Утепов С.И

Учитель ОБЖ

МОУ –СОШ с. Рекорд Саратовская область Краснокутский район

Класс 11

**Тема урока: «Правила личной гигиены»**

**Цели урока:**

* Сформировать у учащихся представление о гигиене, личной гигиене, знание основных правил ухода за кожей головы, зубами и волосами.
* Развивать инициативу и активность на уроке.
* Воспитывать стремление к обязательному соблюдению правил личной гигиены.

**Оборудование:**

* Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова.- М.: Просвещение, 2014;
* компьютер;
* экран;
* презентация.

**Ход урока**

**I. Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята. Мне бы очень хотелось, чтобы сегодняшний урок принес нам радость общения друг с другом.

**II. Введение в тему урока**

- Сегодня мы переходим к изучению«Основ медицинских знаний и здорового образа жизни».

- Вы уже знакомы с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», «составляющие ЗОЖ».

- Сегодня на уроке разговор пойдет об одной из составляющих здорового образа жизни. О чем? Попробуйте догадаться.*Слайд 2.*

Есть такая вероятность - получить за неопрятность,
Если ты уже завшивел, и не мылся целый год,
Ты вокруг людей пытаешь, когда с ног носки снимаешь...
Ходишь ты, как скунс смердячий, и нервируешь народ.
От тебя все сторонятся и задеть тебя бояться,
Да и в транспорте уступят место лучшее всегда,
Не рискнут с тобой сближаться, так как любишь ты чесаться,
Может быть, ты это "мыло", и не видел никогда!

- Как вы думаете, о какой составляющей ЗОЖ идет речь в этом шуточном стихотворении?*Ответы учащихся.*

*-* Конечно, о гигиене.

**III. Сообщение темы и цели урока**

- Итак, тема урока: «Правила личной гигиены». *Слайд 1.Чтобы вернуться на слайд 1, необходимо нажать стрелку в правом нижнем углу на слайде 2.*

*-* Вы получите представление о том, что такое «гигиена», «личная гигиена». Вспомните основные гигиенические правила.

*Запись темы урока в тетрадь.*

**IV. Изложение нового материала**

*Рассказ с элементами беседы.*

- Давно ли возникла гигиена, как вы думаете? *Ответы учащихся.*

- В древние времена люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

- Посмотрите на *слайд 3. Чтобы попасть на слайд 3, необходимо навести указатель мыши на рисунок «полотенца» на слайде 1.*

- Кому знакомы эти имена? *Ответы учащихся.*

*-* Как вы думаете, почему сегодня на уроке мы на них остановились?

В мифах Древней Греции рассказывается о боге врачевания Асклепии. Он учился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона, знавшего секреты лечебных трав, и со временем превзошел своего учителя. Он научился готовить лекарства даже из змеиного яда. Поэтому Асклепия часто изображали с посохом, который обвивает змея.

**Асклепий – бог врачевания в Древней Греции.** *Слайд 4. Запись в тетрадь.*

У Асклепия было две дочери — Гигиея и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей.

В греческой мифологии Гигиея- богиня здоровья. Именно Гигиея дала название медицинской дисциплине гигиене. Гигиею изображали кормящей змею из чаши. Отсюда происходит один из знаков медицины — чаша со змеей.

Панацея  (Панакея) в греческой мифологии  - "всецелительница"  -  богиня, олицетворяющая исцеление от болезней.Отсюда возникло выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.

 **Гигиея и Панацея – дочери Асклепия, «гигиена» и «панацея».** *Слайд 5. Запись в тетрадь.*

- Что же такое гигиена? *Слайд 6.*

**Гигиена** (от др.-греч.— «здоровье») — это область медицины, изучающая влияние условий жизни, труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики различных заболеваний, обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.*Запись в тетрадь.*

**Личная гигиена** - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.*Слайд 7. Запись в тетрадь.*

*Слайд 8.* К правилам личной гигиены относят:

* разумное сочетание умственного и физического труда;
* занятия физической культурой и закаливание;
* рациональное питание;
* чередование труда и активного отдыха;
* полноценный отдых.

*Слайд 9.* В нее также входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища.

- В личной гигиене большое значение имеет здоровое состояние полости рта. Ежедневные гигиенические процедуры в конечном итоге влияют на состояние организма в целом, снижают риск серьезных заболеваний. Действительно, стоматологические проблемы могут служить причинами заболеваний внутренних органов, и с каждым днем это утверждение получает все больше и больше научных подтверждений.

