



**Дата:** 16.05.2025


**Клас:** 6 – Б

**Предмет:** Технології

**Урок:** 66

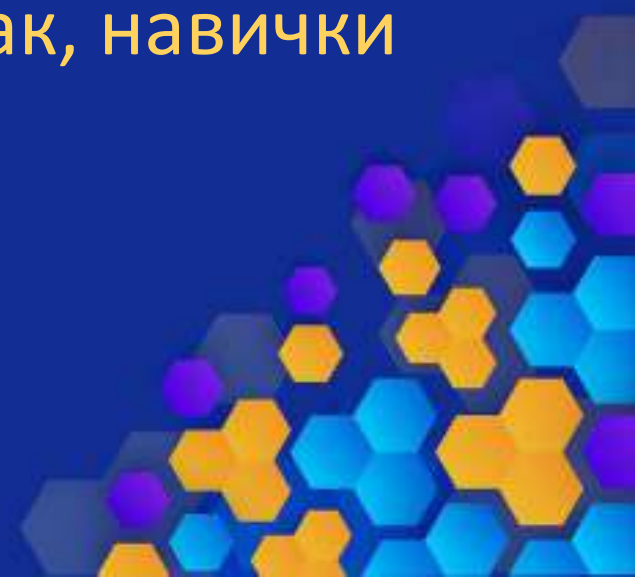
**Вчитель:** Капуста В.М.

