Дата:25.02.22р.

Клас: 11-А кл.

Урок . Технології Вчитель: Капуста В.М.

***Навчальний модуль «Краса і здоров'я»***

**Тема.** **Фактори, що впливають на структуру, ріст і густоту волосся. Сучасні засоби догляду за волоссям**

**Мета:** Забезпечити засвоєння учнями інформації про залежність зовнішнього вигляду волосся від стану здоров'я людини, факторів, що впливають на стан волосся; формувати уміння добирати засоби догляду за волоссям для індивідуального використання, спираючись на інформацію,що міститься на упаковках та листках-вкладках до косметичних засобів.

Cприяти розвиткові інтересу учнів до процесу отримання знань та та установлення зв'язків між харчуванням та станом волосся.

Виховувати особисту позицію з питань зовнішнього вигляду та дотримання правил гігієни.

***Опорний конспект***

Здорове волосся є природною прикрасою людини. Воно відображає стан усього організму. У здорової людини воно м’яке, еластичне, має природний блиск. Це нормальне волосся.

Якщо волосся втрачає зовнішній вигляд, наприклад, під часхвороби, то згодом потрібно досить багато часу для того, щоб від­новити його блиск і сяйво. Зовнішній вигляд волосся залежить від багатьох чинників — спадковості, належного догляду, правильного харчування.

Будь-яка обмежувальна дієта може призвести до того, що стан шкіри і волосся стане гірше. Саме тому слід не дотримувати дієти, а дотримувати принципів раціонального харчування. Правильне харчування має бути різноманітним. Їжу потрібно приймати кілька разів на день, невеликими порціями. Калорійність повинна відповідати рівню фізичної активності, але при цьому надходження в організм білка має зберігатися на високому рівні. Жири сприяють засвоєнню вітамінів, необхідних для здоров’я волосся і шкіри, а це значить, що повністю відмовлятися від них не можна. Варто пам’ятати, що різка втрата маси може сприяти погіршенню стану волосся.

Велика кількість клітковини, яку містять овочі та фрукти,сприяє правильному травленню і кращому засвоєнню поживних речовин. А велика кількість консервантів, глутамату і солі, що містяться в їжі швидкого приготування (фастфуд), негативно позначаються на стані волосся. Точно так само негативно впливають на них сигарети й алкоголь.

Не можна придумати якоїсь спеціальної дієти для волосся тому,що організм в першу чергу розподілить поживні речовини на ко­ристь життєво важливих органів, таких як головний мозок і серце. Шкіра та її придатки, такі як волосся, отримують харчування останніми. А це означає, що будь-який дефіцит може відбитися на шкірі і на стані волосся.

***Стан волосся цілком і повністю залежить від стану здоров`я, емоційного стану, від нормального функціонування нервової системи, від способу життя і навіть від кліматичних умов.***

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

Волосся – це комора мінералів.( Цинк Кремній Магній Залізо)

Зовнішній вигляд та стан волосся залежить в основному ***від якості харчування.*** Те, що ми їмо, впливає на наш організм і, зокрема, на стан волосся.Тому, надаючи перевагу певним продуктам, можна покращити вигляд і стан волосся, стимулювати його ріст.

Перелік продуктів, які містять найбільшу кількість вітамінів та мікроелементів, корисних для волосся.

***Цитрусові***. Вони у великій кількості містять вітамін С, що допомагає організму швидше поглинати залізо. Тому важливо їсти якомога більше апельсинів, грейпфрутів, мандаринів, лимонів тощо.

Багато вітаміну С в капусті броколі, зеленому перці та полуницях.

***Кисломолочні продукти та молоко.*** За словами експертів, нежирний сир, йогурт, кефір, сир і молоко містять протеїни, що відповідають за структуру та насиченість кольору волосся. Хочеш, щоб твоє волосся було густим, внеси у свій щоденний раціон молочні та кисломолочні продукти (бажано нежирні).

***Горіхи та бобові.*** Мигдаль, кеш’ю, волоські горіхи, а також квасоля, горох і соя містять велику кількість цинку, що підвищує рівень андрогенів - гормонів, відповідальних за густоту волосяного покриву тіла людини. Хочеш пишатися густотою шевелюри? Отже, без цих продуктів тобі не обійтися.