- Предлагаю вам вспомнить строение и функции зубов.

Зуб является составляющей частью организма человека, одним из его органов.

- Какова функция зубов? *Ответы учащихся*.

Главной их функцией является механическое измельчение пищи, однако зубы также участвуют в произношении человеком речи и звуков, а также являются обязательным компонентом улыбки.

- Сколько зубов у взрослого человека? *Ответы учащихся.*

 Взрослый человек обычно имеет двадцать восемь зубов, а также четыре так называемых зуба мудрости, которые полноценно прорезаются не у всех, вследствие чего считаются необязательными.

-Как часто нужно обращаться к стоматологу? *Ответы учащихся.*

Специалисты советуют делать это два раза в год (частота зависит от того, в каком состоянии находятся зубы пациента).

- Какое же строение имеет зуб? Внимание на слайд.

*Слайд 10.* Зуб представляет собой образование, которое находится в альвеолярном челюстном отростке. По внутреннему устройству выделяют зубную коронку, которая выступает над десной, корневую часть зуба, которая находится в альвеоле челюсти и закрыта десной, а также зубную шейку, которая представляет собой участок перехода зубной коронки в корневую его часть, и которая покрыта очень тонким слоем эмали. Зубы состоят из различных твердых тканей, в том числе из эмали зубов, цемента зубов и дентина, а также в его состав входят мягкие ткани (зубная пульпа).
Внутренняя полость каждого зуба состоит из пульповой камеры и корневого зубного канала, а также из артерий для поступления нужных веществ и нервных окончаний.

- Сейчас я предлагаю ответить вам на несколько вопросов по гигиене полости рта.

**V. Самостоятельная работа**

*Слайд 11.*

*Учащиеся в течение 3-5 минут работают самостоятельно. Затем они сверяют свои ответы с правильными.*

*По наведении указателя мыши на слово «вопрос...» откроется нужный слайд. Чтобы вернуться назад на слайд с вопросами, нужно навести указатель мыши на стрелку в нижнем правом углу слайда.*

Вопрос 1. Что такое кариес, пародонтоз?

Вопрос 2. Надо ли чистить молочные зубы?

Вопрос 3. Как правильно чистить зубы?

Вопрос 4. Чем больше щетка, тем лучше ей чистить зубы?

Вопрос 5. Жевательная резинка заменяет чистку зубов?

**Ответ 1.***Слайд 12.* **Кариес — это сложный патологический процесс, который протекает в твердых тканях зуба и приводит к их разрушению.**

**Причины:**

* плохая гигиена полости рта,
* богатое сахаром и простыми углеводами питание,
* присутствие в микрофлоре критического количества стрептококков, в частности Streptococcusmutants, выделяющих кислоты как продукт жизнедеятельности,
* сниженный иммунитет,
* зубные протезы или брекеты, травмирующие эмаль зубов и затрудняющие гигиенические процедуры,
* нарушения формирования эмали в период закладывания или прорезывания зубов,
* недостаточное выделение слюны и ее повышенная вязкость,
* для женщин — беременность и кормление,
* заболевания обмена веществ и гормональные нарушения.

Все эти факторы повышают уровень кислотности в полости рта или деминерализуют ткани, а кислота, в свою очередь, приводит к истончению и разрушению зубной эмали.

**Пародонтоз** - значительное поражение всех тканей, окружающих зубы (пародонта).

Причины пародонтоза:

* недостаток в свежих овощах и фруктах (витамины С и Р),
* перегрузка при жевании оставшихся зубов после удаления разрушенных,
* отложение зубного камня.

**Ответ 2.***Слайд 13.*

Надо. Молочные зубы не застрахованы от кариеса, а лучшим средством его профилактики является идеальная индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов.

Ухаживать за зубками надо начинать сразу, как только появляется предмет ухаживания. Первые прорезавшиеся зубки рекомендуется чистить силиконовой щеточкой, которая одевается на палец взрослого. А с 8-10 месяцев уже можно использовать самую маленькую детскую зубную щетку. Для детей разработаны специальные щетки с толстой ручкой (чтобы удобнее было держать в кулачке), они яркие, и призывают ребенка еще и поиграть, ведь именно в игре рождается дружба.

