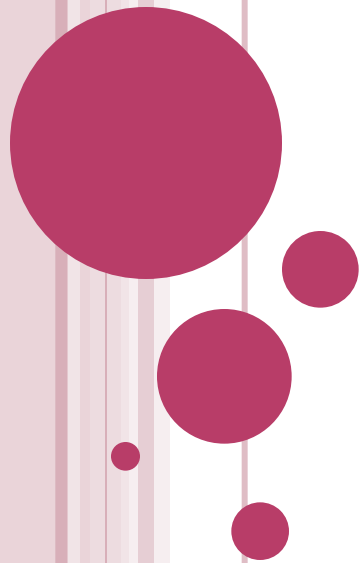


УХОД ЗА ВОЛОСАМИ



- Волосы - это украшение любого человека, и, чтобы они выглядели хорошо, их нужно беречь. Чтобы сохранить волосы, нужно знать, что они собой представляют. Волосы на 3% состоят из влаги и на 97% - из белка. Белковое вещество - кератин, обогащенное серой, микроэлементами (железом, медью, цинком, хромом, марганцем) и витаминами А, В, Р, С, D.



- У рыжих волосы самые густые, но их меньше, чем у брюнетов. Больше всего волос у блондинов - приблизительно 150 000. Волосы у чернокожих самые крупные из всех, могут быть в 3 раза толще, чем светлые.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Какие у тебя волосы? Длинные или короткие? Прямые или вьющиеся? Черные, светлые или рыжие? Нарисуй в рабочей тетради свою прическу.



СВОЙСТВА ВОЛОС

- Для человека волосы играют большую роль.
- Во-первых, они являются прекрасным украшением, позволяющим подчеркнуть очарование, скрыть недостатки.
- Во-вторых, они выполняют ряд важных функций. Волосы предохраняют голову от перегревания и от переохлаждения. Пушковые волосы участвуют в осязании, ресницы защищают глаза, волосы в носу и ушах задерживают пыль.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Прочитай 2-ое задание в рабочей тетради.

у человека на теле 50 миллионов
ВОЛОСКОВ

каждый день мы теряем около 80
ВОЛОС

ресницы меняются каждые 6
месяцев



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Объясни смысл пословиц:

«Коса—девичья краса.»



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Объясни смысл пословиц:

«До седых волос.»



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Объясни смысл пословиц:

«Висеть на волоске.»»



ЗАБОЛЕВАНИЯ ВОЛОС



Внутренние

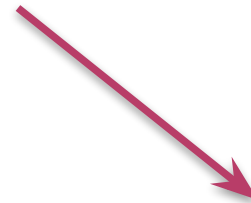
кожные заболевания;

интоксикация
организма;

послеоперационный
период;

лекарственная
аллергия;

облучение
и др.



Внешние

окрашивание волос;

использование
тесных головных
уборов;

постоянное трение о
какой-либо предмет ;

различные травмы ;

неправильный уход.

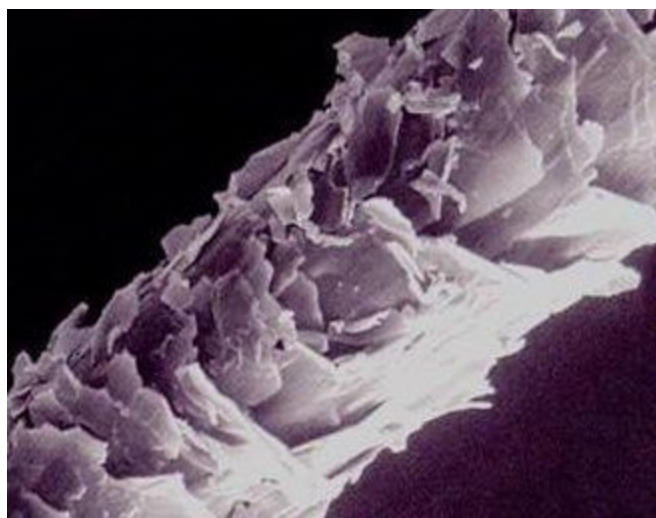




перхоть



«гнездовое» облысение



сухой волос



СухоСТЬ ВОЛОС



Жирность волос



ТАКИМ ОБРАЗОМ, ВОЛОСЫ МОЖНО УСЛОВНО РАЗДЕЛИТЬ НА ТРИ ГРУППЫ:

