Дата:25.03. 2022р.

Клас: 11-А кл. (І гр)

Урок . Технології Вчитель: Капуста В.М.

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

**Тема.** **Способи миття, сушіння та прийоми користування масажними щітками. Доцільність використання екологічно чистих косметичних засобів.**

**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.

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

**Опорний конспект**

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.

Засобами для миття, волосся є шампунь.

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

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.

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.

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.

***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. У міру забруднення їх треба очищати гарячою водою з милом або 10 % розчином нашатирного спирту.

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.

Після миття краще розчісувати вологе волосся ( не дуже мокре і не сухе).

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

***Масажна щітка.*** Добре масажує шкіру голови, завдяки чому посилюється кровообіг, поліпшується живлення коріння, волосся стає гладким. Може бути з дерев’яними, пластмасовими або металевими зубцями. Головне, щоб вони були негострі, інакше на шкірі голови з часом з’являться мікротріщини, що може призвести до ламкості, а в підсумку – до випадання волосся.

***Дерев’яний гребінець***. Підходить для щоденного розчісування: волосся не травмується і не електризується.

Важливим є правильний догляд за гребінцем. Найбільш поширені гребінці з твердої гуми (ебоніту), тому для чищення гребеня треба застосовувати теплу, але не гарячу мильну воду. Ебоніт у гарячій воді розм’якшується, набуває тьмяно-сірого кольору, але, головне, втрачає свою форму і робиться непридатним до використання. Особливо уважно треба стежити за чистотою щітки для волосся. Щітка забруднюється швидше, ніж гребінь, унаслідок густоти щетини. Мити її треба частіше (один раз на 2-3 дні) мильно-нашатирним розчином (на 1 л мильної води додається 2 столові ложки нашатирного спирту). Цим розчином швидко і легко можна промити щітку за допомогою щіточки для миття рук. Перш ніж мити щітку, слід звільнити її від залишків волосся та лупи.

**ІІ. Домашнє завдання.**

Опрацювати опорний конспект.

Пр. робота. Розрахунок вартості засобів догляду за своїм волоссям.

**Зворотній зв’язок:**

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