**Ллються коси, як ранкові роси,**

**В ланцюгах срібляться золотих.**

**Що є краще за дівочі коси**

**І троянди вплетені у них?**

**Тема:** Здоров’я і краса мого волосся.

**Мета:**

* *навчальна*: 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;
* *розвивальна:* сприяти розвиткові інтересу учнів до процесу отримання знань та установлення зв’язків між харчуванням та станом волосся;
* *виховна:* виховувати особисту позицію з питань зовнішнього вигляду та дотримання правил гігієни.

**Обладнання, матеріали та наочність:** плакати, засоби ІКТ, роздатковий матеріал про типи волосся та засоби догляду за ним, набір гребінців, шпильок, дзеркало, шампунь, пам’ятки корисних порад.

**Тип уроку:** комбінований.

**ХІД УРОКУ**

1. **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ**
2. **1**.Перевірка готовності учениць до уроку.

Створення позитивного емоційного настрою.

2.Повідомлення теми уроку. (слайд 1)

Вчитель: сьогодні ми не будемо шити, не будемо вишивати, не будемо в’язати, а навчимося тому, що потрібно кожній дівчинці щодня, що є невід’ємною частиною буття сучасного покоління. Почуте вами на цьому уроці допоможе вам бути гарною, охайною, творчою, та збагаченою своїми пізнавальними інтересами. Отже, поговоримо про волосся як символ зовнішньої і внутрішньої краси, показником охайності,турботи про власного здоров`я ,а також надприродного зв`язку з Всесвітом.

**3**. Вивчення нового матеріалу . (слайд 2)

А) Інформація про волосся

Волосся. Воно – це симфонія. Шовкове ,неслухняне ,золоте, кольору спілих каштанів. Скільки поетичних слів присвячено волоссю. А задумувались ви над тим для чого воно потрібне ? А волосся дане нам не просто для краси . Як стверджують вчені ,волосся -це зв`язок із космосом ,це накопичувач енергії та зберігач інформації .

Дівчатка, до нас на урок завітала Оленка . Вона надасть вам інформацію про волосся . (слайд3)

Волосся – складова частина захисного покриву людини що захищає шкіру від ушкоджень та охолодження . Отже, основна функція волосся – захист органів від впливу зовнішнього середовища . Велику роль волосся грає у естетичному вигляді людини . Розташування волосся нерівномірне і залежить від статі ,віку ,національності й інших особливостей. Волосини являють собою рогові утворення .

Частина волоса що знаходиться над поверхнею над шкір`я (епідермісу), називатьєся стрижнем ;частина волосу ,розташована усередині шкіри, - коренем волоса . Корінь волосини знаходиться у волосяному міхурі – фолікулі, а закінчується він стовщенням , що називається волосяною цибулиною, у яку вдається з`єднуючий волосяний сосочок ,що прецтавляє собою густе сплетіння різних нервових волокон і судин ,що надають волосині поживні речовини.

Ріст волосини починається з волосяного сосочка що просуваються у волосяному мішочку вгору виходячи через отвір пори назовні. На межі епідермісу фолікул з`єднаний власне із шкірою волосяним м`язом ,який має здатність скорочуватися у результаті емоцій. У поперечному перерізі волосини складається з трьох частин : кутикули, коркового шару і м`якої речовини ,яку часто називають мозковою речовиною або серцевиною . Кутикула – зовнішній шар волосини. Корковий шар складається з веретеноподібних клітин, що містять пігмент (барвна речовина) і бульбашки повітря ; чим товщя коркова речовина тим еластичніша і міцніша волосина . Мозкова речовина займає середину стрижня волосини. Волосся складається в основному із кератину – особливої білкової речовини ,яка містить у собі 4-5 % сірки ,20% азоту ,17% цистину ,а також фосфор ,цинк ,натрій ,кальцій,магній,залізо, магранець та мідь .

За колір волосся відповідає пігмент меланін . Колір волосся залежить від того яку саме різновидність меланіну виробляє організм . Варіантів тільки два : якщо це сумеланін ,волосся буде чорного або каштанового кольору ;якщо це феомеланін – то він забезпечить руді або світло-жовті, блондинисті відтінки. Інтенсивність залежить від кількості пігментів.