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



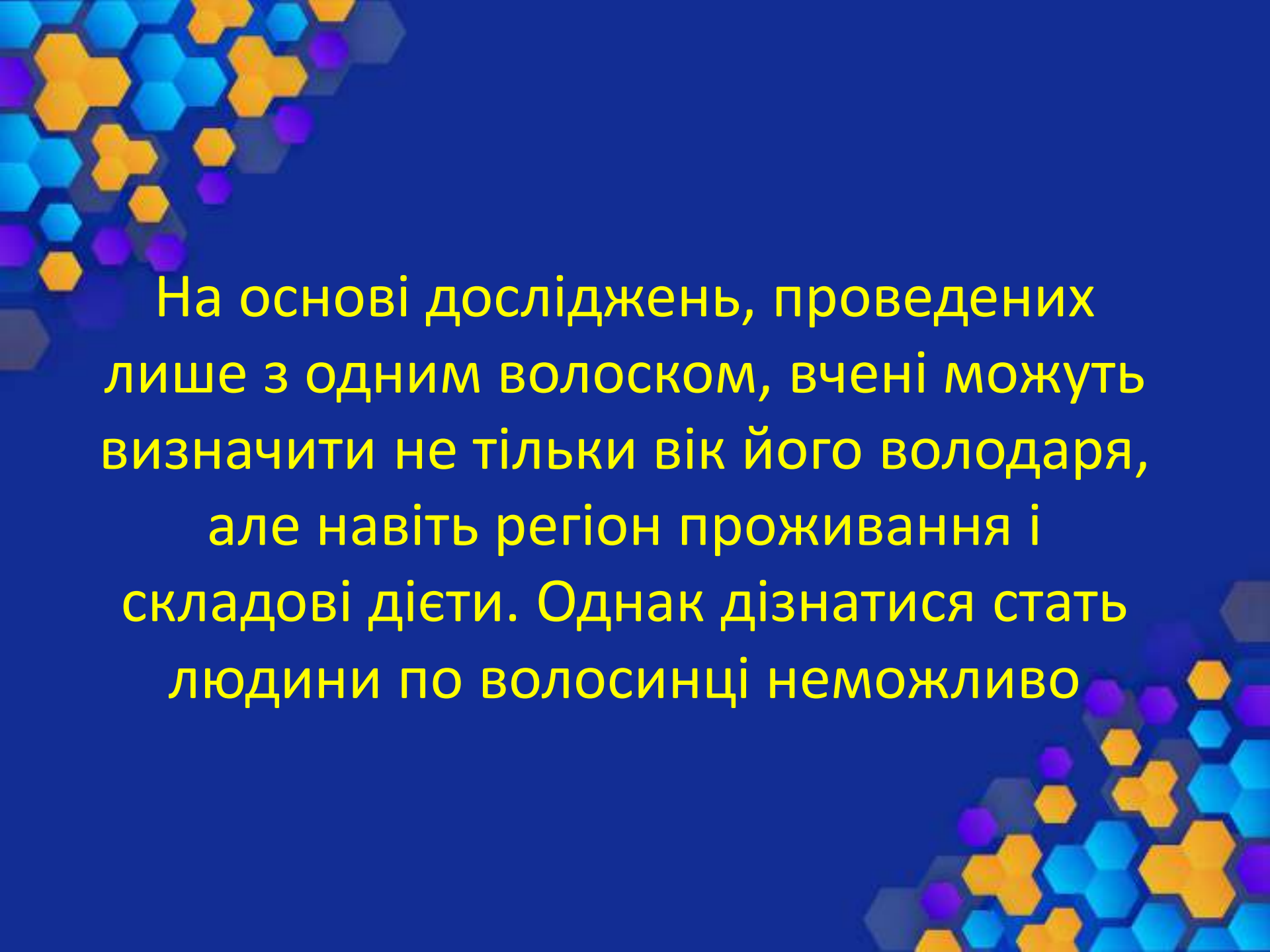


# Мета:

- Ознайомити учнів з особливостями догляду за волоссям, факторами, що впливають на їх стан, предметами та засобами догляду; виховувати культуру у зовнішньому вигляді, розвивати творчі здібності, естетичний смак, навички догляду за волоссям.
- 

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

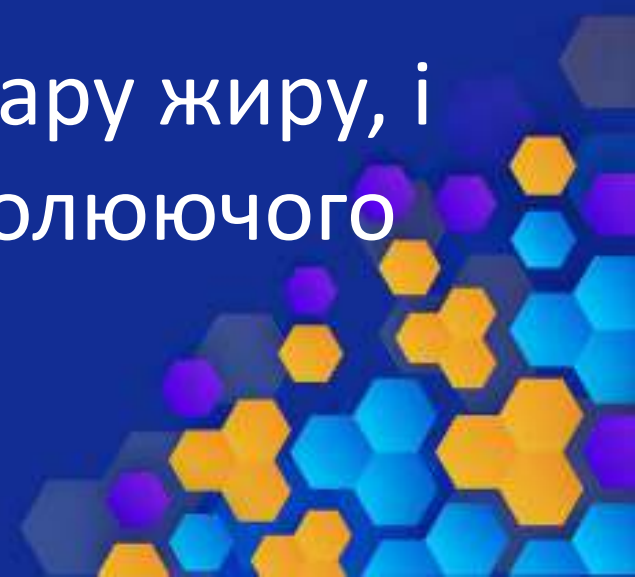


*Як ти вважаєш, це правда?*

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.





*Як ти вважаєш, це правда?*

Волосся — це велика  
скриня мінералів.

