



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21,
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52
E-mail: ikar@edu.tgl.ru
Сайт: <http://ikar.net.ru>



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Расти, коса, до пояса

Как ухаживать за детскими волосами

*Методическая разработка педагога дополнительного образования
Касаткиной Светланы Анатольевны*

Как ухаживать за детскими волосами

До десяти лет волосы ребенка мало похожи на взрослые: они нежные и тонкие, при этом довольно эластичные. Ухаживать за детскими волосами нужно ежедневно. Как?

В настоящее время выпускается множество специальных шампуней. Но практически нет детских кондиционеров. Большинство детских серий состоят либо из шампуня, либо из шампуня и кондиционера в одном флаконе.

После их использования длинные волосы очень сложно расчесать. В этом случае советуют воспользоваться средствами для взрослых. Хороший взрослый кондиционер нисколько не опасен для детских волос, правда, пользоваться им можно, только когда ребенку исполнится 2–3 года.

Мыть голову мылом ни в коем случае нельзя. Оно обладает способностью вступать в соединение с солями воды и кожным салом, образуя абсолютно нерастворимые частички, которые оседают на коже головы.

Кроме того, мыло способствует усилению салоотделения, нарушению дыхания и кровоснабжения кожи волосистой части головы.

- Если вы моете голову вечером, необходимо тщательно просушить волосы перед сном. Ребенку, как и взрослому, нельзя ложиться спать с мокрыми волосами. Это может привести к отиту или воспалению тройничного нерва.

- Нет необходимости брить годовалого ребенка налысо. То, что после такой процедуры волосы растут лучше, – миф. У некоторых детей, наоборот, от такой сильной (в том числе психологи-

ческой) травмы долгое время вообще не растут волосы. А чтобы они действительно лучше росли и выглядели красиво, их следует аккуратно подстригать не реже одного раза в месяц хотя бы на несколько миллиметров.

- Не заплетайте в тугие косички волосы у девочки и не стягивайте их в тугий конский хвост. Подобные прически могут привести к появлению залысин или истончению волос.



Практические советы

- Лучше всего мыть голову из кувшина или под душем. Такой способ позволяет тщательно прополоскать волосы, а также контролировать температуру и силу струи. Мыть голову нужно теплой водой – немного теплее температуры тела. Горячая вода вредит волосам и коже головы. Жесткую воду можно прокипятить, добавив обычную пищевую соду – чайную ложку на литр воды. Предварительно следует налить шампунь в ладонь, а затем равномерно нанести его на кожу головы. Наливая шампунь прямо на голову, вы создаете высокие концентрации химических веществ в одном месте, что впоследствии может привести к нарушению салоотделения. Здоровые волосы ребенка достаточно мыть раз в неделю.

- Подушечками пальцев (только не ногтями) аккуратно помассируйте кожу головы, потом хорошенько смойте шампунь. Оставлять его не нужно. Если он слишком долго остается на волосах, то сушит их.

- Перед мытьем головы обязательно надо вымыть и просушить расческу.


- Никогда не расчесывайте мокрые волосы.

-Расчесывание длинных волос надо начинать с концов прядей, наиболее склонных к спутыванию, и только после этого можно расчесать всю прядь. Для ухода за волосами ребенка хорошо подходят мягкие щетки с натуральной щетиной и расчески из натуральных материалов.



Выбираем расческу

Расческа – чуть ли не основной предмет ухода за шевелюрой. Именно от того, какая она, во многом зависит рост и внешний вид волос. В течение дня мы причесываем ребенка как минимум 2–3 раза. Массаж головы, который осуществляется при расчесывании, возвращает волосам здоровье, улучшает их внешний вид, стимулирует рост и питание, усиливает кровообращение. Расческу следует выбирать в зависимости от того, насколько у малыша густые волосы. Чем реже волосы, тем более частым должен быть гребень. Малышам с короткой стрижкой достаточно двух расчесок: массажной щетки и гребня с редкими зубчиками.



Естественно, деревянный гребень предпочтительнее пластмассового. Некоторые породы дерева – можжевельник, сибирский кедр, обладают антисептическим и целебным действием. Главное, чтобы гребень был с тупыми кончиками: при травмах острыми зубцами возможно развитие гнойничкового поражения кожи. Для расчесывания длинных волос в течение дня идеально подходит волосяная щетка с натуральным ворсом. Она не портит волосы, не нарушает их структуру, не рвет. Кроме того, натуральная щетина не электризует волосы, а аккуратно их приглаживает.

Проблемы с волосами

Отсутствие волос

В детском возрасте это явление вполне обычное и недолговременное. Чаще всего от отсутствия волос страдают светленькие дети. «Взрослые» волосы формируются после 10 лет, ближе к периоду полового созревания. И по тому, какие они бывают в детстве, абсолютно невозможно сделать прогноз на будущее. Бывает, что у ребенка с шикарной шевелюрой во взрослом возрасте волосы редкие и слабые, и наоборот.

Корка

Многие дети рождаются с корочкой на волосистой части головы. Чтобы избавиться от нее, следует перед мытьем нанести на нее детское масло и во время купания частым тупым гребнем аккуратно удалить размоченные чешуйки. Не старайтесь удалить всю корку за один раз и ни в коем случае не счесывайте сухую корку.

Выпадение волос

В норме у ребенка, как и у взрослого, ежедневно выпадает до 50 волос. У детей волосы выпадают чаще лишь на отдельно взятом участке головы – это так называемое очаговое облысение. Патологическое выпадение волос – это, как правило, не самостоятельное заболевание, а побочный эффект сильного стресса.

Себорея (перхоть)

У маленьких детей это заболевание встречается крайне редко. Появление перхоти – свидетельство начала полового созревания. В зависимости от количества жировых выделений различают жирную и сухую себорею. Часто встречаются смешанные формы. Полностью вылечить перхоть практически невозможно. Чтобы свести ее к минимуму, надо регулярно мыть голову специально подобранными средствами против перхоти.

Секущиеся волосы

Причиной секущихся волос часто являются нарушения в уходе за ними: мытье слишком горячей водой, неправильный выбор шампуня или регулярное использование фена. Кроме того, неправильное питание, дисбактериоз и многие другие нарушения в работе внутренних органов также могут провоцировать расслаивание кончиков. Если концы сильно посечены, можно постричь их «горячими ножницами».

Колтуны

Если волосы постоянно сбиваются в колтуны и их трудно расчесывать, вполне возможно, что вы имеете дело с заболеванием, которое связано с врожденной патологией волос. В этом случае врач поможет подобрать специальное лечение.