



- Хорошо подобранная прическа с раннего детства формирует у девочки чувство индивидуальности и уверенности в себе;
- У мальчиков обязанность следить за своей прической с раннего возраста приучает к порядку, организованности и умению следить за собой;
- Прическа ребенка не должна быть вычурной, она должна легко переносить все детские шалости и легко восстанавливаться;
- Особое внимание нужно уделить чёлке — она должна быть выше линии бровей, не «лезть» в глаза, что может привести к проблемам со зрением.

Состояние волос зависит от окружающей среды, рациона питания, времени года и даже настроения, и, конечно же, от правильного ухода за ними

**Не забывайте  
вовремя подстричь  
малыша!**

**От стрижки зависит  
причёска, а от причёски  
внешний вид и манеры  
ребенка!**

*Памятка  
подготовлена специалистами*

*БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»  
162610, Вологодская область,  
г. Череповец, ул. Ленина, 137*



*БУ ВО «Череповецкий центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и  
социальной помощи»*

## УХАЖИВАЕМ ЗА ВОЛОСАМИ



## ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

- В младенческом возрасте волосы требуют бережного ухода, аккуратности в действии.
- Нельзя использовать для детских причёсок тугие резинки — это способствует повреждению нежных волосяных луковиц. От тугих косичек и хвостиков могут появиться головные боли и проблемы со зрением.

### Ребёнок должен запомнить:

**ЗУБНАЯ ЩЁТКА,  
МОЧАЛКА,  
РАСЧЁСКА,  
НАТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЁ,  
НОСОВОЙ ПЛАТОК -**

**ТОЛЬКО ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ, НЕЛЬЗЯ  
ДАВАТЬ ИХ В ПОЛЬЗОВАНИЕ  
ДРУГИМ ИЛИ САМОМУ**

## МЫТЬ ГОЛОВУ НАДО ПРАВИЛЬНО:

- Перед мытьём тщательно расчешите волосы;
- Не все дети любят мыть голову, поэтому процедура не должна длиться слишком долго, а вода не должна быть слишком горячей;
- Категорически не рекомендуется втирать мыло или шампунь в кожу головы. Мыть волосы следует не мылом или шампунем, а их пеной, продвигаясь от корней волос к кончикам;
- При мытье нужно хорошо промывать волосы. Смывать шампунь необходимо в несколько раз дольше, чем намыливать голову;
- После мытья волосы необходимо просушить, нельзя укладывать ребенка в постель с мокрыми волосами.

## ПРИЧЁСЫВАЕМСЯ:

- Причесываться надо не реже двух раз в день;
- Расческу лучше выбирать из натуральных материалов, с неострыми зубьями;
- Если волосы густые и длинные, лучше пользоваться гребёнкой, а если короткие — щёткой;



- Чтобы правильно расчесать волосы, голову нужно наклонить, начинать расчесывать нужно от затылка, плавными движениями;
- Не расчёсывайте мокрые волосы, сначала просушите их.