**Ответ 3.** *Слайд 14.*

Чистить зубки нужно так, как будто Вы их подметаете. Верхние зубы Вы чистите подметающими движениями сверху вниз (чтобы грязь не забивалась под десну, а выметалась наружу), а нижние - снизу вверх. Обязательно нужно не забывать про внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце чистки нужно очистить жевательную поверхность всех зубов. И обязательно нужно почистить боковые поверхности зубов, для этих целей существуют специальные зубные нити - флоссы.

**Ответ 4.** *Слайд 15.*

Маленькой щеткой легче манипулировать во рту. И она лучше может очистить зубки. Большая щетка не везде может поместиться, не говоря уже о том, что ей сложно даже пошевелить. Маленькой щеточке доступны все поверхности всех зубов. Взрослым тоже рекомендуют щетки с небольшими головками, которые соответствуют размеру 1,5-2 зубов.

**Ответ 5.** *Слайд 16.*

Жевательная резинка - дополнительное средство гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды (но ни как не вместо…) в течение 5-10 минут. При более длительном жевании все полезные эффекты жевательной резинки заканчиваются, и начинаются вредные.

**VI. Продолжение темы**

- А теперь назовите самый большой орган человека? *Ответы учащихся.*

*-* Правильно, кожа.

Кожа - наружный покров тела человека, поверхность которого может достигать

2 м кв., таким образом, это самый большой и целостный орган.

- Какие функции выполняет кожа? *Ответы учащихся.*

Важная функция кожи – **защитная.** Кожа защищает организм от механических повреждений, ультрафиолетовых лучей, от проникновения микробов и от высыхания.

**Чувствительная функция или рецепторная.** Кожа обеспечивает осязательную, температурную и болевую чувствительность.

**Терморегуляционная функция.** Кожа защищает от переохлаждения и перегревания.

**Дыхательная функция.**  Через кожу осуществляется 1 % общего газообмена.

**Обменная или выделительная функция.** Кожа участвует в водном, солевом, углеводном, жировом и витаминном обмене ( под воздействием УФ- лучей в коже образуется витамин D).

- Давайте вспомним строение кожи.*Слайд 17.*

Кожа состоит из трех основных слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожной клетчатки. **Эпидермис** является **наружным слоем кожи**. Он образован пятью слоями. Нижний слой эпидермиса - базальный - производит новые слои клеток на протяжении всей жизни, заменяя старые отмирающие. Живые клетки глубоких слоев эпидермиса делятся и постепенно поднимаются к наружной поверхности кожи, стареют и погибают. **Дерма** - это упругая, прочная и растяжимая ткань, состоящая из двух слоев коллагеновых и эластичных волокон. В ней находится много кровеносных капилляров, нервных и мышечных клеток, чувствительных телец, пигментных клеток, потовых и сальных желез. **Подкожная жировая клетчатка** состоит из рыхлой соединительной и жировой ткани.

- Асейчасмы послушаем доклад на тему: «Гигиена кожи».

*Далее заслушивается сообщение учащегося.*

- А теперь внимательно послушайте, о чем идет речь?

- Это роговые производные кожи, покрывают почти все тело человека, живут 2-4 года. *Ответы учащихся.*

- Конечно, речь идет о волосах.

- Какое строение имеют волосы? Внимание на слайд!

*Слайд 18.*Он делится на стержень – это видимая часть, и корень, который находится в дерме, в особом углублении - волосяном мешочке. В совокупности с окружающими его тканями, он образует волосяной фолликул (волосяную луковицу). Эти ткани формируют наружное и внутреннее корневые влагалища и волосяно-железистый комплекс (сальная и потовая железы; мышца, поднимающая волос; кровеносные сосуды и нервные окончания). Волосяной фолликул - уникальный мини-орган, который играет важную роль в процессе роста волос. Протоки сальных желез, которые своим секретом смазывают волос, придают ему эластичность, гибкость и блеск. Количество фолликулов у каждого человека – величина генетически запрограммированная. За счет волосяной луковицы происходит рост волоса, образование и формирование новых волос. В луковицу вдается волосяной сосочек, содержащий кровеносные сосуды, через которые и обеспечивается ее питание.

**- Залог красивых здоровых волос - тщательный уход за ними**. А для того, чтобы волосы были действительно предметом гордости, уход за ними должен быть еще и правильным.

