

Тип урока: комбинированный.

Цели урока:

Расширить и систематизировать знания учащихся о коже, ее биологической роли в организме и правилах гигиены. Формировать коммуникативные компетентности учащихся. Развивать познавательную активность, творческие способности учащихся, умение работать с дополнительной литературой.

Оборудование: средства для ухода за волосами и телом (могут принести сами учащиеся), бумажные салфетки, для определения типа кожи, рецепты народной косметологии, ткани из натуральных волокон (лён, хлопок, шёлк).

За неделю до урока обучающимся предлагаются творческие задания о проблемах кожи.

Ход урока

1. Организационный момент.

Чаще всего мы начинаем проявлять интерес к своему здоровью только тогда, когда у нас что-то болит. А ведь здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему. Нельзя сохранить здоровье, не выполняя правил личной гигиены. Сегодня мы с вами будем работать по следующему **плану**:

1) Кожа – показатель общего состояния здоровья.

Лабораторная работа № 15 « Определение типа кожи»

Доклады консультантов.

2) Уход за ногтями

Доклады консультантов

3) О пользе массажа. Доклады консультантов

4) Уход за волосами. Доклады консультантов

5) Пирсинг. Что это?

6) Правильная одежда. Доклады консультантов

Заключение

2. Изучение новой темы.

1) У А.С. Пушкина есть такие строки: Свет мой зеркальце, скажи да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее. Знакомые слова? **А что же на ваш взгляд является показателем вашей внешней красоты?** (Здоровая, ухоженная сияющая и упругая кожа). **А как вы думаете, что в первую очередь является показателем здоровья нашего организма?** (кожа – показатель общего состояния здоровья). Конечно, кожа нуждается в нашем ежедневном уходе, но прежде чем заботиться о ней необходимо, знать тип своей кожи. Предлагаю вам выполнить небольшую практическую работу. (слайд)

Лабораторная работа № 15 « Определение типа кожи»

Цель работы: определить свой тип кожи.

Оборудование: бумажная салфетка.

Ход работы.

Различают 4 основных типа кожи: нормальная, сухая, жирная и комбинированная.

Прижмите к коже лица тонкую бумажную салфетку.

Кожа жирная, если на всех участках салфетки остались явно выраженные жирные пятна.

Кожа комбинированная, если сальный секрет отпечатался, лишь на Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок)

Кожа сухая, если салфетка осталась чистой.

И, наконец, кожа считается нормальной, если сальные пятна едва заметны по всей поверхности.

Подсчитать количество учащихся с жирным типом кожи, с комбинированным, сухим и нормальным. Данную информацию зафиксировать на доске.

Учитель: Итак мы с вами определили свой тип кожи. А теперь самое время узнать, что подходит для нашей кожи, а что нет. Сегодня у нас на уроке присутствуют **консультанты** из модного косметического салона, которые расскажут о косметических средствах для подростка. (*натуральная косметика для ухода за разными типами кожи*).

Учитель: К сожалению, не всегда есть необходимое косметическое средство под рукой. На помощь нам придут обыкновенные фрукты и овощи. Слово нашим следующим **консультантам**, которые расскажут нам об интересных рецептах по уходу за кожей. («Фруктовые хиты на службе красоты» (фруктовые или овощные маски для кожи)).

2) *Учитель:* Спасибо за интересные рецепты. Возьмем их на вооружение. **Что является производной нашей кожи?** (*волосы и ногти*) Знаете ли Вы, что ноготь полностью возобновляется от корня до свободного края, как правило, за 170 дней. У молодых людей ногти растут быстрее, чем у пожилых. У мужчин быстрее, чем у женщин. Летом быстрее, чем зимой. Так вот, если человек болен, рост ногтей у него замедляется. А о каких проблемах нашего здоровья нам поведают наши ногти? Итак, проводит мини-исследование. (**слайд**) – обратите внимание на ваши ногти

Продольные полосы	авитаминоз
Цветные полосы	Организм перенасыщен лекарствами
ногти становятся желтыми	Признак анемии
ярко-красные	Значит аритмия, повышение давления.
Приобрели коричневый оттенок	Не все в порядке с почками.
А если голубовато-фиолетовая	Это при врожденных пороках сердца.
белые пятна на ногтях	неврологические заболевания
Былые полосы	Вы где-то сильно ушиблись
Какие же ногти у здорового человека?	Розовые, гладкие.