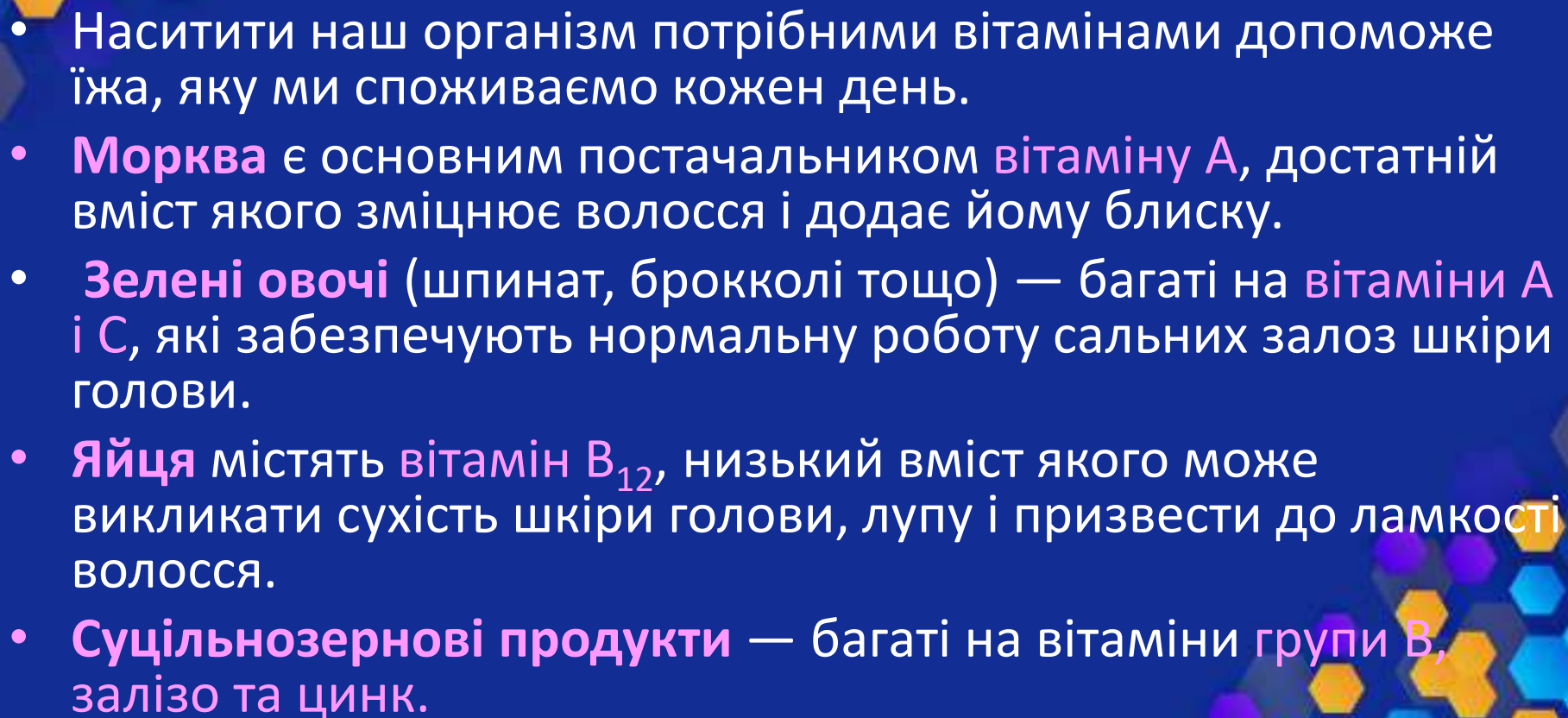


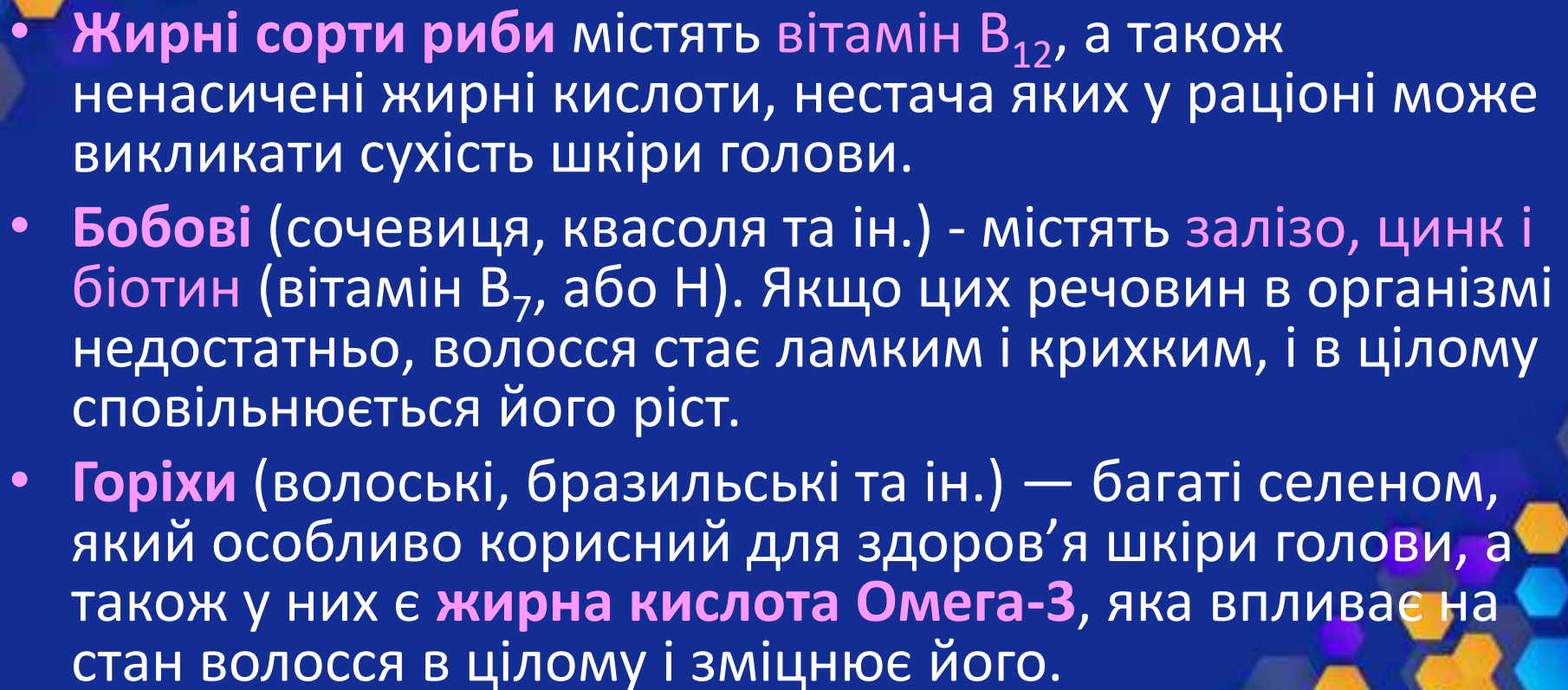




# Запам'ятай корисні поради

- 
- 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 В<sub>12</sub>**, 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 B<sub>12</sub>, 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 B<sub>7</sub>, 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  
12.05.2025