Сейчас мы послушаем доклад «Гигиена волос».

*Далее заслушивается сообщение учащегося.*

- Сегодня на уроке мы коснулись лишь нескольких вопросов личной гигиены. Из выше сказанного можно сделать следующие выводы *(слайд 19):*

* Личная гигиена является залогом сохранения и укрепления здоровья человека.
* За кожей, зубами, волосами нужно ухаживать ежедневно.

**VII. Закрепление**

**-** Сейчас я предлагаю выполнить следующее задание. *Слайд 20- 21.*

Дополните информацию.

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

2. Наиболее распространенным заболеванием зубов является \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Для профилактики заболевания зубов рекомендуется не менее 2 раз в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обращаться к зубному врачу.

4. Сохранение кожи в здоровом состоянии требует постоянной заботы оеё \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - верхний слой кожи, который защищает организм от механических повреждений, ультрафиолетовых лучей, от проникновения микробов и от высыхания.

6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_- это роговые нитевидные производные кожи, образующие волосяной покров. Они защищают тело (голову) от механических повреждений и потери \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Ответы:

1. Личная гигиена. 2.Кариес. 3. В год. 4. Чистоте. 5. Эпидермис. 6. Волосы, тепла.

*Учитель берет на проверку несколько тетрадей.*

*Один учащийся называет слова, которые он вставил в предложения, остальные сверяют с ним ответы. После проверки оставшиеся учащиеся сами выставляют себе оценки. Слайд 22.*

Если 0 ошибок – поставьте «5».

Если 1-2 ошибки – поставьте «4».

Если 3-4 ошибки – поставьте «3».

**VIII.Подведение итогов**

- Итак, сегодня мы вспомнили об одной составляющей ЗОЖ – личной гигиене. Вспомнили основные правила ухода за кожей, зубами, волосами.

Урок я хотела бы закончить словами выдающегося ученого Ильи Ильича Мечникова: «Лица, желающие сохранить, сколько возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести очень умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены»*(слайд 23).*

**IX. Домашнее задание***Слайд 24.*

* Параграф 11.
* Дополнительные материалы к пар. 11.
* Доклад или презентация на тему «Развитие гигиены в России» (по желанию).

**Используемые ресурсы:**

* Основы безопасности жизнедеятельности. 11 класс: учеб.для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; под ред. А.Т.Смирнова.- М.: Просвещение, 2014.
* Основы безопасности жизнедеятельности. Тестовый контроль. 10-11 классы/А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М.В.Маслов; под общ.ред. А.Т.Смирнова; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение». - М.: Просвещение, 2010.
* Стихотворение: <http://www.hohmodrom.ru/project.php?prid=51015>
* Материалы с сайта (конспект урока):<http://kopilkaurokov.ru/obzh/uroki/164761>
* Заболевания зубов: [http://www.pitermed.com/simptomy-bolezni/?](http://www.pitermed.com/simptomy-bolezni/?cat=20&word=28577)cat=20&word=28577 <http://vitagrande.ru/stomatologiya/parodontologiya/>
* Строение зубов: <http://natural-medicine.ru/zub/5983-stroenie-zuba.html>
* Строение кожи: <http://doktorland.ru/kozha.html>
* Строение волос: <http://www.trixolog.ru/hair_structure.html>
* Гигиена волос: <http://inforecept.ru/stati/sekrety-zdorovja/gigiena-volos.html>
* Афоризм: <http://murzilka.biz/aphorism/author/mechnikov_ilya_ilich>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГИГИЕНЕ КОЖИ.

Исследования показали, что количество нанесенных на чистую кожу бактериальных культур уменьшается на 85% через 10 мин. Вывод прост: чистая кожа имеет бактерицидные свойства, грязная - во многом их утрачивает. Открытые участки тела в большей степени подвержены загрязнению. Особенно много вредных микроорганизмов находится под ногтями, поэтому уход за ними очень важен.

Основные средства личной гигиены для ухода за кожей - вода и мыло. Лучше, если вода будет мягкая, а мыло - туалетное. Не забывайте учитывать особенности вашей кожи. Она может быть нормальной, сухой или жирной. Настоятельно рекомендуется принимать душ после работы и перед сном. Температура воды при этом должна быть чуть выше нормальной температуры тела - 37-38 градусов.