Консультанты расскажут об уходе за ногтями

3) *Учитель:* Лучшее средство от усталости и снятия напряжения – это **массаж**. Самомассаж стимулирует кровообращение, регулирует деятельность сальных и потовых желез, быстро восстанавливает активность. Об основных правилах самомассажа нам расскажут **консультанты**

Для стимуляции кровообращения

Энергично встряхните руки, сядьте поудобнее. Начните массаж с головы. Кистями обеих рук похлопывайте макушку, затылок, плечи.

Для снятия напряжения в затылке

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте выдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.

Для снятия усталости

Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями — вперед-назад. Благодаря этой эффективной технике вы уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрыми.

4) *Учитель:* Как часто мы с вами сталкиваемся с **проблемой выпадения волос**? Откуда берется **перхоть** и как с ней бороться? Что делать если волосы жирные у корней и сухие на кончиках? Ответы на эти вопросы нам поможет найти **консультант** по уходу за волосами.

Памятка- (слайд)

-Каждый день массируй голову щеткой.

-Втирай в корни вымытых волос средства, стимулирующую волосяную луковицу.

-Чтобы предотвратить появление секущихся кончиков, меньше расчесывай волосы щеткой, больше распутывай их пальцами.

-Перед мытьем тщательно расчеши волосы - это поможет их лучше промыть.

-Втирай шампунь только в корни и не три волосы друг об друга.

-Волосы могут выпадать из-за стрессов, частого мытья и активного солнца.

-Не забывай, что твое здоровье – это здоровье твоих волос.

5) *Учитель:* **Пирсинг. Что это? Лёгкая косметическая процедура, или же опасное внедрение металла в кожные покровы.**

Основная проблема – это инфекция. К тому же при прокалывании можно повредить нервы или артерии. Степень риска зависит от места, которое прокалывается.

Брови. В этом случае прокол опасен, т. к. можно повредить нерв, который отходит от наружного края бровей.

Нос. В области крыльев носа скапливается жир и грязь, в этом случае основная проблема – развитие инфекции.

Губы. Эта область особенно богата сосудами, при их повреждении возможны кровотечения.

Пупок. В этой области необходима осторожность и стерильность т. к. очень близко расположены органы брюшной полости

6) *Учитель:* *Каждый мечтает об одежде, которая не промокала бы под самым сильным дождём, но свободно пропускала бы воздух. Чтобы она не выцветала, не мялась и не рвалась, и её можно было бы носить хоть сто лет. И такая необыкновенная одежда существует. Это наша кожа. А какая одежда ей подойдет, нам расскажут наши консультанты. («Модные акценты»)* Одежду из льняной ткани называют «естественным кондиционером», за её потрясающую способность «дышать». Одежда из льна мало

пачкается, прекрасно впитывает влагу, при этом быстро высыхает. Ткань их хлопка – очень прочная, удобная в носке, хорошо переносит воздействия высоких температур. Хлопок не греет, поэтому это идеальная ткань для пошива летней одежды. Однако хлопок быстро впитывает пот, по этому вещи из этого материала быстро пачкаются.

3. Заключение.

Учитель: В завершении, чтобы проверить себя, свои знания об уходе за кожей определите какие высказывания истинные, а какие ложные.

Задание: (*отвечают устно*)

1.Сухую кожу надо чаще мыть с мылом (ложь – мыло смывает защитный слой вырабатываемый кожными железами).

2.Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (ложь – стресс – нарушение обмена веществ).

3. Жирная пища являются причиной прыщей (правда – хорошо сбалансированная пища важна для состояния кожи).

4.Использование косметических средств может ухудшить состояние кожи (ложь/правда - молодой коже, в период полового созревания, лучше оставаться открытой).

5.Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (правда)

6.Летом нужно ходить в синтетической одежде, это красиво и не жарко (ложь – не пропускает воздух, тело потеет – тепловой удар).

4. Рефлексия

Учитель: Итак, сегодня не все способы и средства по уходу за кожей были названы. Надеюсь, что какие-то практические советы наших консультантов Вы возьмете себе на вооружение? А если у вас возникли вопросы, обратитесь за советом к нашим консультантам или воспользуйтесь соответствующей литературой. В заключении я предлагаю составить свод правил по уходу за кожей. И не забывайте, Ваше здоровье в ваших руках.

Таблица на слайде, заполняется вместе в тетради

Разрешается	Запрещается
Регулярно и правильно очищать кожу	Выдавливать угри
Соблюдать здоровый образ жизни	Носить синтетическую одежду
Носить одежду соответствующую гигиеническим требованиям	Длительно прибывать на солнце
Массировать голову щеткой	Прокалывать кожные покровы
Правильно питаться	Употреблять жирную пищу.

5. Домашнее задание: п. 40, подготовиться к тесту по теме «Кожа»