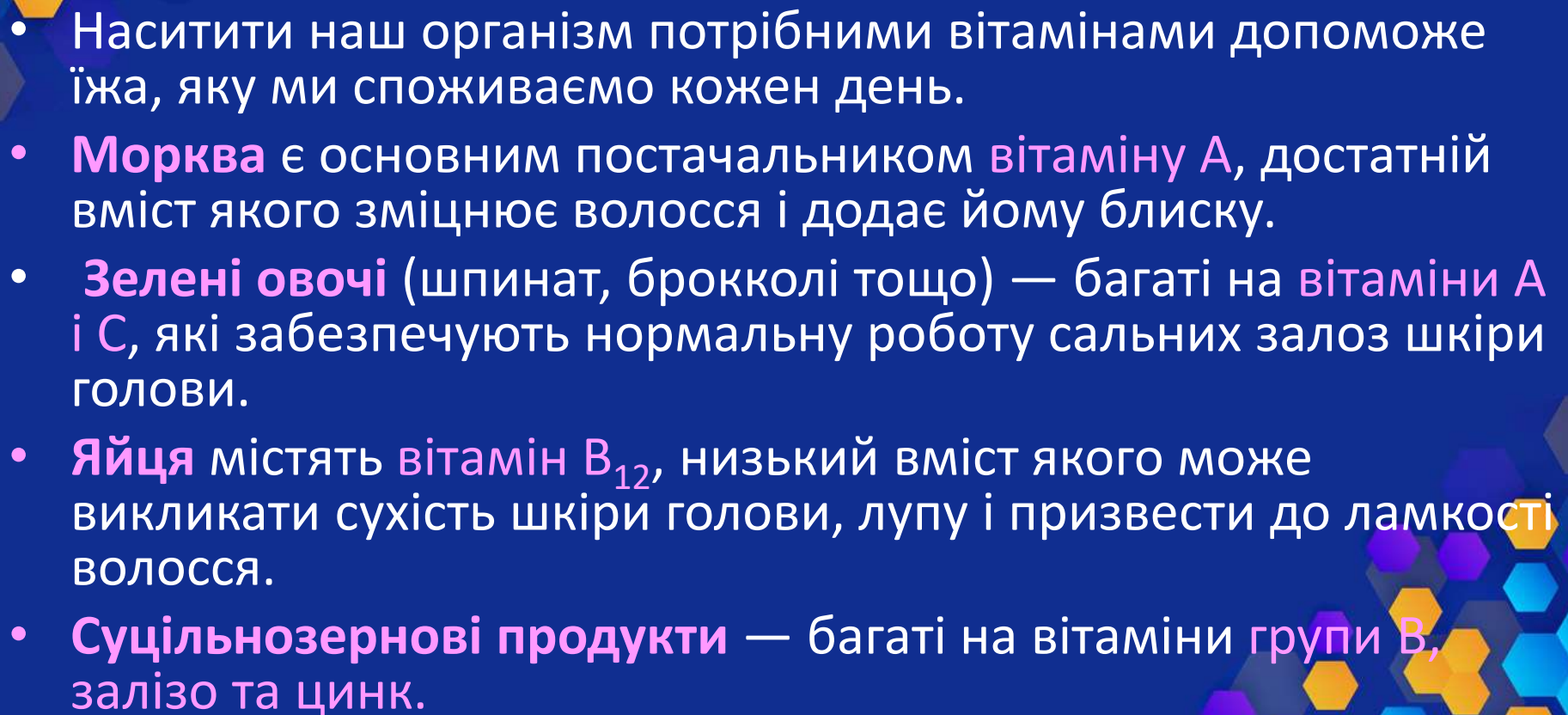
Волосся — це велика
скриня мінералів.


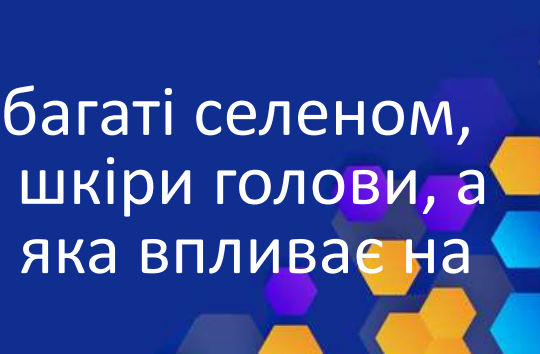
A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.