**Б) Вправа «Мозковий штурм»** (слайд 4)

***1)На скільки міліметрів ,або сантиметрів, зростає за місяць волосся ?***

(На 1.3 см )

***2) Як довго живе волосся на голові ?***

(Кожен волос живе від декількох місяців до 6 років,потім помирає і випадає)

***3) Чому волосся випадає?***

(Це нормальний процес змін волосся . Щодня випадає 20-50 волосин ,кількість збільшується при неправильному догляді,лупі ті охолодження )

***4) Як ви вважаєте, чому кожній людині необхідно мати доглянуте волосся?*** (відповіді дітей)

- З давніх-давен людям було важливо, як виглядає їхнє волосся та зачіски. Адже  волосся - це частина іміджу, це вираження індивідуальності. І до сьогодні, для того, щоб надати своєму вигляду неповторності, люди в цілому світі постійно проводять зі своїм волоссям різні маніпуляції: розчісують, стрижуть, фарбують, завивають, випрямляють, наносять лак та інші косметичні засоби.  ***3)Відео «Коса – дівоча краса»***

***4) Презентація групової роботи***

Дівчатка! Серед вас є творча група яка готувала свою інформацію про волосся

1 Волосся це придаткові органи шкіри ,якість якого,залежить прямо від загального здоров`я організму ,а це є :

* Повноцінне харчування ;
* Правильне чергування відпочинку і навантаження;
* Сонце,повітря і вода;
* Емоції та настрій;

**2.** Корисні поради

1. Дуже корисно полоскати волосся відваром сумішей сухих трав: м`яти, ромашки,шавлії ,любистку ,звіробою .
2. Росту волосся сприяє настій кореню лопуха ,який втирають в шкіри.
3. Ваше волосся полюбляє,щоб його розчісували перед сном 5-10 у всіх напрямках.
4. Коротке волосся розчісують від коренів до кінців,а довге, починають з кінців пасма .

**5)Зовнішній вигляд волосся і стан здоров’я людини.**

(Слайд № 6)

Погодьтеся, що гарне, розкішне, здорове волосся, правильно підібрана зачіска, доглянуте обличчя та гарний одяг - це запорука перемоги в любій ситуації. Охайний і здоровий вигляд волосся придає людині впевненості в собі, створює хороший настрій. (Слайд № 7)

Але не завжди вдається підтримувати стан волосся в ідеальному стані. Цьому заважають багато зовнішніх і внутрішніх факторів, що викликають ослаблення, пошкодження, випадання волосся. (Слайд № 8)

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. Якщо воно потьмяніло, втратило блиск, почало випадати, — це означає що в людини є проблеми зі здоров’ям. Щоб визначити причину втрати волоссям здорового вигляду слід звернутися до лікаря.

**6) Поради медичної сестри.**

Часом волосся хворіє — більш-менш важко. Протягом багатьох поколінь люди вчилися боротися з недугами, у тому числі й з недугами волосся. Одні захворювання волосся (наприклад се­борея) досить легко виліковуються. Інші (наприклад випадання волосся) так і не піддаються зусиллям медиків.

Щоб ваше волосся завжди було здорове, потрібно дотриму­ватися декількох дуже простих правил.

1. Намагайтеся вести здоровий спосіб життя. Волосся — частина цілісного людського організму, індикатор його стану. Зни­ження життєвого тонусу, внутрішнє нездужання відразу ж позна­чаються на стані волосся — воно стає рідким, тендітним, лам­ким, неслухняним. Погіршується його живлення, кровопостачан­ня. Організм ніби концентрується на головному — на боротьбі з недугою і відмовляється від другорядного — живлення волосся.

2. Ретельно дотримуйтеся правил особистої гігієни. Є цілий ряд захворювань, що розносять бактерії і хворобливі грибки. Ці захворювання можуть передаватися, якщо ви користуєтеся чу­жими гребінцями й щітками. Деякі медики навіть вважають, що звичайна себорея теж може бути заразною. Щітки, гребінці, шпильки повинні бути вашими, і тільки вашими.

3. Виконуйте всі вимоги з догляду за волоссям — регулярно розчісуйте, масажуйте, мийте голову, час від часу робіть вти­рання поживних гелів. Цим ви поліпшите зовнішній вигляд во­лосся і збережете його на довгі роки. Ретельно доглянуте волосся не піддасться ніяким недугам.

4. Уважно стежте за станом свого волосся. Щодня під час ранкового туалету придивляйтеся достану вашої зачіски: чи не з'явилася лупа, чи не рідіє і не січеться волосся, чи не з'явилася сверблячка шкіри голови?

Одним із захворюванням волосся є педикульоз.

