

Практическая работа № 1

Тема: «Мытье волос и массаж головы»

Цель: освоить правила, которые необходимо соблюдать при мытье головы

Материально – техническое оснащение: голова – манекен, шампунь, бальзам, кондиционер, мойка, парикмахерское бельё.

Ход работы:

1. Определить структуру и текстуру волос.
2. подобрать шампунь и бальзам-кондиционер.
3. выполнить мытье волос

Волосы должны быть чистыми всегда, их следует мыть так часто, как они этого требуют. Если этого не делать, то выделяющийся жир и пот, смешиваясь с чешуйками кожи и грязью, создадут благоприятную среду для болезнетворных микробов, что может привести к кожным заболеваниям.

При мытье головы следует учитывать очень многие факторы, иначе можно ухудшить состояние волос, и они уже не смогут вернуться в свое прежнее состояние, и придется ждать, пока не отрастут новые здоровые волосы.

Очень важно правильно выбрать шампунь. При выборе шампуня учитывается тип волос, состояние кожи и волос, предыдущие химические обработки. Вода тоже оказывает влияние на процесс мытья волос. В зависимости от состава вода бывает жесткой и мягкой. В жесткой воде растворено очень много минеральных солей, что уменьшает мылкость; в мягкой воде минеральных солей гораздо меньше. Полезной считается мягкая вода. Особенно подходит она для тонких, пористых волос. Такие волосы впитывают в себя все растворенные в воде соли и под воздействием жесткой воды становятся жесткими и тусклыми. Достаточно сменить воду при переезде - и вас ждет неприятный сюрприз. Попробуйте ополаскивать волосы смесью 2 ст. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. ополаскивателя для волос, растворенной в 1 л воды. При желании мягкую воду можно приготовить, прокипятив обычную. Наиболее мягкой считается дождевая и талая вода. Если только что вымытые волосы все-таки висят «сосульками» - поменяйте шампунь в соответствии с типом волос и климатом, в котором вы сейчас находитесь. Почти каждый вид работы в салоне начинается с мытья головы, и по тому, насколько правильно эта операция будет проводиться, можно судить о профессиональном уровне парикмахера.

Правила, которые необходимо соблюдать при мытье головы

- Перед мытьем головы осторожно расчешите волосы и смочите их теплой водой.
- Распределите на ладони шампунь и слегка помассируйте кожу головы.
- Любителям щедро использовать средства для укладки не стоит причесываться перед мытьем головы: так вы потеряете слишком много волос, которые останутся на расческе. Прежде всего это относится к сильно поврежденным и осветленным волосам. Нельзя расчесывать волосы перед какой-либо химической обработкой, чтобы не повредить целостность чешуйчатого слоя.

- Шампунь должен подходить к типу волос - тогда шампунь сможет отрегулировать работу сальных желез. А если вы стремитесь к идеальному результату, строго следуйте инструкции.
- Мытье головы должно быть щадящим. Но детский шампунь вряд ли сможет заменить настоящий лечебный шампунь для вашего типа волос.
- Избегайте шампуней, которые сильно пенятся, - как правило, такие шампуни содержат много синтетических моющих веществ и сушат кожу головы и волосы.
- Перед нанесением шампуня надо хорошо смочить волосы водой, иначе участки волос, оставшиеся сухими, не смогут пропитаться моющим средством. Прежде чем нанести шампунь на волосы, шампунь нужно растереть между ладонями.
- Намыливать волосы следует дважды. Первый раз - только намылить волосы и смыть, чтобы удалить основную часть грязи и жира, которые будут препятствовать образованию пены, а второй раз - хорошо вспенить и помассировать кожу головы подушечками пальцев, делая легкие круговые движения. Вещества, входящие в состав пены, захватят частички жира и различных загрязнений и смоются вместе с водой. При ежедневном мытье головы достаточно одного намыливания. Оптимальная температура воды - 34-37°C.
- Не следует долго держать шампунь на волосах.
- После мытья волосы следует очень тщательно прополоскать, так как оставшийся на волосах шампунь будет разрушать структуру волос, и они потеряют блеск. Ополаскивать волосы после мытья следует до тех пор, пока вода не станет совсем прозрачной. После каждого мытья головы нужно применять бальзам-ополаскиватель, чтобы сгладить разрыхленный во время мытья чешуйчатый слой и снять с волос статический заряд. Кондиционер нужно использовать экономно: по-настоящему в нем нуждаются кончики и нередко - средняя часть волоса, но не корни. Для усиления кровообращения полезно каждый раз после мытья волос обливать голову холодной водой.
- После мытья головы просушите волосы махровым полотенцем, мягкая естественная сушка обеспечит им натуральный блеск.
- Расчесывать влажные волосы необходимо очень осторожно и обязательно редкой расческой.
- Тем, кто ежедневно применяет средства для укладки, стоит иногда основательно очищать волосы с помощью пилинг-шампуней.