Запам'ятай корисні поради

-
- 1. Споживай овочі і фрукти, свіжу зелень, горіхи і мед протягом усього року.
- 2. Готуй і пий вітамінні чаї із трав та ягід.
- 3. Якомога рідше вживай газовані напої, жирні продукти і копченості.
- 4. Склади такий раціон харчування, щоб він включав сумісні й багаті на вітаміни та мінерали продукти харчування.
- 5. Дотримуйся режиму.

- 
- Наситити наш організм потрібними вітамінами допоможе їжа, яку ми споживаємо кожен день.
 - **Морква** є основним постачальником **вітаміну А**, достатній вміст якого зміцнює волосся і додає йому блиску.
 - **Зелені овочі** (шпинат, брокколі тощо) — багаті на **вітаміни А і С**, які забезпечують нормальну роботу сальних залоз шкіри голови.
 - **Яйця** містять **вітамін В₁₂**, низький вміст якого може викликати сухість шкіри голови, лупу і призвести до ламкості волосся.
 - **Суцільнозернові продукти** — багаті на вітаміни групи В, залізо та цинк.

- 
- **Жирні сорти риби** містять вітамін B₁₂, а також ненасичені жирні кислоти, нестача яких у раціоні може викликати сухість шкіри голови.
 - **Бобові** (сочевиця, квасоля та ін.) - містять залізо, цинк і біотин (вітамін B₇, або H). Якщо цих речовин в організмі недостатньо, волосся стає ламким і крихким, і в цілому сповільнюється його ріст.
 - **Горіхи** (волоські, бразильські та ін.) — багаті селеном, який особливо корисний для здоров'я шкіри голови, а також у них є **жирна кислота Омега-3**, яка впливає на стан волосся в цілому і зміцнює його.
- 