**Воші (педикульоз) у дітей**

Педикульоз виникає при паразитуванні на волосистій частині голови дитини маленьких комах – вошей,кі харчуються кров`ю. Оскільки воші є паразитами то, педикульоз відносять до паразитарних шкірних захворювань.(Слайд 8 )

Головна воша життєвий цикл якої триває близько 3 тижнів являє собою комаху розміром близько 3 мм ,яка має сіро-коричневий колір і паразитує на волосистій частині голови. Відрізняється високими репродуктивними можливостями – вже через 6-14 днів після вилуплення самка може відкладати яйця. Яйця комах називаються гниди ,по зовнішньому виду схожі на лупу ,але важко видаляються з волосся . Дозрівання яєць до личинок відбувається протягом 7-10 днів .

Зараження здорової дитини відбувається від дорослої людини або дитини,ураженої педикульозом . Воша вміє повзати але не вміє стрибати і літати .(Це міф . Воша переповзає на голівку під час близького контакту . Наявність вошей на голові дитини викликає досить сильний свербіж .

Гниди – (яйця вошей) це прозорі або білі мікроточки ,які прикліплюються до волосся під кутом . Гниди часто плутають з лупою ,але, на відміну від лупи вони важко знімаються з волосся і при роздавлюванні між нігтями створюють типове клацання .

Лікування педикульозу повинно бути розпочато як можна швидше ,існують наступні способу лікування педикульозу а дітей :

* Хімічні препарати;
* Вичісування вошей.

Лікування педикульозу можна проводити народними способами :

* Рослинні засоби, які містять певні ефірні масла та екстракти рослин (анісу ,герані ,базиліку,розмарину та інші) мають інсентикткцидну дію .
* Знищення вошей і гнид руками ,тобто роздавлювання їх під нігтями ;
* Збривання волосся наголо .

Після обробки голови проводиться генеральне прибирання в кімнаті дитини , переться постільна білизна і одяг ,дезінфікуються всі гребінці,шпильки.речі які не підлягають принню – головні убори,пальто та інше ,можна здати до хімчистки.

**7)** **Вплив здорового харчування на волосся ((слайд 10)**

Волосся має набагато кращий вигляд і швидше росте, якщо правильно і збалансовано харчуватися. Для того щоб мати здорове волосся, рекомендується ввести в добовий раціон такі продукти: гречку, горох, вівсяні пластівці, м’ясо, печінку, яйця, молочні продукти. Овочі та фрукти потрібно їсти щодня і в досить великих кількостях — до 700 г в день.

Волосся — це справжня комора мінералів: у ньому містяться цинк, магній, залізо, кремній. Тому, щоб волосся було гарним і здоровим  їжа має бути багатою на ці елементи. Крім того, щоденний раціон повинен містити норму вітамінів, необхідних для краси волосся (вітаміни А, В, С, Е і Омега-3):

Запам’ятай корисні поради

1. Споживай овочі і фрукти, свіжу зелень, горіхи і мед протягом усього року.

2. Готуй і пий вітамінні чаї із трав та ягід.

3. Якомога рідше вживай газовані напої, жирні продукти і копченості.

4. Склади такий раціон харчування, щоб він включав сумісні й багаті на вітаміни та мінерали продукти харчування.

5. Дотримуйся режиму.

**Відео «А коса у дівчини – райдуга»**

**8). Фактори, що впливають на стан волосся** (слайд 11)

«Волосся «сиплеться» не тому, що холодно, а тому, що голодно »

- Яких небезпечних факторів для здорового волосся слід уникати?

Учитель. Серед зовнішніх причин пошкодження волосся можна виділити основні:  
- Надто часте висвітлювання, фарбування, хімічна завивка і випрямлення волосся;  
- Надто часте миття волосся;  
- Надто ретельне витирання волосся;  
- Надто часте використання фенів та засобів для укладання волосся;  
- Використання неправильних засобів чи методів укладання волосся;  
- Дія прямого сонячного опромінення.

**-** Куріння, алкогольні напої, шкідлива їжа, різні захворювання можуть сповільнити ріст волосся. Іноді, щоб прискорити ріст волосся, досить просто усунути всі ці чинники — перестати курити, почати правильно харчуватися і зайнятися спортом.

**9) Типи волосся та догляд за ним** (слайд 12)

Учитель. Волосся може бути коротким або довгим. Але довжина волосся не є показником його здоров’я. Нормальне волосся, будь-якої довжини виглядає добре навіть 3-4 дні після останнього його миття, не справляючи враження брудного або неохайного, зберігає блиск і пружність.

