



Типи волосся. Зовнішній вигляд
волосся та стан здоров'я людини

6 клас

Мета уроку:

- ▶ Забезпечити засвоєння учнями інформації про залежність зовнішнього вигляду волосся від стану здоров'я людини, факторів, що впливають на стан волосся;
- ▶ формувати вміння правильно доглядати за волоссям,
- ▶ вміння визначати свій тип волосся,
- ▶ добирати засоби догляду за волоссям для індивідуального використання.
- ▶ Сприяти розвитку інтересу учнів до процесу отримання знань.
- ▶ Виховувати особисту позицію з питань зовнішнього вигляду та дотримання правил гігієни.

Особиста гігієна - це щоденне, систематичне виконання гігієнічних правил із догляду за тілом, взуттям, одягом і житлом



Револьюційні зміни у ставленні до волосся відбулися наприкінці XIX століття і дійшли до нас із Індії.

Для миття волосся там використовували мийну суміш, яка мала назву «шампо», що в перекладі з хінді означає «натирати, масажувати»

Регулярно мити волосся прижилося відносно давно.



Типи волосся

Класифікація типів волосся за ступенем жирності

- ▶ нормальний
- ▶ сухий
- ▶ жирний
- ▶ змішаний

Також волосся поділяється на

м'яке і жорстке;
тонке і товсте;
пряме і кучеряве;
світле і темне;
здорове і виснажливе;

Фактори, що впливають на стан здоров'я:

Прикраса будь-якої людини - це красиве блискуче волосся. Що ж впливає на стан здоров'я?

Від чого залежить стан волосся? На красу нашого волосся цілком і повністю мають вплив:

- ▶ догляд за волоссям;
- ▶ спосіб життя;
- ▶ особливості харчування;
- ▶ дія температурних змін (сонце, переохолодження тощо)
- ▶ стан нервової системи, стресові ситуації.

Волосся має набагато кращий вигляд і швидше росте, якщо правильно його доглядати та стежити за станом свого здоров'я.

Як часто мити волосся?

Запам'ятай.

Волосся необхідно мити систематично, не рідше одного разу на 6-7 днів (при здоровому волоссі нормального типу).

- ▶ Мити надто часто не варто, однак і допускати надмірного забруднення волосся теж не слід. Про поганий стан волосся свідчить свербіння шкіри, поява жирних пасм, значної кількості лупи.
- ▶ Узимку голову миють частіше, тому що головний убір не дозволяє голові «дихати» і внаслідок цього виділяється більше шкірного сала, через що волосся швидко стає жирним.
- ▶ Тим хто щодня миє волосся краще потрібно користуватися м'якими шампунями для щоденного використання.

Нормальний тип волосся

- ▶ **Нормальний тип волосся**, на відміну від інших типів, володіє цілим рядом позитивних якостей.
- ▶ До них відносять:
 - еластичність,
 - пружність,
 - відсутність посічених кінчиків,
 - легкість в укладанні й розчісуванні,
 - рівний блиск всій поверхні,
 - шовковистість і гладкість.

Нормальне волосся

- **Нормальне волосся характеризується приємним природним блиском, живим кольором і еластичністю.**



Сухе волосся

- ▶ Коли сальні залози не виробляють достатньої кількості змащувальних речовин, а клітини не в змозі утримувати вологу шкіра голови стає сухою. Це призводить до того, що волосся втрачає свій колишній блиск, стає тонким, почине сіктися і ламатися. Від такої напасті можна страждати все життя.
- ▶ *Рекомендації*
- ▶ *Не мийте сухе волосся щодня!*
- ▶ *Не мийте волосся надто гарячою водою, тому що вона вимиває з нього природні елементи.*
- ▶ *Якщо волосся вологе, обережно розплутайте його за допомогою гребінця із рідкими зубцями, а потім обережно розчешіть. Вологе волосся особливо схильне до ушкоджень.*
- ▶ *Забезпечте волоссю належний догляд і піклування.*

Сухе волосся

- Сухе волосся тонке, ламке, нерідко тьмяного кольору, пухнасте, з посіченими кінцями.



Жирне волосся

- ▶ **Жирне волосся** вважається недоліком зовнішності. Але такий його стан - результат природних процесів. Біля коренів волосся є жирові залози, які виробляють шкірний жир. Для волосся він необхідний, тому що завдяки йому воно залишається здоровим та еластичним, а також захищеним від пересихання та ламкості.
- ▶ **Рекомендації**
- ▶ Слід:
- ▶ Користуватись прозорими шампунями та уникати кремоподібних .
- ▶ Мити волосся у першій половині дня теплою водою.
- ▶ Не слід:
- ▶ Мити волосся гарячою водою і сушити його феном надто часто.
- ▶ Для миття голови не користуйтеся гарячою водою. Гаряча стимулює вироблення шкірного жиру.
- ▶ Користуватись щітками і бальзамами для волосся.
- ▶



Жирне волосся

- Зазвичай таке волосся має масний блиск, непривабливий вигляд, бо до нього легко прилипають пил і дрібні частинки бруду



Змішаний тип волосся

Змішаний тип волосся - це коли жирне коріння і сухі кінчики волосся.

