

Как правильно ухаживать за волосами?



Содержание

О чём Вы узнаете из брошюры?	4
Почему нужно ухаживать за волосами?	5
Какие основные правила ухода за волосами?	6
Как правильно расчёсывать волосы?	7
Зачем нужно мыть голову?	8
Как правильно мыть голову?	9
Для чего нужен бальзам для волос?	12
Как правильно наносить бальзам для волос?	12
Как правильно сушить волосы?	14
Как часто нужно стричь волосы?	15
Советы для красоты волос	15

О чём Вы узнаете из брошюры?

Перед Вами брошюра.

Брошюра – это маленькая книжка.

Из этой брошюры Вы узнаете:

- почему за волосами нужно ухаживать
- как правильно ухаживать за волосами
- как правильно мыть голову,
чтобы волосы были красивыми
- как правильно сушить
и расчёсывать волосы.



Почему нужно ухаживать за волосами?

За волосами нужно ухаживать,
чтобы выглядеть привлекательно.

Если Вы будете правильно ухаживать за волосами,
то Ваши волосы будут выглядеть
сильными, здоровыми и красивыми.

Ухаживайте за волосами каждый день,
чтобы нравиться себе и окружающим людям.



Какие основные правила ухода за волосами?

Уход за волосами состоит из нескольких правил, которые помогают сохранить красоту и здоровье волос.

Запомните основные правила ухода за волосами:

- правильное расчёсывание
- мытьё головы
- питание волос
- сушка волос
- стрижка волос.

Соблюдайте эти правила ухода за волосами – и Ваши волосы будут сильными и блестящими.



Как правильно расчёсывать волосы?

Правильное расчёсывание – это важное правило ухода за волосами.

Расчёсывайте волосы 2 раза в день: утром и вечером.

Сначала аккуратно расчешите кончики волос. Затем расчешите волосы сверху вниз, от корней до кончиков.

Чтобы не повредить волосы, используйте деревянную расчёску или расчёску с широкими зубьями. Расчёсывайте только сухие волосы. Пользуйтесь только своей расчёской.



Зачем нужно мыть голову?

Грязные волосы выглядят некрасиво.

Мытьё головы шампунем удаляет грязь, жир и пыль с волос.

Голову нужно мыть так часто, как это необходимо.

Например, жирные волосы желательно мыть каждый день.

Сухие волосы желательно мыть 1-2 раза в неделю.



Как правильно мыть голову?

Правильно мыть голову шампунем 2 раза.

Первый раз Вы удалите грязь и жир с волос.

Второй раз Вы удалите

грязь и жир с кожи головы –

и Ваши волосы станут гладкими и мягкими.



Как правильно мыть голову?

Перед мытьём головы расчешите волосы.

Включите тёплую воду.

Намочите волосы.



Налейте шампунь в ладонь.

Разотрите шампунь в ладонях.



Нанесите шампунь на корни волос.

Мягкими движениями
массируйте кожу головы.



Смойте шампунь.

Повторите мытьё головы ещё 1 раз,
чтобы волосы стали гладкими и мягкими.

После мытья головы
нанесите на волосы бальзам для волос.



Для чего нужен бальзам для волос?

Бальзам для волос нужен для питания и увлажне-ния Ваших волос.

Бальзам делает волосы послушными.

После использования бальзама волосы легко расчёсываются.



Как правильно наносить бальзам для волос?

Бальзам для волос

наносят после мытья головы на влажные волосы.

Если у Вас длинные волосы,

сначала аккуратно нанесите бальзам на кончики волос.

Затем нанесите бальзам по всей длине волос.



Не наносите бальзам на корни волос,
потому что волосы быстро станут жирными.

Оставьте бальзам на волосах на две-три минуты.
Затем смойте бальзам тёплой водой.

Если у Вас короткие волосы,
наносите бальзам только на кончики волос.

Постарайтесь, чтобы бальзам не попал на кожу головы.

Для этого наносите на волосы
небольшое количество бальзама.

Оставьте бальзам на волосах на две-три минуты.
Смойте бальзам тёплой водой.



Как правильно сушить волосы?

После мытья головы высушите Ваши волосы.

Для этого аккуратно вытрите волосы полотенцем, чтобы убрать лишнюю воду.

Подождите, пока волосы высохнут.

Затем аккуратно расчешите их.

Если нужно высушить волосы быстро, используйте фен.

Сушите волосы тёплым воздухом.

Во время сушки перемещайте фен вокруг головы.

Не подносите фен близко к голове, чтобы не обжечь кожу головы.



Как часто нужно стричь волосы?

Чтобы кончики волос не ломались, их нужно подстригать.

Для этого посещайте парикмахера 1 раз в 2 месяца.



Советы для красоты волос

Ваши волосы будут здоровыми и красивыми, если Вы будете правильно питаться.

Старайтесь каждый день есть овощи и фрукты, мясо или рыбу, орехи и семечки.



Советы для красоты волос

Пейте 6-8 стаканов воды каждый день.

Начинайте свой день с утренней зарядки.

Больше ходите пешком.

Спите по 8 часов каждую ночь.

Следуйте советам –

и Ваши волосы

будут ухоженными и красивыми.



На ясный язык текст адаптирован
специалистом Гомельского городского центра
коррекционно-развивающего обучения и реабилитации

Людмилой Ермоленко

при участии экспертов-оценщиков:

Антон Козловича

Валентины Козловской

Валентины Негрей

Ольги Поддубной

Натальи Ремезовской

Олеси Чуевой.

Брошюра издана в рамках проекта
«Понимать Легко»
при поддержке:



Благотворительной католической Миссии
«Каритас-Милосердие»



Каритас Линц,
Верхняя Австрия



Реновабис,
Германия