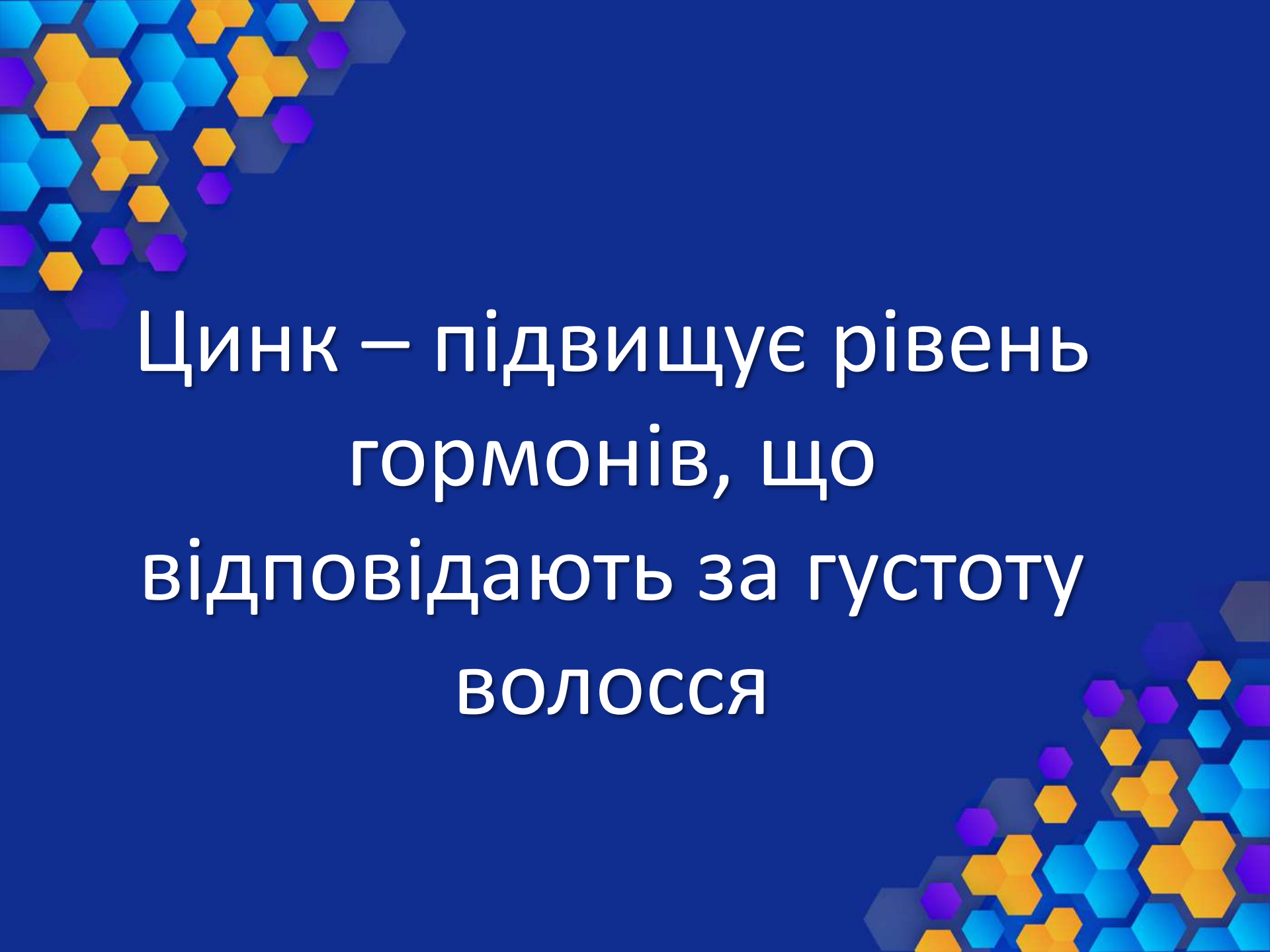
Сьогодні
14.05.2024

Гімнастика для очей

Гімнастика для очей




Shutterstock


The image features a dark blue background with decorative clusters of hexagons in the corners. The top-left cluster is composed of blue, orange, and purple hexagons, while the bottom-right cluster is primarily blue and orange. The text is centered in the middle of the slide.


