



SZKOLNY KLUB WOLONTARIATU

WIOSNA - ACH TO TY...

Szkolny Klub Wolontariatu rusza z inicjatywą Fryzjerski poradnik dla każdego.
Chcemy podzielić się z wami wiedzą na temat pielęgnacji włosów.
Jak zadbać o włosy w domu?!

Fryzjerski poradnik dla każdego.

CZEŚĆ I

Jak rozpocząć pielęgnację i przygotować włosy na lato ☺

Pierwszym etapem pielęgnacji skóry głowy i włosów jest ich prawidłowe mycie. Aby wykonać prawidłowe mycie włosów i skóry głowy przygotuj sobie :

- Ręcznik bawełniany
- Szampon - w zależności od potrzeb ☺

1. Mycie włosów i skóry głowy

Właściwe mycie włosów i skóry głowy jest istotnym elementem i często decyduje o efekcie i skuteczności wszystkich pozostałych zabiegów jakie wykonujemy w domu.

PAMIĘTAMY O TYM, ŻE SZAMPON WYBIERAMY DO SKÓRY GŁOWY!!!

ETAPY MYCIA WŁOSÓW:

1. Dobór odpowiednich produktów do włosów i skóry głowy.
2. Przygotowanie włosów do mycia : rozczesanie włosów- grzebień do rozczesywania z szeroko rozstawionymi ząbkami.



3. Zmocz włosy ciepłą wodą
4. Szampon – w dłoniach rozcieńcz z niewielką ilością wody i równomiernie rozprowadź na włosach.



5. Wmasuj szampon: ruchy płynne, delikatne, kierunek ruchów – z góry do dołu, myjemy od nasady po końce
6. Spłukujemy skórę głowy i włosy – zakończyliśmy właśnie etap I mycia włosów.
7. Powtórnie nakładamy szampon – tak samo jak za pierwszym razem
8. Wykonujemy masaż skóry głowy : ruch płynny od czoła do karku, koliste ruchy delikatnie uciskamy skórę głowy. Czas trwania w zależności od potrzeb. ☺

Przeciwwskazania do wykonania masażu :

Stan zapalny i uszkodzenia skóry głowy

Nadmierne przetłuszczanie się – nadprodukcja gruczołów łojowych

Zapalenie mieszków włosowych

Choroby skóry głowy : łuszczyca

Zniszczone włosy

9. Spłukanie skóry głowy i włosów ciepłą wodą, a następnie chłodniejszą – zakończyliśmy II etap mycia włosów.

Pamiętaj! Zastosowanie niewłaściwych produktów może wywołać nadmierne przetłuszczanie - wydzielanie się gruczołów łojowych, jak również podrażnić skórę głowy.

Podstawowe zasady bezpiecznego mycia i suszenia włosów:

- 1. Dokładne namoczenie włosów i skóry głowy ciepłą wodą w temperaturze nie większej niż 38 stopni.**
- 2. Szampon наносzony na włosy powinien być rozcieńczony z wodą a także równomiernie rozprowadzony na całej głowie i włosach.**
- 3. Podczas mycia włosów delikatnie masujemy skórę głowy a włosy ugniatamy.**
- 4. Ważne jest dokładne splukanie szamponu aby nie doszło do reakcji alergicznych , pojawienia się łupieżu.**
- 5. Możemy pozwolić sobie na splukanie środków i końców włosów zimną wodą w celu zamknięcia łuski włosa aby była wygładzone i gładkie.**

**Po myciu osuszenie włosów powinno wykonać się ręcznikiem który dobrze wchłania wodę .
Możemy również zawinąć włosy w ręcznik aby mogły same odsączyć wodę**

Szkolny Klub Wolontariatu.