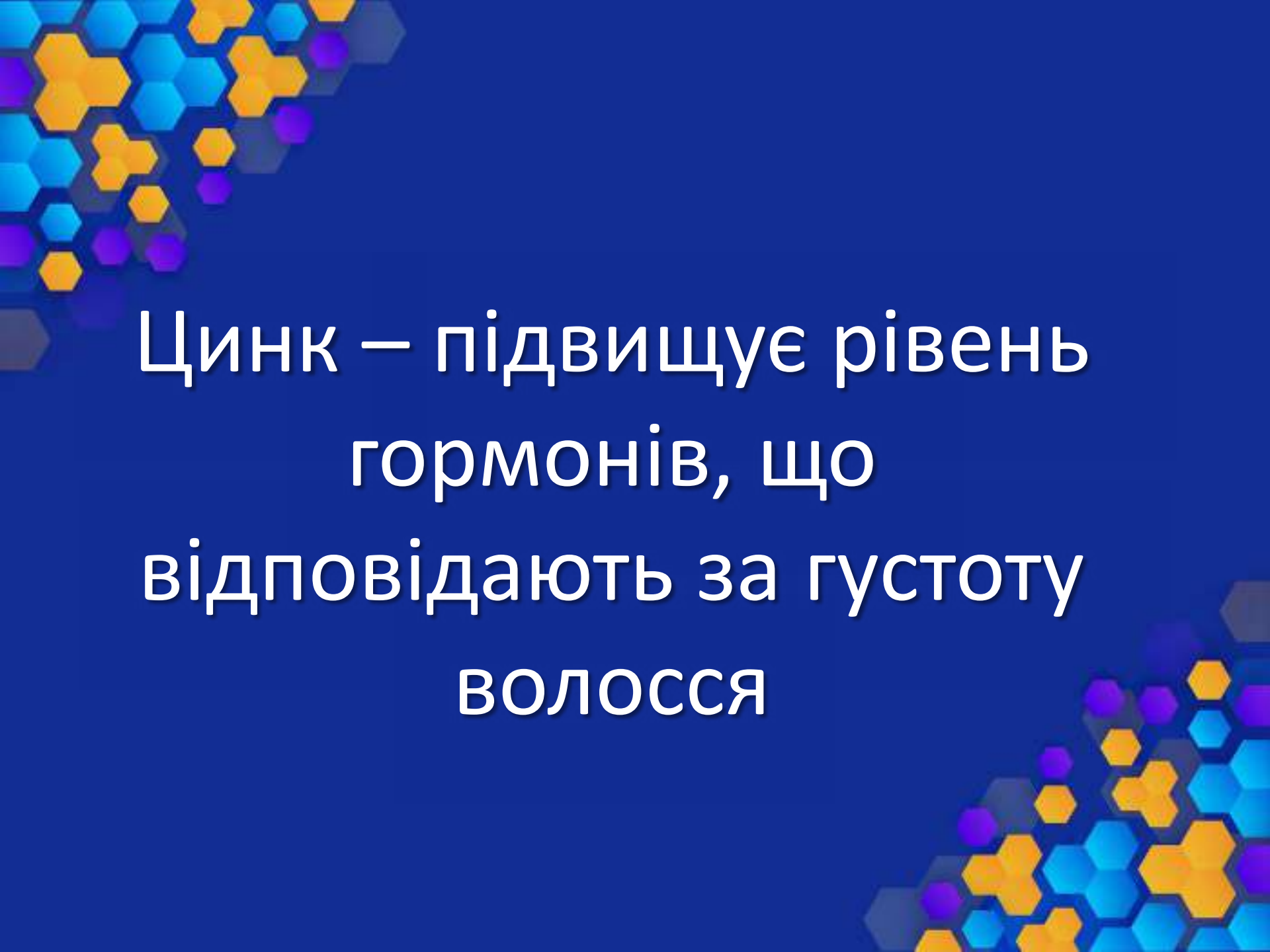
## Гімнастика для очей

# Гімнастика для очей





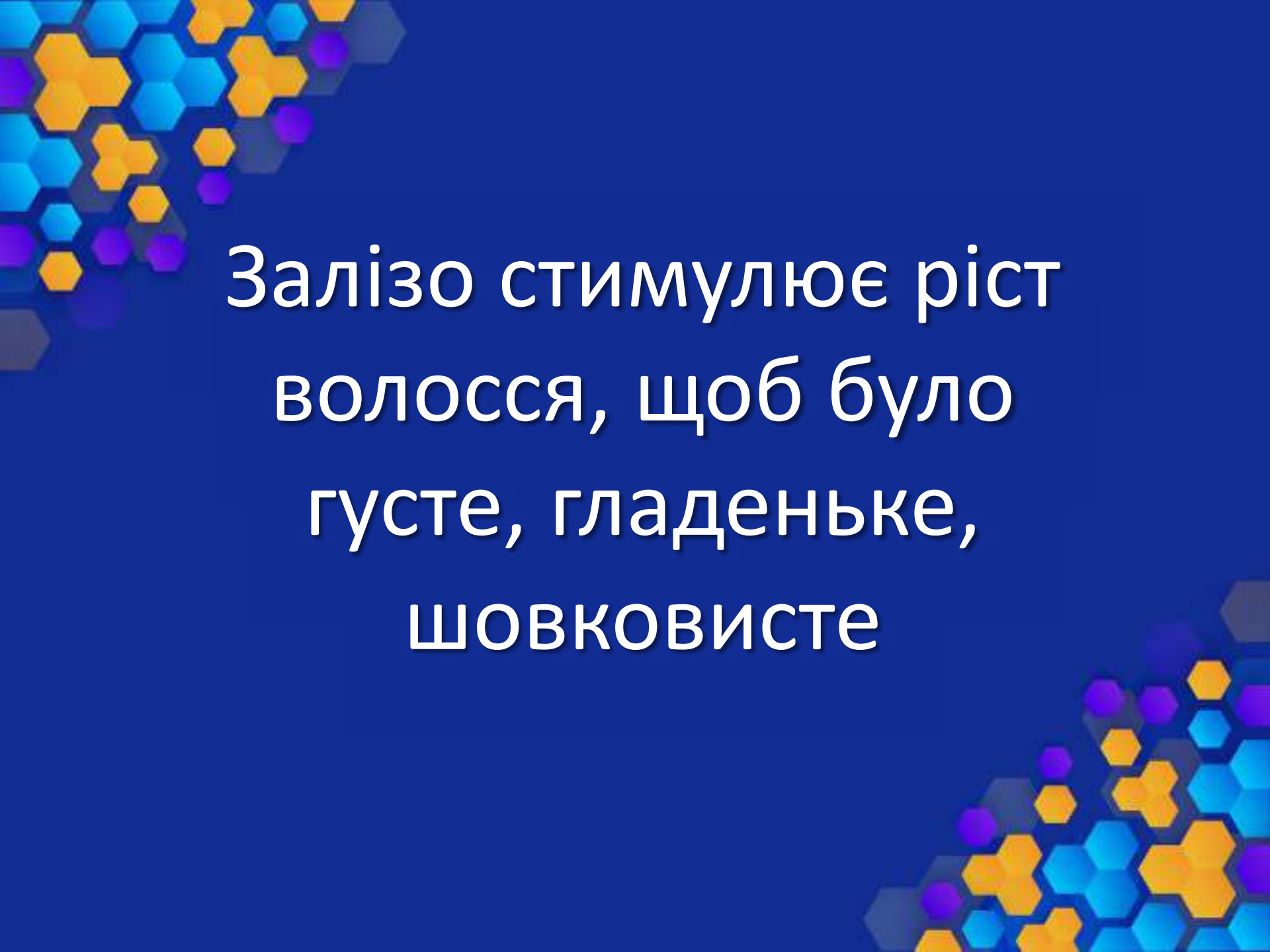
istockphoto

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 orange and blue. The text is centered in the middle of the slide.

Цинк – підвищує рівень  
гормонів, що  
відповідають за густоту  
ВОЛОССЯ






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 orange and blue. The text is centered in the middle of the slide.

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 orange, light blue, and purple hexagons. The bottom-right cluster is composed of orange, light blue, and purple hexagons. The text is centered in the middle of the image.