1) *волосы сухого типа* - тонкие, тусклые, ломкие, легко рвутся, секутся, после мытья через 1-2 дня появляется мелкая сухая перхоть;

2) *волосы жирного типа* - сальные, склеиваются, с неприятным запахом, с жирной перхотью;

3) *волосы нормального типа* - прочные, эластичные, с красивым натуральным блеском. Встречаются главным образом у молодых, практически здоровых людей.



СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ВОЛОС



Сухие волосы

- Перед тем как начинать лечение сухих волос, купите подходящий шампунь и кондиционер для сухих волос. И старайтесь не мыть голову в течение 3-4 дней. Отучите себя смывать шампунь горячей водой. Старайтесь ополаскивать волосы после мытья холодной водой с уксусом, лимонным соком или же отваром крапивы.
- Самое действенное средство для укрепления волос, усиления их роста и придания им мягкости - **репейное масло**. Оно содержит кладезь витаминов и жирных кислот, дубильных веществ, которые буквально «оживляют» даже самые непослушные и сухие волосы.



- Перед мытьём головы за 30-40 минут налейте в пластиковый стаканчик разогретого репейного масла смешанного с оливковым (или любым другим). Нанесите смесь на кончики волос и укройте голову резиновой шапочкой и полотенцем. Через час идем мыть голову как обычно. После мытья волосы станут намного мягче и станут просто сияющими!

- Если вы жалуетесь на сухость, волосы не рекомендуется тереть полотенцем и сушить горячим феном. Используйте холодный воздух, либо же сушите волосы естественным способом.



Жирные волосы

- Для ухода и лечения **жирных волос** используйте только проверенные **народные средства**.
- Полезно перед мытьем **жирных волос** смазать их кефиром или простоквашей и завязать на 15—20 мин полотенцем. Вместо мыла можно взять сухую горчицу, растворив 1 столовую ложку ее в 2 л воды.
- Перед мытьем жирных волос полезно делать следующую процедуру: смешивают 2 столовые ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Полученный состав равномерно втирают в корни волос, раздвигая их по рядам. Затем укутывают голову на 30—40 мин сначала полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем.
- Также для жирных волос рекомендуется настойка лука на водке. 1 луковицу нарезают пополам, заливают 50 мл водки и настаивают 2 недели. Готовую настойку втирают в кожу головы давящими массажными движениями. Запах лука уничтожается мытьем волос в горчице.

Избыточную сальность волос можно устранить мытьем головы в отваре из коры дуба (3 столовые ложки коры дуба заливают 1 л воды и кипятят 15 мин). Остывший и процеженный отвар используют как воду для мытья. Эту процедуру необходимо повторять каждые 3 дня в течение нескольких недель.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Выполни 4-ое
задание в рабочей
тетради.*



ВЫВОД:

- Красивые и здоровые волосы всегда привлекают к себе внимание и позволяют женщине чувствовать себя соблазнительной и неотразимой. Зачастую шикарные волосы вовсе не подарок природы, а результат правильного и регулярного ухода за волосами. Даже самые потрясающие волосы могут выглядеть тускло и безжизненно, если за ними не ухаживать или ухаживать неправильно.



ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

*Выполни 5-ое
задание в рабочей
тетради.*



ВАРИАНТЫ ПРИЧЁСОК:



Будьте здоровы.

*Ваше здоровье –
в Ваших руках!*

