**Відділ освіти та соціально-культурної сфери**

**Озерянської сільської ради**

***Конспект уроку***

***з трудового навчання***

***в 6 класі з теми***

***«Здоров’я та краса мого волосся»***

**Дуда В.М.**

**вчитель трудового навчання**

**Озерянської ЗОШ І-ІІІ ступенів**

**Озеряни, 2019**

**Тема. Здоров’я та краса мого волосся.**

**Мета:** Ознайомити учнів з правилами догляду за волоссям, факторами, що впливають на їх стан, предметами та засобами догляду; виховувати культуру у зовнішньому вигляді дівчини , розвивати творчі здібності, естетичний смак, навички догляду за волоссям; познайомити з професією перукар.

Обладнання, матеріали та наочність: презентація PowerPoint, підручник, зошит, ручка, матеріали, інструменти та пристосування для догляд за волоссям, таблиці, інструкційні картки, фотографії, ноутбук, види гребінців, «смайлики».

**Міжпредметні зв’язки:** народознавство, основи здоров'я, хімія.

**Тип уроку:** урок засвоєння знань, умінь та навичок.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент.**

1. Перевірка наявності учніб.

2. Перевірка підготовленості до уроку.

3. Наявність робочого одягу.

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

1. Метод «Асоціація на дошці».

«Довга коса - дівоча краса», «Довге, пишне волосся - добре здоров’я”, «Гарна зачіска - файна дівчина».

2. Поясніть ці вислови.

- Які асоціації викликають такі поняття : «Довга коса», «Пишне волосся», «Гарна зачіска»?

Кожне пояснення правильне.

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності.**

Дівчина, яка вдягнена зі смаком, усміхнена і має гарну зачіску, завжди приваблює оточуючих. Одяг, зачіска і чудовий настрій - запорука успіху на весь день.

**IV. Оголошення теми і мети уроку.**

Сьогодні на уроці ми познайомимся з різними типами волосся, навчимося правильно доглядати за ними **(слайд №1)**. Також проведемо лабораторно -

практичну роботу: «Добір предметів та засоби догляд - за волоссям».

**V. Вивчення нового матеріалу.**

Волосся найбільш важ лива частина тіла, яка реагує на наш душевний стан. Стан волосся, їх зовнішній вигляд, колір, зачіска певною мірою впливають на настрій і навіть поведінку людей. 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 .

Волосся – складова частина захисного покриву людини що захищає шкіру від

ушкоджень та охолодження **(слайд №2)**. 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 .

«Мозковий штурм» **(слайд №3)**

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

(На 1.3 см )

2) Як довго живе волосся на голові ? **(слайд №4)**

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

3) Чому волосся випадає? **(слайд №5)**

(Це нормальний процес змін волосся . Щодня випадає 20-50 волосин ,кількість

збільшується при неправильному догляді,лупі, перегріву та переохолодженні )

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.

**1.** Волосся це придаткові органи шкіри, якість якого, залежить прямо від загального здоров`я організму, а це є: **(слайд №6)**

- Повноцінне харчування ;

- Правильне чергування відпочинку і навантаження;

- Сонце,повітря і вода;

- Емоції та настрій.

**2. Корисні поради (слайд № 7)**

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 .

Зовнішній вигляд волосся і стан здоров’я людини. 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.

Фактори, що впливають на стан волосся. **(слайд №8)** Яких небезпечних факторів для здорового волосся слід уникати?

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.

**➢ Які типи волосся вам відомі?**

Розрізняють сухе, жирне, нормальне та змішаний типи волосся **(слайд №9)**. Волосся нормального типу 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 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 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 - 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.

**Пристосування для догляду за волоссям (слайд №10)**

➢ Які пристосування для догляду за волоссям ти знаєш?

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

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.

Для догляду за волоссям використовують не тільки гребінці, а й інші пристрої фени, вирівнювач і плойки **(слайд №11)**.

Засоби догляду за волоссям

➢ Якими засобами мити волосся? **(слайд №12)**

Надати волоссю блиску та укласти його в гарну зачіску допомагають засоби для догляду за ним: шампуні, ополіскувачі, бальзами, кондиціонери, маски тощо. **Шампунь** — один з головних і найпоширеніших засобів для догляду за волоссям.

Шампуні виготовляють для різних типів волосся: сухого, нормального, жирного, пошкодженого, ламкого та ін. **(слайд №13)**

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.

Бальзам-ополіскувач — засіб від сплутування волосся. Після змивання шампуню нанесіть на волосся ополіскувач. 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 волосся у 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 №14)**

**VI. Практична робота.**

“Добір предметів та засобів догляду за волоссям”.

1. Уважно розгляньте своє волосся (можна користуватися дзеркальцем).
2. Визначити свій тип волосся.
3. Підберіть шампунь та ополіскувач для свого типу волосся (слайд №12-№13).

**VIІ. Закріплення знань учнів.**

➢ 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.

1. **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.

**VIII. Підсумок уроку.**

Наша подорож закінчується, час повертатися в клас. А зараз давайте проаналізуємо, чи корисною для вас була ця подорож.

**ІX. Домашнє завдання.**

Опрацювати матеріал підручника, підібрати прислів’я і приказки про здоров’я

**X. Прибирання робочих місць.**