Для правильного вибору засобів і методів догляду за волоссям необхідно знати про те, яким буває волосся за типами.

* Які типи волосся вам відомі?

Розрізняють сухе, жирне, нормальне та змішаний типи волосся.

**Волосся нормального типу**  (Слайд 13)

добре відбиває світло, переливається на сонці. Якщо ваше волосся еластичне, майже не січеться, легко вкладається і розчісується, має живий вигляд і зберігає ці якості на протязі декількох днів після миття голови, значить, ви грамотно доглядаєте за ним і ваше волосся здорове. На жаль, волосся без проблем зустрічається дуже рідко. Рекомендується його мити двічі на тиждень.

**Жирне волосся**  (Слайд 14)

має характерний тьмяний блиск, через деякий час після миття злипається і починає виглядати брудним і неохайним. Жирність волосся залежить від активності сальних залоз шкіри голови, яка, в свою чергу, є суто індивідуальною і закладається генетично. Але в деякій мірі кількість сала, що виробляється залозами залежить від типу харчування і кількості вуглеводів та жирів, що надходять з їжею. Мити його рекомендується один раз в день м’яким шампунем, призначеним для жирного волосся.

**Сухе волосся** (Слайд 15)

погано відбиває світло, внаслідок чого воно виглядає тьмяним, не має глянцю. Воно легко рветься, путається, важко розчісується, січеться на кінцях. Часто сухе волосся - це результат неправильного догляду, а не наслідок пониженої активності сальних залоз. Мити сухе волосся бажано один раз у п'ять-шість днів.

**Волосся змішаного типу**(Слайд 16)

 - це, як правило, довге волосся - жирне біля коріння і сухе на кінцях внаслідок того, що воно недостатньо змащуються жиром по всій довжині. Кінці волосся такого типу часто січуться. Таке волосся потребує комбінованого догляду за допомогою спеціальних засобів та скоректовану дієту. Треба мити раз у три-чотири доби шампунем для частого застосування.

Для підтримання волосся в гарному стані його потрібно правильно розчісувати та мити.

**10 Пристосування для догляду за волоссям**

* Які пристосування для догляду за волоссям ти знаєш?

Учитель. Найпростішими пристосуваннями для догляду за волоссям з давніх часів були гребінці .(Демонстрація різних видів гребінців і щіток)

До сьогодні вони не втратили своєї функції. Для розчісування волосся використовують, крім гребінців, щітки.

Гребінці і щітки виготовляють із деревини, металу, кераміки, пластику і навіть слонової кістки й силікону. Щетина на щітках може бути як натуральною, так і штучною.

Щоб не травмувати волосся та шкіру голови, дуже важливо правильно добирати гребінці й щітки. Щітка не повинна бути занадто жорсткою, а гребінець гострим.

Для щоденного догляду за волоссям підберіть собі гребінець.

Виділяють два основних види гребінців: власне, **для розчісування** (гребені) та **для укладання** (брашинги, каркасні щітки). Й у кожного виду - свої переваги. (Слайд 18)

**Гребінці.** Фахівці рекомендують віддавати перевагу **дерев'яним гребінцям з рідкими зубцями**- вони корисніші для волосся, до того ж, знімають статичну електрику. А щодо рідких зубчиків, то вони дуже дбайливо розчісують волосся, не пошкоджуючи його. Такі гребінці підходять для щоденного використання, а також для нанесення масок та засобів для укладання, тому що дерево не вступає в реакцію з хімічними речовинами. (Слайд 19)

Якщо ж Ви хочете зібрати волосся у хвіст або пучок, користуйтеся **гребінцями з густими зубцями**. Вони можуть бути і дерев'яними, й силіконовими - останні рекомендують використовувати, якщо у Вас тонке волосся. **Силіконові гребінці** добре розділяють пасма, тож Ваша зачіска буде виглядати об'ємнішою.

**Брашинги** - так називають круглі або циліндричні щітки з отворами на корпусі. Їх використовують для укладання волосся феном, створення локонів та надання форми коротким стрижкам.

**Каркасні щітки -** ще один вид гребінців, що застосовуються при укладанні феном - Зубчики в них, зазвичай, розташовані на овальній або прямокутній основі, та можуть бути з пластмаси, металу, гуми або натуральної щетини. Пластикові щітки ставляться до волосся дбайливіше, ніж металеві, але можуть їх електризувати. Тому фахівці радять віддавати перевагу гребінцям з натуральною щетиною. Щітки з густими зубчиками призначені для короткого волосся, з рідкими - для довгого та густого.