Цинк – підвищує рівень
гормонів, що
відповідають за густоту
волосся





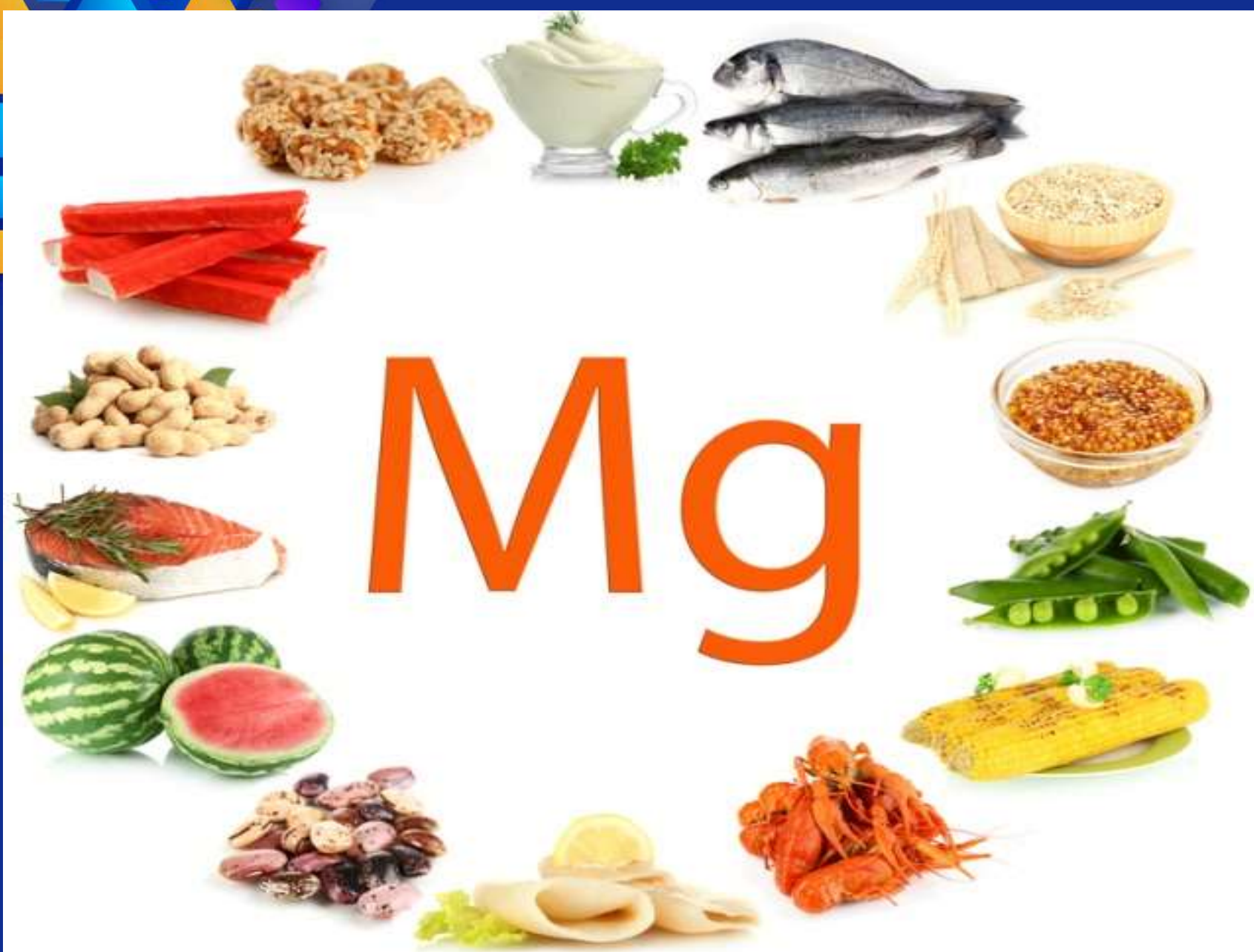
Залізо стимулює ріст
волосся, щоб було
густе, гладеньке,
ШОВКОВИСТЕ



The image features a dark blue background with decorative clusters of hexagons in the corners. The top-left cluster is composed of blue, orange, and purple hexagons, while the bottom-right cluster is primarily blue and orange. The text is centered in the middle of the slide.

Випадання волосся –
це перший сигнал,
який буде свідчити
про його нестачу.

Mg











Перевірка засвоєНИХ знанЬ



РОЗГЛЯНЬ ТИПИ ВОЛОССЯ





Сухе
ВОЛОСНЯ



Змішаний
тип

ТИПИ ВОЛОСНЯ

Жирне
ВОЛОСНЯ




Нормальний
тип ВОЛОСНЯ

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся

Відсутністю блиску,
легко рветься й
плутається, січеться на
кінцях .

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся

Характеризується
доброю еластичністю.

Про що це говорить?

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся

Швидко брудниться,
набуває жирного блиску

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся


Жирне біля корінців і
сухе на кінчиках

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся


Зазвичай таке волосся
пряме і висить м'явими
пасмами

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

Який це тип волосся

З'єднується в окремі
пасма, зачіска тримається
недовго

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

Сьогодні

Рухлива вправа



РУХЛИВА

ВПРАВА



A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.


Який це тип волосся

Стає ламким завдяки
неправильному догляду

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.

Який це тип волосся


Таке волосся треба
мити раз у три-чотири
добі шампунем для
частого застосування ,
а раз у два тижні —
шампунем для жирного
волосся.



A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.


Який це тип волосся

Треба повністю
відмовитися від
фарбування волосся і
від хімічної завивки

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.


Який це тип волосся

Рекомендується його
мити двічі на тиждень ,
іноді використовуючи
профілактичні оздоровчі
маски .