4. выполнить массаж головы

Массаж кожи головы уменьшает плотность подкожного жирового слоя, увеличивает подвижность кожи головы, усиливает кровообращение, то есть улучшается питание волос и, как следствие, приостанавливается возможное выпадение волос, волосы становятся более сильной структуры. При массаже головы необходимо учитывать следующие противопоказания:

- сильное выпадение волос,
- гнойничковые заболевания кожи,
- грибковые заболевания кожи головы,

- гипертония II и III степени,
- открытые травмы головы.

Массаж кожи головы желательно производить как можно чаще, но обязательно перед мытьем или во время мытья головы и не менее двух-трех раз в день.

Самомассаж кожи головы - совсем несложное занятие, но такой массаж головы дает эффект заметного улучшения роста волос и их состояния. Очевидно, что кожа головы должна быть абсолютно чистой. Массаж или самомассаж кожи головы можно выполнять, используя отвары, настои трав, а также касторовое и камфорное масло. Перед началом самомассажа головы необходимо изучить расположение ваших артерий и вен. Они проходят перед ушами, очень близко к поверхности кожи, так что их легко прощупать пальцами.

Массаж головы надо делать энергично, ровно, но не резко. Всегда идите по ходу крови и никогда не делайте круговых движений. Избегайте растираний, пересекающих поток крови. Некоторые пояснения к выполнению самомассажа головы:

- - большие пальцы рук находятся на висках, а подушечками остальных пальцев делайте круговые движения вместе с кожей головы в направлении ото лба к затылку;
- - наклоните голову вперед, соедините большие пальцы на затылке, обхватите ладонями голову и подушечками пальцев выполняйте круговые движения вместе с кожей головы.

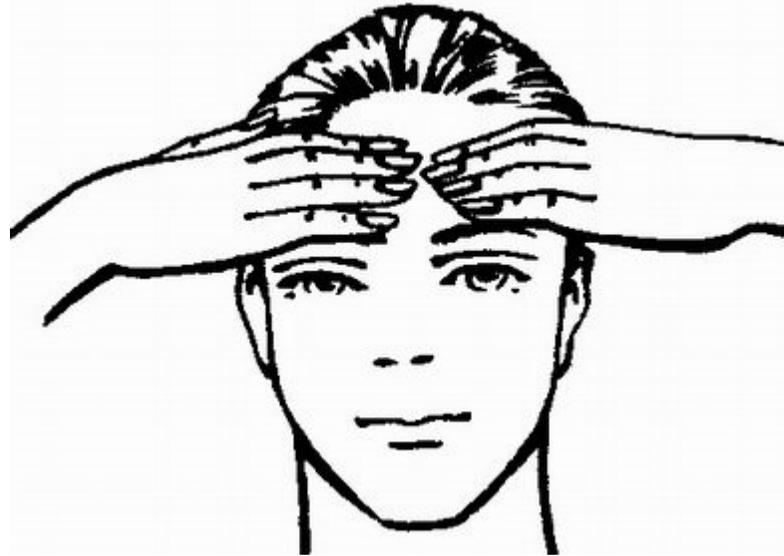
При выполнении массажа обязательное условие: движения подушечек пальцев должны быть легкими, руки - теплыми, ощущения на коже головы - приятными, связанными с ощущением тепла. Перед выполнением массажа головы выпейте горячий чай для достижения большего эффекта. Если вы решили делать массаж головы, то нужно к этому идти постепенно. В первые дни рекомендуется «разогреть» кожу головы и волосы, надавливая на кожу руками и двигая их вверх круговыми движениями. Делать это надо до тех пор, пока каждый участок кожи не станет мягким и эластичным, и не будет свободно двигаться. Смягчить и расслабить кожу можно также с помощью какого-либо масла - касторового или оливкового. Когда кожа головы расслабится, надо переходить постепенно к более энергичному массажу головы, стимулирующему рост волос.