**На що потрібно звернути увагу в магазині, вибираючи гребінці та брашинги?**

По-перше, важливо, щоб вони не травмували шкіру. Тож проведіть зубчиками або щетинками по тильній стороні долоні - якщо на шкірі не залишилося подряпин, все в порядку, можна купувати та користуватися.   
 По-друге, краще, якщо гребінець буде литий або випиляний. Головна перевага такого - відсутність «швів», бо погано оброблені зубчики можуть пошкоджувати та волосся наносити шкірі голови мікроскопічні травми.   
 По-третє, зубці пластикових та металевих щіток повинні закруглятися на кінцях, а дерев'яні гребені - бути добре відполірованими.   
 I ще не забувайте доглядати за своїми гребінцями та щітками. Їх можна мити теплою водою з шампунем для волосся або в розчині харчової соди!

Під час добору гребінця або масажної щітки слід пам’ятати, що вони повинні бути строго індивідуальними.

Повідомлення учениці. **Це цікаво**

Історія появи гребінців сягає своїм корінням у сиву давнину. Це, напевно, самий перший в історії людства перукарський аксесуар. Знайдені археологами найперші предмети догляду за волоссям — гребінці — родом із Стародавнього Риму, і вік знахідок більше 2000 років. Відомо, що найдавнішими гребінцями, якими користувалися люди, були риб’ячі кістки. Перші рукотворні гребінці виготовляли з кісток чи рогів різних тварин, з деревини. їх знаходять під час розкопок. Здавна люди наділили гребінці магічною силою. Це знайшло відображення у казках, переказах, легендах, звичаях, обрядах різних народів. Наприклад, у казці німецького письменника Е. Гофмана «Крихітка Цахес» чаклунка розчесала волосся головного героя чарівним гребінцем, що повністю змінило життя нещасного каліки.

На території України археологи знаходять гребінці під час розкопок поселень трипільців, скіфів, серед речей, які належали представникам черняхівської культури. Для наших далеких предків-українців гребінець теж був не лише предметом гігієни, його наділяли магічним змістом, він слугував і оберегом, і засобом ворожіння. Інколи пластинку гребінця із зубчиками асоціювали з променями сонця, зі струменями дощу, іноді гребінці сприймалися як жіночі символи. Все це знайшло відгомін у наших казках, у символіці писанок, в обрядових дійствах і традиціях українців.

* Як розчісувати волоси? (Демонстрація на ляльці) (слайд 20)

**Поради щодо правильного розчісування волосся**

Щоб волосся мало гарний вигляд, розчісувати його слід ретельно і правильно. За грубого розчісування волосся рветься, зав’язується у вузлики, заплутується. Коротке волосся розчісується від корінців, а довге — від вільних кінців, а потім від корінців.

Якщо волосся заплуталося, треба розділити його на невеликі пасма і поступово розчісувати від кінців до центра.

Процедура розчісування не тільки очищає волосся, а й масажує шкіру голови, викликає приємні відчуття тепла, покращує живлення волосяних цибулин і сприяє більш інтенсивному росту волосся. Цю процедуру слід проводити щодня протягом 5-10 хв.

**Миття волос**

**«Чистота – запорука здоров’я…волосся »**

Найважливішою і необхід­ною процедурою з догляду за во­лоссям є його миття. Тому саме миттю необхідно приділяти особливу увагу. Частота миття, температура води, вид шампу­ню, використання бальзаму, сушіння і розчісування — це важливі чинники, від яких залежить стан волосся.

* Як часто слід мити волосся?

Для кожної людини по-різному. Від щоденного до одного миття на 10 днів. Як правило, частота миття волосся залежить від його жир­ності. Чим волосся жирніше — тим частіше його слід мити. Але, крім цього, на частоту миття волосся можуть впливати й інші чинники. Наприклад, використання лаків, мусів робить волосся важким і потребує частого миття. Волосся швидше жирнішає і при підвищеному фізичному навантаженні. Використання головних убо­рів також є приводом для частішого миття голови.

Учені довго сперечалися, як часто треба мити волосся, і нарешті прийшли до висновку: мити голову необхідно в міру його забруднення,але мити правильно.

* Як правильно мити волосся?

Спеціалісти не рекомендують мити волосся занадто гарячою чи занадто холодною водою. І в першому, і в другому випадках волосся переносить стрес. (слайд 21)

1.Температу­ра води для миття волосся має коливатися від 35 °С до 45 °С. Чим волосся жирніше, тим нижчою повинна бути температура води. Волосся краще мити м’якою водою. Пом’якшити воду можна кип’ятінням або додаванням до неї невеликої кількості харчової соди.