Личная гигиенавключает в себя мытье в ванне или бане с применением мочалки нужно не реже раза в неделю. После мытья непременно смените нательное белье.

Ноги необходимо ежедневно мыть прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ГИГИЕНЕ ВОЛОС.

Правильный уход за волосами заключается в следующем.
Кожу головы и волосы, которые загрязняются пылью, чешуйками отшелушившегося рогового слоя, пропитанными выделениями сальных и потовых желез, нужно периодически мыть водой с мылом. Намыливать голову нужно так, чтобы не только все волосы но и кожа головы были покрыты мыльной пеной. Смыв мыльную пену, следует несколько раз ополоснуть голову.
В жесткой воде мыло плохо мылится и обычно остается на волосах в виде серовато—белого налета. Жесткую воду можно смягчить, прокипятив ее и добавив в нее нашатырный спирт (1/2 чайной ложки спирта на л воды), или буру, или питьевую соду (одна чайная ложка па л воды). Хорошо мыть голову дождевой или снеговой водой.
Для мытья волос с нормальной жирностью можно употреблять туалетное мыло, а также семейное, банное, яичное, детское. Хозяйственное мыло содержит много щелочи и может вызвать раздражение кожи на голове.

Для мытья сухих волос рекомендуется «Детское» мыло, «Спермацетовое», «Яичное», а также «Красный мак». За сутки до мытья полезно втирать в кожу жиры. Можно пользоваться следующей смесью: 40 г касторового масла, 60 г вазелинового масла, 4—5 г керосина. Перед мытьем, чтобы удалить оставшиеся чешуйки (перхоть), следует прочесать волосы гребнем, между зубцами которого положена вата.
Вместо мыла можно употреблять также кислое молоко. Для этой цели волосы и кожу головы обильно смазывают кислым молоком или простоквашей, через 5—10 минут их тщательно промывают теплой водой. От мытья кислым молоком волосы становятся мягкими, шелковистыми, блестящими.
Для оживления волос хорошо их прополоскать раствором уксуса (1 столовая ложка уксуса на л воды). Если после мытья появляется чувство стягивания кожи нужно намочить кусок ваты в жидком подогретом масле (касторовое, прованское или очищенное подсолнечное) и слегка намаслить кожу головы и волос. Избыток масла нужно снять сухой ватой.

Лучшим жиром для волос является касторовое масло. Им целесообразно смазывать сухие волосы для сохранения блеска и эластичности. Для этого нужно заложить в зубцы гребня ватку, пропитать ее маслом, а затем расчесывать волосы, начиная с концов. Жир на волосах довольно быстро разлагается, поэтому рекомендуется это делать на ночь, а по утрам удалять остатки жира сухим полотенцем или марлей. Разложение жира можно предотвратить, прибавив к нему чистый или еще лучше салициловый спирт (60—80 г касторового масла и 20—40 г спирта).
Хорошее действие оказывает также репейное и растительное масла.
Для улучшения состояния сухих волос рекомендуется также в течение 4—6 недель втирать в кожу головы через день 2—процентную серную мазь: сера способствует формированию новых клеток надкожицы.

Для мытья жирных волос хорошо применять «Глицериновое», «Банное» мыло, а зимой и осенью — борно-тимоловое, дегтярное или карболовое. Мыть жирные волосы надо горячей водой один раз в неделю.
Чрезмерно намыливать голову не рекомендуется: от этого волосы становятся более ломкими и быстрее расщепляются. Хорошо мыть волосы мыльной пеной. Жидкие мыла можно применять изредка — 1 раз в течение 4—6 недель. Частое употребление их может привести к пересушиванию волос.
При жирной перхоти можно перед мытьем втирать в кожу ватным тампоном раствор питьевой соды (1 чайную ложку на стакан кипяченой воды). Полезно также втирать простоквашу за 20—30 минут до мытья головы.
Жирные волосы можно мыть закваской из черного хлеба. Для этого 1 кг ржаного хлеба размешивают и заваривают горячей водой (1 л), через 12 часов хлеб разминают, в кашицу добавляют 1 л горячей воды, смесь тщательно размешивают и моют ею волосы, затем прочесывают сначала редким, а потом частым гребнем и ополаскивают в чистой теплой воде.
Для мытья жирных волос можно применять смесь, которую легко приготовить в домашних условиях. К 7 стаканам теплой воды надо добавить 1 столовую ложку нашатырного спирта, 1 столовую ложку глицерина и 1/2 чайной ложки питьевой соды.