Массаж головы можно выполнять и с помощью щетки.

Расчесывание волос щеткой Энергичное расчесывание волос щеткой со щетиной из натуральных волос - прекрасное средство для улучшения кровообращения кожи головы и укрепления корней волос. Лучше использовать для лечебного расчесывания две щетки; направления вычесывания волос - произвольные, так же как и последовательность расчесывания волос. Щетки после каждого расчесывания волос дезинфицируются и хранятся в полотняных мешочках, предохраняющих их от загрязнения. Приступая к процедуре расчесывания волос, вы должны быть в хорошем, спокойном состоянии духа и желать провести ее с максимальной пользой для волос и кожи головы.

Положение рук при массаже головы Массаж головы выполняют первым-четвертым пальцами. Большие пальцы и мизинцы служат опорой для всей кисти. Ладони полусогнуты. Пальцы слегка расставлены. Во время массажа головы соблюдайте ритмичность, плотно прижимая пальцы рук к корням волос. Но применение силы при массаже головы нежелательно. Продолжительность одного сеанса массажа головы не более 10 мин. Массаж головы состоит из ряда движений: поглаживаний, растираний, разминаний. Поглаживания выполняются ладонями рук. Растирания, разминания - пальцами, точнее - подушечками пальцев.

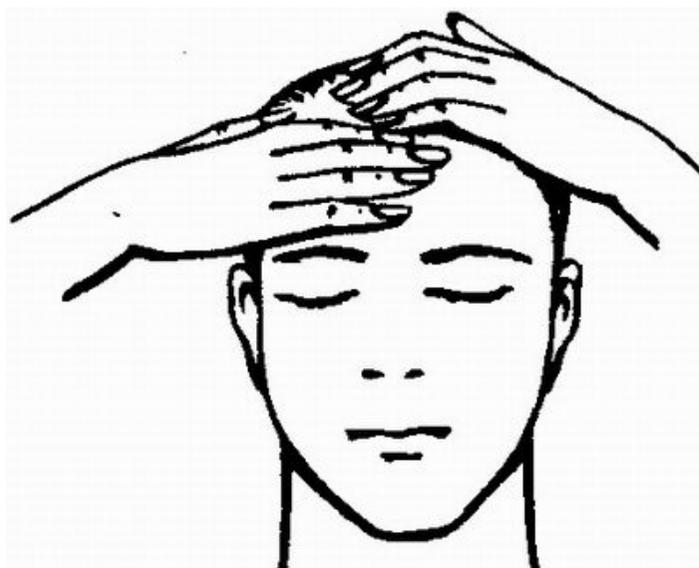
Приемы массажа головы



1. Поверхностное разминание надбровных дуг. Выполнить 3 раза



2, Вертикальное поглаживание лобной мышцы. Сделать один раз



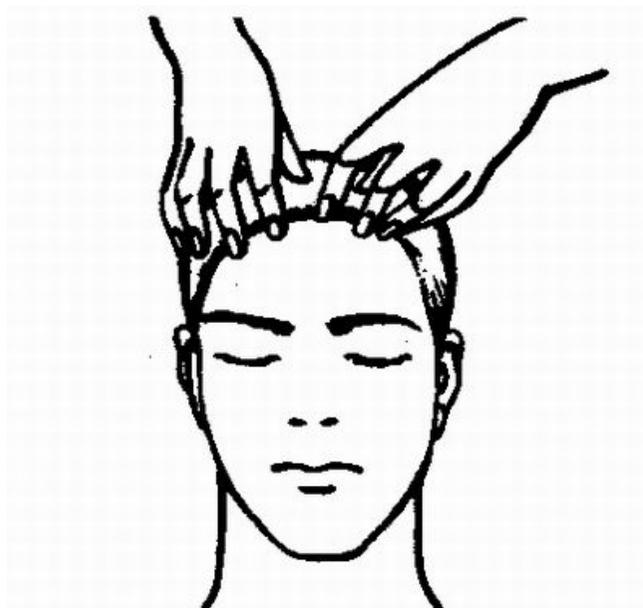
3. Прерывистое поглаживание лобной и височной линий. Выполнять 3 раза