2. Перед миттям волосся потрібно гарненько розчесати, щоб поліпшити кровообіг і прискорити процес злущення і вимивання відмерлих клітин з шкіри голови.  
 3. При нанесенні шампуню масажуйте шкіру голови пальцями або спеціальної пластикової щіткою для миття.

4. Намилювати волосся дозволяється тільки один раз, а при дуже сильному забрудненні намилюйте голову не більше двох разів.  
 5. Після того, як помили голову, ніколи не розчісуйте їх. Розчісуючи мокре волосся, ви просто "видирає" їх з коренем.

6. Сушити волосся після миття потрібно теплим рушником, закрутіть його на голову чалмою і походіть так 10 хвилин. Потім зніміть рушник і підсушіть волосся природним чином. Сухе волосся розчешіть рідким натуральним гребінцем, а не пластмасовою щіткою.  
 7. Укладати волосся феном намагайтеся з відстані 20 см від голови, а користуватися гарячим способом укладання волосся треба якомога рідше.

**6. Засоби догляду за волоссям**

* Якими засобами мити волосся? (слайд 22)

Надати волоссю блиску та укласти його в гарну зачіску допомагають засоби для догляду за ним: шампуні, ополіскувачі, бальзами, кондиціонери, маски тощо.

**Шампу́нь** — один з головних і найпоширеніших засобів для догляду за волоссям. (Слайд 18)

Шампунь було винайдено в 1903 році, німецьким хіміком

 Хансом Шварцкопфом (нім. Hans Schwarzkopf). Він вперше виготовив  фіалковий шампунь з  логотипом у вигляді чорної голови. Порошковий шампунь Шварцкопфа став першим марочним продуктом в області косметики для волосся.

Шампуні виготовляють для різних типів волосся: сухого, нормального, жирного, пошкодженого, ламкого та ін. (Слайд 19)

**Шампуні поділяються за такими ознаками:**

**звичайні** — потребують додаткового використання інших косметичних засобів, кондиціонерів, ополіскувачів;

**спеціальні** — м'якої дії, щоденного користування, що поліпшують будову волосся, не подразнюють шкіру голови, оскільки мають нейтральний рівень рН (препарати «2 в 1» — шампунь і бальзам-ополіскувач);

**лікувальні** — призначені для особливо чутливого і пошкодженого волосся. До їхнього складу входять спеціальні лікувальні препарати;

**особливого призначення** — використовуються до або після хімічної завивки чи фарбування волосся, нейтралізують залишки окисника, надають волоссю міцності.

Як відрізняються шампуні для різного типу волосся? Основна різниця в показнику ph шампуню. Кислі шампуні (для сухого волосся) мають показник ph 0-6,9, лужні шампуні (для жирного волосся) мають ph від 7 до 14. Для нормального типу волосся показник ph шампуні знаходиться в діапазоні від 4,5 до 6,6.

**Бальзам-ополіскувач** — засіб від сплутування волосся. Після змивання шампуню нанесіть  на волоссяополіскувач. Роль таких засобів полягає в інтенсивному зволоженні волосся, крім цього пригладжуються мікроскопічні лусочки на волоссі після застосування шампуню. Після того, як лусочки закриті   ополіскувачем , поверхня  волосся надійно захищена від ушкоджень.

**Кондиціонер** для волосся — засіб для догляду за волоссям, який змінює його текстуру і зовнішній вигляд.

Кондиціонери відновлюють кислотно-лужну рівновагу, що порушується дією шампуню. До складу кондиціонерів входять похідні ланоліну, силіконові масла, що зволожують та надають волоссю блиску.

**Лосьйони** для вкладання волоссяу більшості випадків мають протеїнову основу. Вони утворюють навколо волосини плівку, збільшуючи її діаметр. Це протеїнове покриття робить волосся пишнішим та об'ємнішим.

Виробники засобів для догляду за волоссям зазначають на етикетці, для якого типу волосся вони призначені .

Нині більшість шампунів, бальзамів, засобів для зміцнення волосся та запобігання утворенню лупи містять корисні добавки - настої та екстракти цілющих рослин. Щоб з’ясувати це, слід уважно прочитати етикетку на засобі.

