**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 6 +**

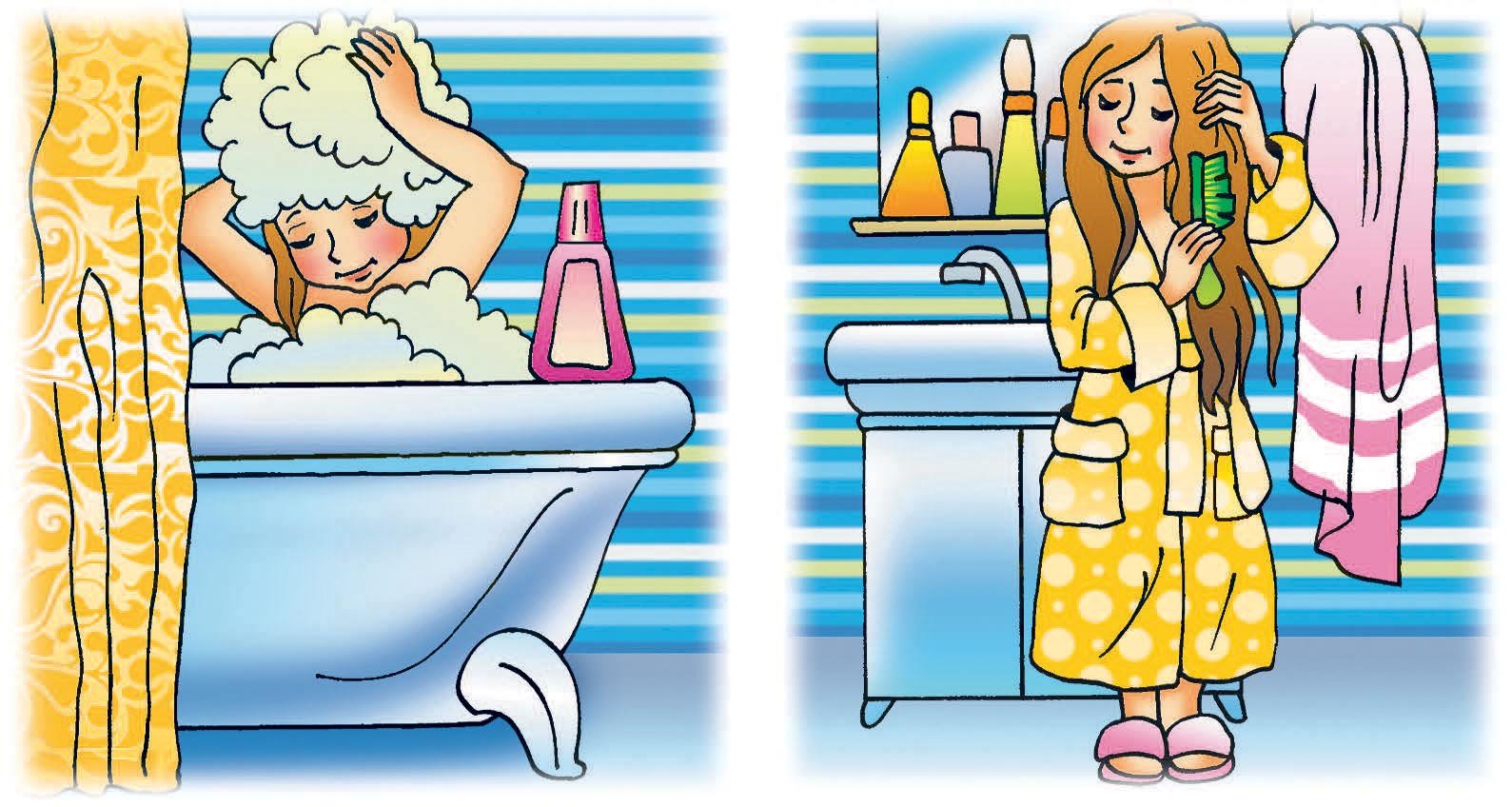
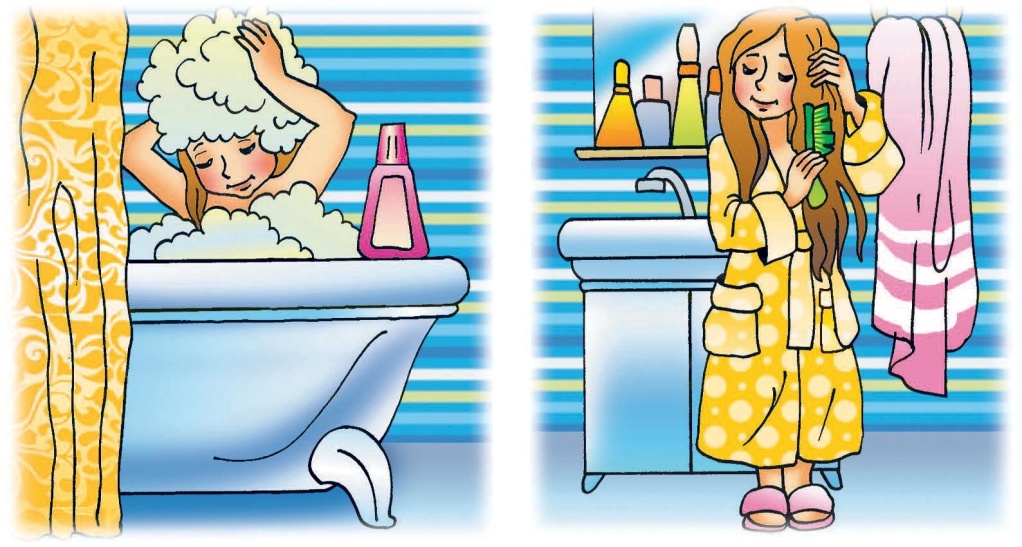
**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2022 г.**

**Уход за волосами**

Красивые и здоровые волосы всегда привлекают к себе внимание. Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Мытьё – обязатель-ная гигиеническая проце-дура. Но как же правильно мыть голову? При мытье головы волосы и кожу нужно тщательно расти-рать, массируя кожу головы. Не рекомендуется с мокрой головой ложиться спать, или выходить на улицу. Потому что можно простудиться, и это вредно для волос. Расчесывать волосы необходимо несколько раз в день. Это красивая прическа, и массаж головы.

Волосы живут в среднем от двух до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12 - 15 сантиметров. Чтобы волосы были здоровыми, и блестящими, за ними нужно ухаживать, и ежедневно расчесывать. При расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Волосы моют 1-2 раза в неделю.

Перед мытьем волосы следует расчесать, затем смочить волосы теплой водой и легкими движениями нанести на всю поверхность волос шампунь. Затем мягко втереть его в корни волос. Смывать шампунь надо очень тщательно.

После мытья волосы сушат махровым полотенцем и при умеренной температуре. Нельзя расчесывать мокрые волосы, так как они хрупкие.

Здоровье волос зависит от чистоты кожи головы. При загрязнении она не дышит, а значит, волосы лишаются и полноценного питания.

Красивые блестящие и густые волосы не только украшают человека, но и свидетельствуют о его хорошем здоровье.

Ваше украшение - волосы : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 4 с.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Личная гигиена младшего школьника [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://infourok.ru/razrabotka_issledovaniya_lichnaya_gigiena_mladshego_shkolnika-286796.htm>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).
2. Конспект внеурочного занятия "Правила гигиены волос" [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://videouroki.net/razrabotki/konspiekt-vnieurochnogho-zaniatiia-pravila-ghighiieny-volos.html>**,** свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 12.02.2022).

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](mailto:e.mail): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)