После мытья этой смесью волосы необходимо прополоскать раствором уксуса в воде (пропорция та же, что и при мытье сухих волос).
После мытья необходимо высушить волосы, тщательно протерев их полотенцем. Жирные волосы рекомендуется протирать 2 раза в неделю 70—процентным спиртом, содержащим 0,25% тимола, или 0,5% ментола, или 1 процент салициловой кислоты.
Полезно делать массаж головы как для сухих, так и жирных волос. Массаж вызывает прилив крови к корням, чем усиливает питание волос и улучшает их рост. Массируют кончиками пальцев обеих рук в течение 5 минут ежедневно, не сильно нажимая на кожу.
Расчесывать волосы следует редкими гребнями из пластмассы. Каждый член семьи должен иметь свой гребень и держать его в безупречной чистоте. Короткие волосы начинают расчесывать корня, а длинные — с концов. Гребень не только распутывает волосы, но и очищает их.
Женщины, имеющие длинные волос, должны тщательно расчесывать их. Хорошо после расчесывания гребнем разгладить волосы волосяной щеткой — это способствует равномерному распределению кожного сала. Место пробора нужно менять. Нельзя заплетать туго косу.
Широко распространено мнение, что стрижка и бритье головы укрепляют волосы. Это совершенно необоснованно. Частая стрижка, особенно наголо, или бритье головы расшатывает корни волосы и усиливает их выпадение. Мужчинам достаточно подстригать волосы раз в 4—5 недель.
Изменить цвет волос можно только окрашиванием. Окрашивать волосы следует безвредными красками растительного происхождения — хной и басмой, настойкой ромашки, ревенем, отваром шелухи лука, настойкой из зеленой скорлупы грецких орехов.
Порошок хны или басмы разводят в кипятке и подогревают на малом огне в течение 5—10 минут, помешивая (до получения кашицы). Кашицу осторожно наносят на волосы кусочком марли. После этого на волосы накладывают вощаную бумагу и вату. Через 30 минут волосы промывают горячей водой.
Для получения светлых тонов хну и басму смешивают в пропорции 1:2 и держат 30 минут, менее светлых — 1,5 часа. Для получения темных тонов хну и басму смешивают в пропорции 1:3 и держат 1—3 часа.
Наиболее простой метод окраски волос для блондинок — мытье настоем ромашки. Для приготовления настоя 100 г ромашки заваривают крутым кипятком (1/2 л), настаивают в течение 30—40 минут, процеживают и добавляют 5 г глицерина. Для получения более темного оттенка берут 150 г ромашки.
При окрашивании отваром шелухи лука получается желтоватый цвет волос. Берут 15—30 г шелухи 1 стакан воды и кипятят в течение 10—20 минут, затем процеживают и добавляют глицерин из расчета 5 г на 100 г отвара. Полученным раствором ежедневно смачивают волосы для получения нужного оттенка.
Для окраски волос ревенем 150 г ревеня (черешков) варят в белом виноградном вине (1/2 л) до получения половинного объема, зачем жидкость втирают в волосы. Ревень не является красителем, способным вызвать резкое изменение цвета волос.

При длительном применении волосы у блондинок приобретают более светлый оттенок, делаются мягкими и блестящими.
Более быстрое подсветление дает мытье волос 3—процентным раствором перекиси водорода. После тщательного мытья теплой водой с мылом и ополаскивания волосы смачивают перекисью водорода и оставляют на 10—15 минут, затем прополаскивают теплой водой с уксусом и высушивают. Повторять такую процедуру следует не чаще одного раза в месяц.
Настойка из зеленой скорлупы грецких орехов окрашивает волосы в каштановый цвет. Настойку готовят следующим образом: к 15 граммам размельченной скорлупы зеленых грецких орехов добавляют 50 г воды, 25 г жженых квасцов и 75 г прованского масла. Смеси дают постоять на легком огне 15 минут и затем кисточкой смазывают волосы.

Держат смесь на волосах 40 минут, после чего волосы тщательно промывают в теплой воде и ополаскивают в воде с добавлением к ней уксуса (одна столовая ложка уксуса па л теплой воды).
Таким же способом можно окрашивать волосы смесью из сока зеленой скорлупы грецких орехов (10 г) и 60-процентного спирта (90 г).