**Тема.** Способи миття тарозчісування волосся

Із усіх процедур по догляду за волоссям ***миття волосся - найбільш важлива і необхідна процедура.*** Тому саме їй необхідно приділяти особливу увагу. Вигляд і здоров’я нашого волосся великою мірою залежить від миття. ***Частота миття, температура води, вид шампуню, використання бальзаму, сушіння і розчісування*** - це фактори, від яких залежить стан волосся.

‘ Однозначно голову 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.

Як правильно мити волосся

Перед миттям волосся необхідно ретельно розчесати, особливо якщо воно довге. Це дозволяє вимити з волосся лусочки відмерлих клітин шкіри, кількість яких після розчісування збільшується.

Спочатку слід добре змочити волосся і голову теплою водою. Вважається правильним наносити шампунь не на волосся, а на шкіру голови або на долоню (особливо якщо це концентрований шампунь), розтерши його з невеликою кількістю води .

Далі слід кінчиками пальців (не нігтями!) втерти шампунь у шкіру голови та долонею розподілити його по верхньому шару волосся. Під час намилювання та розподілу піни, що утворилася, завжди слід рухатися від коріння волосся до кінчиків.

Миття волосся рекомендується поєднувати з масажем голови. Легкий масаж при втиранні мильної піни сприяє посиленню кровообігу, поліпшує місцевий обмін у тканинах.

Зовсім непридатна для миття волосся жорстка вода. Миття жорсткою водою не просто не очищає, але і псує волосся.

Найкраще мити волосся кип’яченою водою. Для пом’якшення в неї також можна додавати питну соду (1 ч. л. на 1 л води).

Поширеною помилкою є використання занадто гарячої води під час миття голови. Гаряча вода активізує роботу сальних залоз, у зв’язку з чим волосся може набути зайвої жирності, під впливом гарячої води мило, що входить до складу шампунів, «заварюється» і осідає на волоссі сірим нальотом, який погано змивається.

Щоб надати волоссю м’якості та підсилити блиск, корисно додати у воду для полоскання 1 столову ложку оцту на 1 л води або сік одного лимона.

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.

Прийом розчісування волосся

Для розчісування волосся краще використовувати щітку з натуральною щетиною, при посиленому випаданні волосся - рідкий гребінь. І гребінець, і масажна щітка повинні бути суворо індивідуальними. У міру забруднення їх треба очищати гарячою водою з милом або 10 % розчином нашатирного спирту.

Лупа — постійне лущення шкіри голови.

Шампунь — рідкий або желеподібний миючий засіб, виготовлений з використанням спеціальних масел, духмяних та інших добавок.

Витирати волосся найкраще чистим та теплим рушником, легкими рухами від коренів волосся до їхніх кінчиків. Не варто витирати волосся насухо, оскільки після миття воно особливо чутливе до пошкоджень.

Швидке висушування феном або сухим жаром дуже шкідливе, оскільки можна легко пересушити волосся, при цьому воно робиться крихким, ламким (січеться).

Засобами для миття, волосся є шампунь. Краще обирати м’які шампуні, які мають слабокисле середовище, що є природним для нашої шкіри й волосся.

Застосування надто лужних шампунів може викликати подразнення шкіри, свербіння і лущення в ділянці потилиці, на чолі й скронях.

Використовуючи концентрований шампунь, попередньо потрібно розвести його водою в долоні, розтерти і потім уже наносити на шкіру голови.

Щоб надати волоссю м’якості та підсилити блиск, корисно додати у воду для полоскання 1 столову ложку оцту на 1 л води або сік одного лимона.

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. Розчісувати волосся необхідно ретельно і правильно. Розчісування не тільки очищує волосся, а й масажує шкіру голови,

1. Як правильно мити голову?

2. Чи можна розчісувати мокре або вологе волосся?

3. Чи можуть твої рідні користуватися твоїм гребінцем чи щіткою? Чому не можна користуватися чужими гребінцями?

Тестові завдання

1. Скільки разів на тиждень рекомендують мити голову?

А 1 раз

Б 2 рази

В 3 рази

2. Шампунь потрібно змінювати…

А один раз на місяць

Б один раз на квартал

В один раз на півроку

Г один раз на рік

3. У якій воді краще мити волосся?

А у м’якій

Б у жорсткій

В у твердій

4. Для розчісування волосся краще використовувати…

А щітку з натуральною щетиною

Б щітку з поліетилену

В щітку з інших штучних матеріалів

Г усі перелічені щітки

﻿