**Простий, але дуже важливий рецепт догляду за волоссям - це дбайливе поводження з волоссям.** Якщо ви помітно скоротите процедуру фарбування, хімічну завивку і гаряче укладання, волосся стане набагато здоровіше і без спеціальних домашніх засобів. **Постарайтеся не сушити волосся феном, поверніть їм природну красу!**

**Спосіб догляду за довгим волоссям** - це будь-яка зачіска, яка не дасть їм розтріпатися і сплутатися на вітрі. Ви можете робити пучки, коси або кінські хвости. Головне - це **не занадто сильно стягувати волосся,** щоб не порушити, таким чином, кровопостачання  цибулин. (Слайд 23)

**Ну і нарешті спосіб догляду за волоссям для самих» просунутих» - це регулярне використання різноманітних народних рецептів**, починаючи від хни, закінчуючи масками з ефірними маслами.  Після таких процедур ваше волосся зміниться однозначно. (Слайд 26)

**VI. ОСМИСЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ**

* Відгадайте загадку:

Густий і зубчастий учепився в чуб вихрастий,

Не кусається, як він називається?

**Завдання № 1.** Оберіть правильну відповідь.

Гребінець повинен бути:

А) дуже твердим;

Б) Дуже м’яким;

В) із заокругленими зубцями або кульками на кінцях;

Г) із гострими зубцями.

**Завдання № 2.** Оберіть правильну відповідь.

Волосся слід причісувати:

А) від коренів;

Б) починаючи з кінців;

В) не причісувати взагалі;

Г) коротке волосся розчісувати від коріння, а довге – від кінців.

**Завдання № 3.** Оберіть правильну відповідь.

Волосся слід мити:

А) тоді, коли ви відчуваєте, що волосся брудне або жирне;

Б) раз на 10-12 дів;

В) з періодичністю у 5-7 днів;

Г) кожні 7-10 днів.

**Відео «Найбільша краса – дівоча краса»**

**VII. ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК**

ПРАКТИЧНА РОБОТА «Моделювання сучасних зачісок»

1. Перегляд відео матеріалів «Подорож до перукарні»
2. Технологія створення сучасних зачісок

3. Підбиття підсумків практичної роботи

**Сюжетно – рольова гра *« Подорож до перукарні »***

А тепер я пропоную вам зробити справжній салон краси і не віртуальний. І в нашому салоні ми будемо плести коси.

Робота в групах. Заплітання волос в косу. Діти за бажанням виконують ролі перукаря та клієнтів.

А скажіть-но, будьте так ласкаві, без чого не можна уявити дівчину-україночку? Так, дійсно, без коси…Тож давайте ,дівчата, навчимося коси плести. Ось вам, шановні, по три стрічечки, кожна з трьох тримає одну стрічку, а старша – всі три стрічки разом. Ви повинні так хутко одна поміж одною побігати, щоб із тих стрічок заплелася коса, доки музика грає!

**Відеоматеріали**

**Зачіска в українському стилі (із практичним закріпленням)** (Слайд 1)

***Зачіска*** - головна прикраса людини.

* Як називається людина , що професійно виконує зачіски**?** ( відповіді)

У рамках підготовки цього уроку, дівчатка провели невелике дослідження. Вони відвідали кілька салонів краси в нашому місті, взяли інтерв'ю співробітників, та запросили на урок перукаря.

Перукар. Вже з народження жінки Київської Русі мали густе і русяве волосся з золотистим блиском, яке і відрощували до заміжжя. Щоб волосся завжди виглядали здорово, доглянуто з часом їх почали заплітати в косу, що дозволяло завжди виглядати охайно і жіночно. Волосся в косі можна було носити цілий день, при цьому воно не заважало і не плуталося.

Зачіски в українському стилі в більшості випадків засновані на плетінні однієї коси на бік, яка починається з потилиці і завдовжки може досягати метра. (Слайд 3)

Зачіска в традиційному українському стилі сьогодні популярна як ніколи і навіть за межами нашої країни! Голлівудські красуні часто стали миготіти на сторінках таблоїдів із заплетеними в косу волоссям. Вони вибирають цю зачіску і для виходу в світ, і просто в повсякденному житті, адже таке укладання неймовірно просте і здатне прикрасити навіть повсякденний образ. Втім, українські актриси, співачки, світські левиці і навіть дами-політики давно носять «плетінку» на волоссі і не звертають уваги на модні тренди. Адже коса не вийде з моди ніколи!