4. Непрерывное спиралеобразное растирание по краевой линии роста волос на висках, с переходом к заушной раковине. Повторить 3 раза



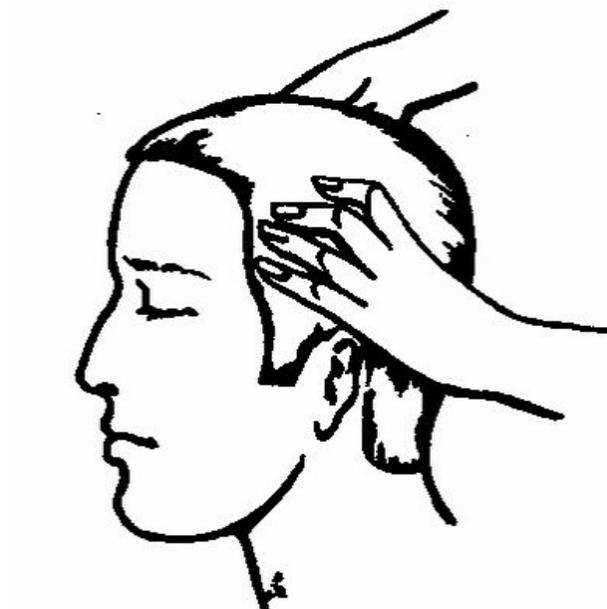
5. Волнообразное поглаживание лобной мышцы. Повторить 3 раза



6. Круговое растирание височной и лобной мышц, в каждой точке по одному разу



7. Поверхностное растирание кожи головы выполняется круговыми движениями подушечками пальцев по направлению от краевой линии роста волос к макушке по 3 раза в каждой точке



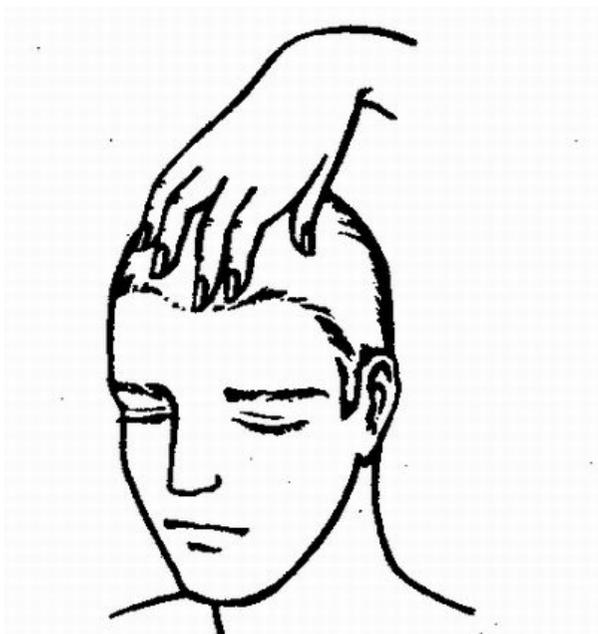
8. Глубокое растирание кожи головы, выполняемое всей рукой, по направлению от краевой линии роста волос к макушке и обратно. Один раз, повторение 3 раза



9. Круговое разминание головы по линиям затылочной и лобной мышц в каждой точке 3 раза



10. Поверхностное разминание кожи головы, выполняемое круговыми движениями подушечками пальцев по всей голове (по направлению часовой стрелки). Зраза в каждой точке



11. Легкая вибрация кожи головы выполняется подушечками пальцев (по направлению часовой стрелки) по 3 раза



12. Поглаживание волос. От наивысшей точки головы к плечам

5. Сдать работы на оценку.