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

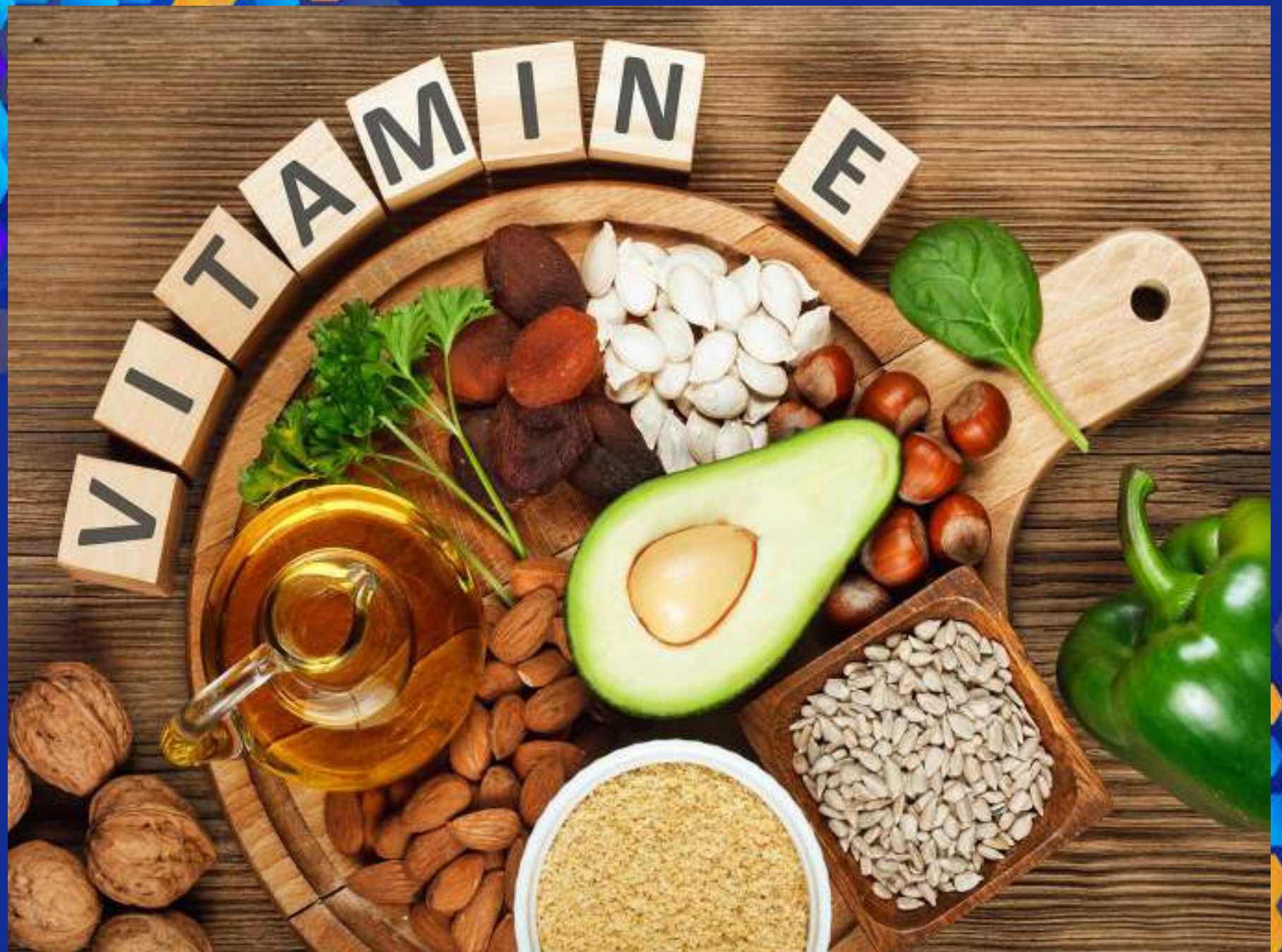


# Mg















# Контроль знань

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.





Який це тип волосся

Характеризується  
доброю еластичністю.

Про що це говорить?





Який це тип волосся

Швидко брудниться,  
набуває жирного блиску








Який це тип волосся

Жирне біля корінців і  
сухе на кінчиках



Який це тип волосся


Зазвичай таке волосся  
пряме і висить м'якими  
пасмами





Який це тип волосся

З'єднується в окремі  
пасма, зачіска тримається  
недовго





# 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.






Який це тип волосся

Треба повністю  
відмовитися від  
фарбування волосся і  
від хімічної завивки



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;

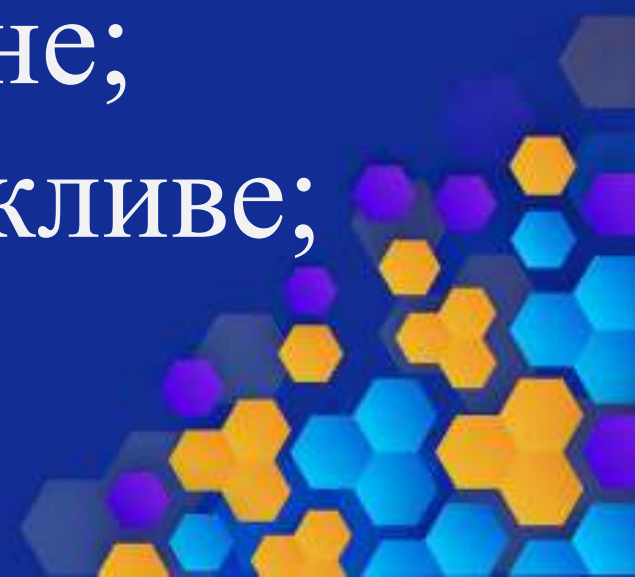
Здорове і кучеряве;






Волосся поділяється:

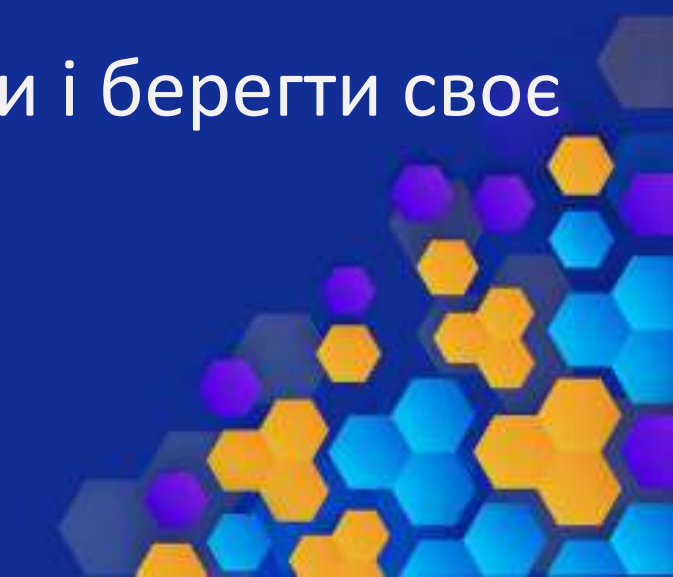
М`яке і жорстке;  
Тонке і товсте;  
Пряме і кучеряве;  
Світле і темне;  
Здорове і виснажливе;







# 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](mailto:valentinakarusta55@gmail.com)

•