

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 розвиткові 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



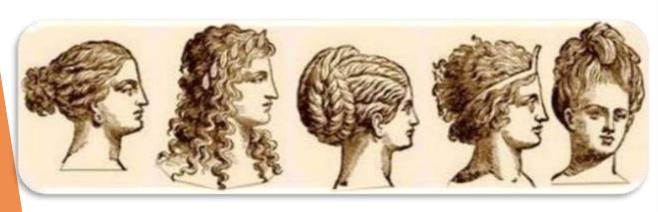




Революційні зміни у ставленні до волосся відбулися наприкінці XIX століття і дійшли до нас із Індії.

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)
- **тан 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 стаює сухою. Це призводить до того, що волосся втрачає свій колишній блиск, стає тонким, починє 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.** 





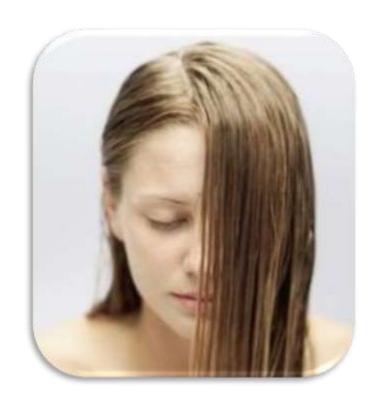
## Жирне волосся

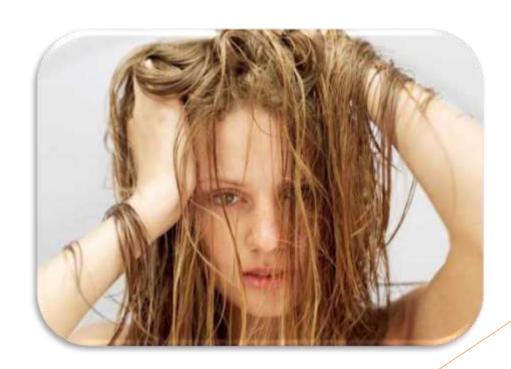
- ► Жирне волосся вважається недоліком зовнішності. Але такий його стан результат природних процесів. Біля коренів волосся є жирові залози, які виробляють шкірний жир. Для волосся він необхідний, тому що завдяки йому воно залишається здоровим та еластичним, а також захищеним від пересихання та ламкості.
- Рекомендації
- **►** <u>Слід:</u>
- ▶ 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

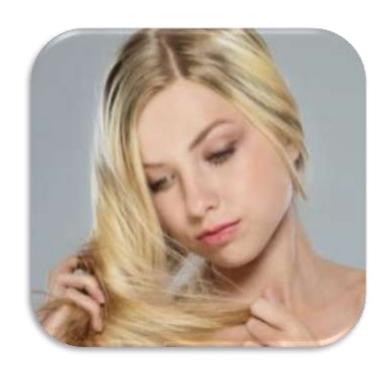
Змішаний тип волосся - це коли жирне коріння і сухі кінчики волосся.

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:
- ocвітня платформа Human або ел. пошта <u>valentinakapusta55@gmail.com</u>