Вітаміни, що нормалізують стан волосся Омега-3 впливає на зовнішній вигляд волосся, а також їх швидкий ріст; завдяки Вітаміну А волосся стає більш еластичним і м`яким,покращується його структура; Вітаміни В забезпечують міцність, блиск волосся, запобігає підвищенню жирності, охороняє облисіння й сивини; Вітаміни С і Е сприяють зміцненню і блиску волосся.

***Лосось, сардини та соняшникове насіння.*** Ці продукти містять корисну жирну амінокислоту омега-3, що відповідає за еластичність волосся. Якщо помітив, що твоє волосся здається сухим, ламким і тьмяним - час додати до свого раціону морепродукти або насіння.

***Нежирне червоне м’ясо та яєчні жовтки***. Ці продукти корисні для волосся, бо містять багато заліза - воно стимулює ріст волосся, роблячи його густим, гладеньким і шовковистим.

***Бурий рис.*** У ньому міститься біотин - вітамін групи В, що перешкоджає ламкості волосся. Регулярно вживай бурий рис і, крім міцного та густого волосся, отримаєш у «подарунок» ще й міцні, здорові нігті.

Волосся також поділяється: М`яке і жорстке; Тонке і товсте; Пряме і кучеряве; Світле і темне; Здорове і виснажливе;

Волосся кожної людини індивідуальне. Зверни увагу, наприклад, на колірні відтінки: від білосніжно-білого до густого чорного, різні структури волосся: від гладенького до кучерявого і від тонкого до густого. Існують тисячі різних комбінацій. У людини від 85000до 140000 волосків, залежно від структури і кольору волосся. Вважається природним, що близько 50-100 з них випадають щодня. Блондини, зазвичай, мають набагато більше волосся, ніж, наприклад, чорняві (у середньому близько 140 000 волосин у блондинів і 100 000 -у брюнетів). Однак світле волосся зазвичай тонше і ніжніше.

Тривалість життя волосся - від 2 до 5 років. Воно росте, потім ріст припиняється, волосся ще залишається на голові кілька місяців і - випадає, звільняючи місце для нового. Тому втрачати за день від 50 до 100 волосин - це природно. Негативно позначаються на стані волосся ***інфекційні, хронічні захворювання, фізіологічна перебудова:*** за цих умов волосся тьмяніє, погано лежить, починає випадати.

***Шкідливими для волосся є*** гаряча завивка, начісування і часте змочування водою.

Для ***кращого росту волосся*** треба час від часу змінювати зачіску. Якщо кінчики волосся розщеплюються, їх зрізають.

Важливо взимку і влітку носити головні убори. Взимку - щоб не порушувати живлення внаслідок переохолодження, улітку - аби запобігти пересушуванню.

**Засоби по догляду за волоссям** Засоби для зміцнення і росту волосся Маски Тоніки Олії, креми Фарби для волосся Рослинні (хна, басма) Синтетичні (фарбувальні, окиснювальні,відтінкові)

**Засоби для укладання, завивки та збереження зачіски** Для хімічної завивки Лаки для волосся Для укладання (гелі, піни, муси, лосьйони) Засоби для миття волосся Шампуні (для типу, віку; за консистенцією, концентрацією) За виконуваними функціями (ополіскувачі, бальзами, кондиціонери; звичайні для миття)

***Що потрібно врахувати, щоб обрати засоби догляду правильно:*** Тип волосся (сухе,жирне,нормальне, пошкоджене) Товщину і структуру (пряме, витке) Застосування фарби або тонувальних засобів Частоту використання засобів для укладання або «важких» шампунів із силіконом Стан шкіри голови (занадто суха, подразнена, жирна, з лупою).

**ІІ. Домашнє завдання.** Опрацювати опорний конспект.

**Зворотній зв’язок:**

освітня платформа **Human** або ел. пошта [valentinakapusta55@gmail.com](mailto:valentinakapusta55@gmail.com)