Загальні причини жирності коренів і сухості кінчиків волосся:

- ▶ *спадкова схильність*
- ▶ *порушення ендокринної системи*
- ▶ *часті хвилювання, стрес*
- ▶ *незбалансоване харчування*
- ▶ *неправильний догляд за волоссям*
- ▶ *агресивний вплив зовнішнього середовища*
- ▶ *тривалий прийом ліків, зокрема антибіотиків*
- ▶ *часте фарбування, випрямлення та хімічна завивка волосся.*

Змішаний, або комбінований тип волосся

- ▶ Характеризується жирною прикорінною частиною і сухими посіченими кінчиками. Природа комбінованого типу волосся пов'язана з наявністю лупи



Шампунь- засіб для миття волосся

- ▶ Шампунь — рідкий або желеподібний миючий засіб, виготовлений з використанням спеціальних масел, духмяних та інших добавок.
- ▶ Середня тривалість користування одним і тим самим шампунем становить від 2-3 тижнів до 4-6 місяців. Щонайменше один раз на півроку шампунь необхідно змінювати.
- ▶ Для того щоб вибрати правильний шампунь, потрібно уважно читати етикетку, на якій указано тип волосся, для якого використовується певний шампунь і його хімічний склад, що теж дуже важливо. Якщо в тебе лупа, користуйся шампунем проти лупи. Помивши голову шампунем, можна скористатися бальзамом-ополіскувачем.

Як правильно мити волосся?



Перед миттям волосся необхідно ретельно розчесати, особливо якщо воно довге.

➤ **Спочатку слід добре змочити волосся і голову теплою водою.**

➤ **Після використання мийних засобів волосся необхідно ретельно промивати водою, щоб на його поверхні не залишалося шампуню чи ополіскувача.**



Щоб волосся будь-якого типу стало блискучим, ополіскувати його краще кислим розчином. Для світлого волосся підійде такий склад: сік половини лимона на 1 л води; для темного — 1 ст. л. 6 %-го оцту на 1 л води

Як правильно сушити волосся?

Якщо висушити волосся треба швидко, то варто використовувати режим холодної сушки, тримаючи фен на відстані не менше 40 см від голови.

Після купання в солоній воді волосся слід промивати, оскільки поєднання солоної води і яскравих сонячних променів робить волосся ламким. А потім нанести зволожувальний бальзам. Це допоможе зволожити волосся після важкого дня і підживити важливими компонентами, які дуже важливі для здорової структури волосся.



Як розчісувати волосся?

**Коротке волосся розчісують від коріння,
а довге — від кінців.**



**Для розчісування волосся краще використовувати щітку з
натуральною щетиною, у разі посиленого випадіння волосся —
рідкий гребінь**



Прийом розчісування волосся

- ▶ Розчісувати волосся необхідно ретельно і правильно. Розчісування не тільки очищує волосся, а й масажує шкіру голови,
- ▶ Для розчісування волосся краще використовувати щітку з натуральною щетиною, при посиленому випаданні волосся - рідкий гребінь. І гребінець, і масажна щітка повинні бути суворо індивідуальними. Рекомендується гребінець із заокругленими зубцями або з кульками на кінцях. У міру забруднення їх треба очищати гарячою водою з милом.
- ▶ Дерев'яний гребінець. Підходить для щоденного розчісування: волосся не травмується і не електризується.

Завдання № 1. Оберіть правильну відповідь.

Гребінець повинен бути:

- а) дуже твердим;
- б) дуже м'яким;
- в) із заокругленими зубцями або з кульками на кінцях;
- г) із гострими зубцями

Завдання № 2. Оберіть правильну відповідь.

Волосся слід розчісувати:

- а) від коренів;
- б) починаючи з кінців;
- в) не причісувати взагалі;
- г) коротке волосся розчісують від коріння, а довге — від кінців.

Завдання № 3. Оберіть правильну відповідь.

Волосся слід мити:

- а) тоді, коли ви відчуваєте, що волосся брудне або жирне;**
- б) раз на 10–12 днів;**
- в) з періодичністю у 5–7 днів;**
- г) кожні 7–10 днів.**

Домашнє завдання

- ▶ Визначити тип свого волосся.
 - ▶ Вивчити рекомендації по догляду за своїм типом волосся.
-
- ▶ Зворотній зв'язок:
 - ▶ освітня платформа Human або ел. пошта valentinakapusta55@gmail.com