Який це тип волосся

Мити його
рекомендується один
раз в день м'яким
шампунем,
спеціального
призначення





Виправ помилки

Волосся поділяється:

М'яке і виснажливе;

Світле і жорстке;

Тонке і темне;

Пряме і товсте;

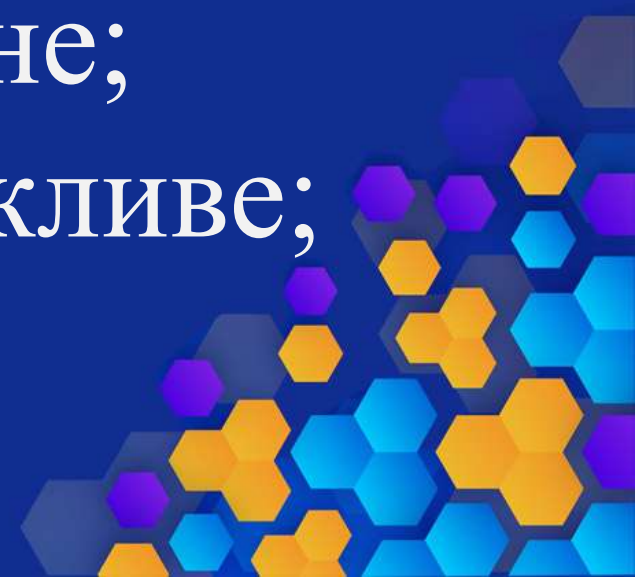
Здорове і кучеряве;

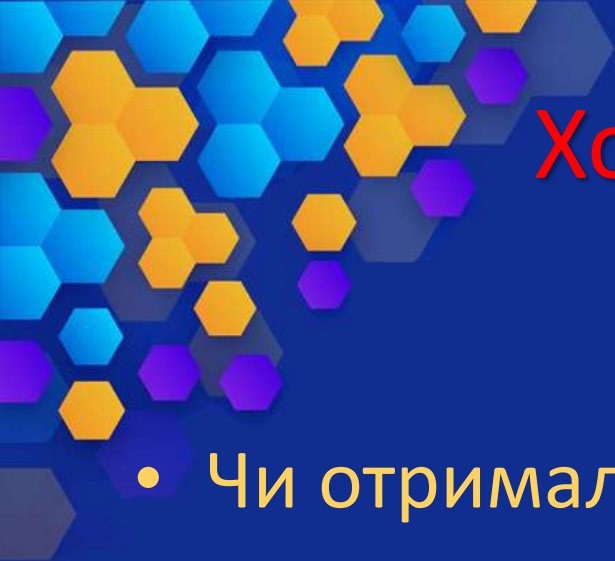


A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the top-left corner of the slide.

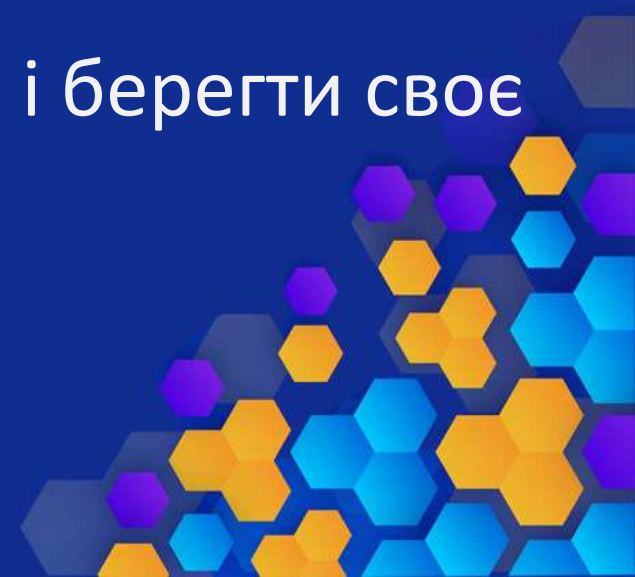
Волосся поділяється:

М`яке і жорстке;
Тонке і товсте;
Пряме і кучеряве;
Світле і темне;
Здорове і виснажливе;

A decorative pattern of overlapping hexagons in shades of blue, orange, and purple, located in the bottom-right corner of the slide.



Хочете мати гарне і розкішне волосся?

- Чи отримали ви знання, цікаві і корисні для вас?
 - Чи пригодилися вам поради наших уроків?
 - Тоді бажаю вам бути мудрими і берегти своє здоров'я!
- 

Домашнє завдання

- Опрацювати матеріал презентації.
- Зворотній зв'язок Human або ел. пошта valentinakarusta55@gmail.com

•