Самою популярною зачіскою в українському стилі є зачіска з косою навколо голови. Саме ця зачіска стала символом України, продемонструвавши всі красу, жіночність та унікальність жінки. Якщо від природи густе і довге волосся, то можна самостійно зробити подібну зачіску в домашніх умови. (Слайд 4)

Dolce&Gabbana пропонують виводять на пік популярності звичайну «плетинку» навколо голови, правда, прикрашену живими або штучними квітами або широкими шкіряними або металевими обідками в стилі бароко.

Приклади зачісок з косами

**Коса на бік** Аби її зробити, необхідно в області лоба відокремити широке пасмо, роблячи відступ десь на 7-10 см. і перекинути її на обличчя. Частину волосся, що залишилася, слід розділити на три рівні частини і заплести з одного боку на іншу від потилиці косу, причому, плести краще вільно, не затягуючи волосся. Далі все скріплюється гумкою. Для завершення образу чубок укладається у формі хвилі. Така зачіска відмінно підійде власницям в’юнкого і неслухняного волосся.

Світові дизайнери та стилісти по волоссю вже кілька сезонів поспіль випускають на подіум своїх моделей з заплетеними в косу локонами. Правда, щоразу вони додають щось новеньке до цієї зачісці. Наприклад, цього року править балом стиль гранж, тому косу рекомендують злегка розтріпати або надати їй ефект мокрого волосся.

**Солодка парочка**, це коли в одній косі йде як би дві. Для цього волосся, знову ж таки, поділяються на прямий проділ і з кожної сторони, на порядок вище від вуха заплітаються коси і з'єднуються на потилиці в області шиї. Довгі пасма слід залишити вільними і розділити їх на три частини, а потім заплести косу. Закріплюємо все разом і зачіска готова.

**Коса - джгут** — дуже популярне на сьогодні плетіння. Необхідно зібрати волосся в хвіст і розділити його на три частини. Кожну частину слід закрутити в тугий джгут. Аби він не розпався, зафіксуйте його або попросіть кого-небудь потримати. Потім з джгутів заплетіть звичайну косу. Таку зачіску можна робити не лише на хвості, а по всій довжині волосся, закручуючи джгут, наприклад, на одну сторону, а потім всі пасма закріпити гумкою або стрічкою.

**Колосок**  
 Робиться прямий проділ, і волосся діляться на дві частини. Потім йде плетіння косички: тонке пасмо біля скроні акуратно відділяється від основної частини волосся і кладуть зверху, з'єднуючись з задньої пасмом, потім береться пасмо з іншого боку і також кладеться зверху на попередню. Далі робимо і з рештою задньою частиною волосся і так до кінця. Закріпити такий колосок можна стрічкою чи гумкою. А для того, щоб зачіска виглядала охайно, а волосся лежали гладко і були слухняними, використовуйте спеціальні засоби для укладання (віск, гель).

**Колосок зі стрічкою**

До речі, ще один модний літній тренд – чисто наш, традиційний український: стилісти пропонують вплітати в косу яскраві хустки або стрічки, а також декорувати її великими вінками, розкішними шпильками і прикрашеними стразами і пишними квітами гумками. Такі аксесуари передбачається носити на «бунтарській» косі, розпатланою і з зухвалими «півнями» на голові, або, навпаки, на класичному, акуратному і тугому плетінні.

**VIII. Рефлексія**

Наша подорож закінчується, час повертатися в клас.

А зараз давайте проаналізуємо, чи корисною для вас була ця подорож.

Демонстрація зачісок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Питання | Відповіді |
| 1 | Я прийшов на урок: | * Оптимістичним * Похмурим * Веселим * Байдужим * Зацікавленим |
| 2 | На уроці був матеріал: | * Цікавий * Непотрібний * Корисний |
| 3 | Урок мені допоміг | * Розслабитися * Виявити свої найкращі якості * Здобути знання * Звернутися до літератури * Усунути особистісні обмеження * Не допомогло |
| 4 | Я пішов з уроку | * Веселим * Похмурим * Втомленим * Натхненним |
| 5 | Від наступного уроку я чекаю | * Особистих вражень * Нічого * Нових знань * Спонукання до роботи над собою |

**IX. МОТИВАЦІЯ ОЦІНОК ЗА УРОК, ВИСТАВЛЕННЯ ЇХ У ЖУРНАЛ, ЩОДЕННИКИ**

**X. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

П. 22, стор.210. Дослідивши джерела інформації, добери й запиши рецепти оздоровчих масок та обгартувань для свого типу волосся.

**Випереджувальне завдання.**

**XI. ПРИБИРАННЯ РОБОЧОГО МІСЦЯ**