

ТЕМА УРОКА:
«Уход за волосами»



ЦЕЛЬ УРОКА:

- 1. Развить умения и навыки
правильного ухода за волосами;*
- 2. Научить пониманию
закономерностей выбора причесок;*

ЗАДАЧИ УРОКА:

- ◎ 1. *Определить свой тип волос;*
- ◎ 2. *Проработать основные этапы ухода за волосами;*
- ◎ 3. *Научить определять форму лица и дать рекомендации по подбору прически*

Прическа - доминирующий фактор нашего внешнего облика

- ◎ - Еще с давних времен люди придавали большое значение своим волосам, видя в них, в зависимости от их состояния, либо источник красоты, либо причину жизненных неудач. С волосами ассоциировались такие ценности, как индивидуальность, сила, самосознание и независимость. И поныне, для того чтобы придать своему облику неповторимый стиль, люди во всем мире неустанно проделывают со своими волосами самые различные манипуляции: расчесывают, стригут, красят, завивают, выпрямляют, покрывают лаком и прочими косметическими средствами.
- ◎ Через прическу мы пытаемся донести до окружающих некий эмоциональный посыл, то мы всегда будем стараться придать прическе самый лучший вид. А стало быть, сегодня на первый план выходят здоровье волос и правильный уход за ними

ТЕСТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ВОЛОС:

- 1. Как часто вам приходится мыть голову, чтобы волосы выглядели чистыми и здоровыми?
 - а) раз в неделю (0 баллов)
 - б) два раза в неделю (1 балл)
 - в) больше двух раз в неделю (2 балла)
- 2. Если вы помоете волосы не шампунем, которым обычно пользуетесь, а любым другим, насколько будет отличен результат?
 - а) никакой разницы (2 балла)
 - б) волосы теряют мягкость и их сложнее уложить в прическу (0 баллов)
 - в) сразу появляется перхоть, волосы невозможно расчесать (1 балл)
- 3. Как отражается на состоянии ваших волос сушка с помощью электроприборов?
 - а) волосы становятся хрупкими и ломкими (0 баллов)
 - б) волосы становятся пушистыми и приятными на ощупь (1 балл)
 - в) состояние волос не изменяется (2 балла)
- 4. Хотели бы вы отрастить длинные волосы?
 - а) да, и этим сейчас занимаюсь (1 балл)
 - б) хотела бы, но это слишком хлопотно (0 баллов)
 - в) нет, мне ни к чему лишние проблемы! (2 балла)
- 5. В какое время года уход за волосами у вас занимает меньше времени?
 - а) зимой (0 баллов)
 - б) летом (2 балла)
 - в) это не зависит от времени года (1 балл)

- ◉ **6. Как вы оцениваете состояние своих волос?**
- ◉ а) отличное (1 балл)
- ◉ б) хорошее (0 баллов)
- ◉ в) удовлетворительное (2 балла)
- ◉ **7. Пользуетесь ли вы для укладки волос электрощипцами?**
- ◉ а) нет, так как после этого волосы становятся хрупкими и ломкими (0 баллов)
- ◉ б) иногда (1 балл)
- ◉ в) всегда, так как ничем другим их уложить не удастся (2 балла)
- ◉ **8. Бывает ли у вас ощущение стянутости кожи головы после мытья волос?**
- ◉ а) нет (2 балла)
- ◉ б) часто (0 баллов)
- ◉ в) иногда (1 балл)
- ◉ **9. Меняется ли к худшему состояние ваших волос весной и осенью?**
- ◉ а) да (0 баллов)
- ◉ б) нет (1 балл)
- ◉ в) не обращала внимания (2 балла)

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП УХОДА ДЛЯ ДАННОГО ТИПА ВОЛОС

- **Нормальные** Мыть 2 раза в неделю шампунем для нормальных волос; периодически использовать маски для поддержания здоровья волос; химия, окраска волос и прочие парикмахерские процедуры не противопоказаны в разумных пределах.
- **Жирные** Мыть каждый день или через день мягким шампунем для ежедневного мытья, иногда (1 раз в 20-30 дней) используя шампунь для жирных волос. Масками не увлекаться, маслами не пользоваться. Химия, окраска волос рекомендуются. Скорректировать диету в сторону уменьшения потребления жиров и углеводов.
- **Сухие** Мыть голову 1 раз в 5-8 дней увлажняющими шампунями, регулярно пользоваться увлажняющими масками, кремами и прочими увлажняющими средствами в промежутках между использованием шампуня. Химия и окраска волос не рекомендуется. Регулярно отстригать кончики. Скорректировать диету.
- **Смешанные (жирные корни, сухие кончики)** Мыть голову 2-3 раза в неделю мягким шампунем для ежедневного употребления, изредка (1 раз в 15-20 дней) используя шампунь против жирных волос. Отдельное внимание к сухим кончикам - маски и кремы на концы волос. Регулярно отстригать кончики.

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ И СУШИТЬ ВОЛОСЫ

- Основным условием ухода за волосами все-таки остается мытье. Ученые долго спорили, как часто надо это делать, и наконец пришли к выводу: мыть голову необходимо по мере загрязнения, но мыть — правильно
- Лучше всего мыть голову кипяченой водой. Для смягчения воды в нее можно добавлять: питьевую соду (1 ч. л. на 1 л воды), нашатырный спирт (1 ч. л. на 2 л воды), буру (1 ч. л. на 2 л воды) или глицерин (1 ч. л. на 1 л воды).
- Распространенная ошибка при мытье головы — использование слишком горячей воды. Во-первых, такая вода активизирует работу сальных желез, и, следовательно, волосы могут приобрести излишнюю жирность.
- Во-вторых, под ее воздействием мыло, входящее в состав шампуней, «заваривается» и оседает на волосах серым налетом, который плохо смывается. Чем жирнее волосы, тем прохладней должна быть вода. После полоскания полезно обдать волосы холодной водой.
- Полоскание волос можно совместить с укреплением волос. Чтобы волосы любого типа стали более блестящими, ополаскивать их лучше кислым раствором. Блондинкам подойдет следующий состав: сок половины лимона на 1 л воды: темноволосым - 1 ст. л. 6%-го уксуса на 1 л воды.
- Вытирать волосы лучше всего теплым полотенцем, а потом дать просохнуть на воздухе. Пользоваться феном нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

Памятка

«Правильный уход за волосами»

- ⦿ •- Правильно определи тип своих волос.
- ⦿ •- Правильно подбери шампунь для своих волос.
- ⦿ •- Мой волосы по мере необходимости.
- ⦿ •- Суши волосы естественным путем.
- ⦿ •- Прежде, чем нанести на волосы что - либо, внимательно ознакомься с инструкцией по применению.
- ⦿ Помни: все средства предназначены для определенного типа волос.
- ⦿ •- Блестящие красивые волосы - это правильный и систематический уход.

