

Тема. Краса і здоров'я. Ідеали краси і здоров'я. Вплив модних тенденцій на здоров'я.

Мета: формувати уявлення про ідеал краси, вплив модних тенденцій на здоров'я; розвивати аналітичне мислення, спостережливість, вміння відстоювати свою позицію; виховувати естетичний смак.

ХІД УРОКУ

I. Організаційний момент

1. Привітання, створення позитивного настрою.

II. Перевірка виконання учнями домашнього завдання

Коментування змісту «Піраміди потреб»



2. Вправа «Валіза»

«Відкрийте» «валізу» своїх знань, умінь, навичок і ставлень. Що в ній з'явилося після минулого уроку?

III. Перевірка раніше засвоєних знань

Тест «Оптиміст чи песиміст?»

Учитель демонструє прозору склянку, до половини наповнену водою.

Подивіться на склянку з водою: що ви можете сказати про її вміст?

Так, у неї налито води до половини. Уявімо, що об'єм води в даній посудині, – це потенціал людини. Дивлячись на склянку з водою, песиміст скаже, що вона наполовину порожня, а оптиміст – що вона наполовину наповнена.

Так і в житті: ми дуже часто говоримо про недоліки і менше – про успіхи й досягнення.

Як щойно отримані вами знання про себе щодо схильності до оптимізму чи песимізму вплинуть на планування вами майбутнього?

Які висновки зробив кожен із вас?

IV. Мотивація навчання учнів і повідомлення теми, мети та завдань уроку

Оголошення теми уроку

Сьогодні ми поговоримо про ідеал краси різних часів і народів, подискутуємо щодо впливу модних тенденцій на здоров'я.

2. Рольова гра «Дискусія між українськими й англійськими однолітками»

Українські підлітки вважають, що ...

Англійські підлітки вважають, що ...

... одяг має бути яскравим, різнокольоровим;

... їм личить «дорослий» макіяж.

... одяг у першу чергу має бути зручним і натуральним;

... макіяж має бути декоративним або зовсім відсутній.

3. Шкала актуальності»

Наскільки актуальною для кожного з вас є тема уроку? Озвучте показник за 5-бальною шкалою: 0 – зовсім не важлива, ..., 5 – саме те, що необхідно знати (вміти, розуміти тощо) на найближчий час.

V. Актуалізація чуттєвого досвіду учнів

1. Слухання та обговорення оповідання «Навіщо потрібна краса»

Навіщо потрібна краса

Олена часто горювала через веснянки на обличчі.

- Ти мені і така подобаєшся, - говорив дівчині молодець Іван, але Олена думала, що він над нею сміється.

Одного разу Олена ходила по ягоди на болото і побачила, що в трясовині тоне дідок. Витягла дівчина дідка, а той каже:

- За те, що врятувала мене, виконаю одне твоє бажання. Говори, про що мрієш?

- Хочу стати красунею, - вигукнула дівчина.

Дідок плеснув у долоні і зник, а дівчина повернулася додому.

«Ах, Олено, яка ти красива!» - здивувався Іван, зустрівши дівчину.

Кинулася Олена до дзеркала і побачила, що на її щоках замість веснянок рум'янець червоніє.

Тепер відбою у дівчини не стало від женихів, і Олена вирішила вибрати найбагатшого.

Дізнавшись про це, Іван засмутився:

- Краса не довговічна. Зникне вона - і кине тебе багач.

Довго думала Олена над словами Івана, а потім побігла до болота і поклікала дідка. Він з'явився, немов із-під землі, і дівчина попросила:

- Спасибі, що дав мені красу, але зроби так, щоб вона не старіла.

- Вічна тільки внутрішня краса, - пробурмотів дідок. Потім він знову плеснув у долоні і зник.

Повернулася Олена додому, а там женихи її чекають ошатні і багаті.

Подивилася дівчина на женихів і відразу зрозуміла, що люди вони порожні і жадібні. Тут Іван у двір зайшов і вигукнув:

- Оленко, радосте моя! Побачивши тебе, сонце сильніше світить і птахи голосніше співають!

Глянула Оленка в його добрі ласкаві очі - і спалахнула в її серці любов. Одружилися вони і жили дружно і щасливо до самої старості.

Питання до учнів:

- Як ви думаєте, що подарував дідусь Олені, коли вона прийшла до нього вдруге?
- Про що б ви попросили дідка, якби у вас було тільки одне бажання?
- Коли ви зустрічаєте незнайому людину, на що ви насамперед звертаєте увагу?
- Що таке внутрішня краса?
- Якщо вас щось турбує в власної зовнішності, як ви справляєтеся з цим?

VI. Сприйняття та усвідомлення учнями нового навчального матеріалу

Інформаційне повідомлення «Ідеал краси в різні епохи»

Красуні кам'яного століття відомі нам по так званих палеолітичних Венерах, які в достатній кількості знаходять археологи. Статуетки сакрально-еротичного характеру, що зображують богинь родючості, втілили в собі ідеал краси наших предків.



Стародавні єгиптяни, які мали розвинену культуру, заохочували стрункість і довгоногість, але без надмірної худорлявості. Красуні зобов'язані були мати широкі скульптурні плечі і розвинені м'язи. Крім того, вони щедро користувалися косметикою, малюючи собі яскраві привабливі губи і подовжені очі: великоочість була неодмінним атрибутом жіночості. Ідеалом краси вважалася дружина єгипетського фараона Ехнатона, цариця Нефертіті.



Стародавні греки створили свій естетичний ідеал не тільки на базі краси, скільки чистої гармонії і фізичної досконалості тіла. А фізична досконалість по-грецьки — це Олімпійські ігри, спартанське виховання.



Якщо звернутися до міфології, то, скажімо, Геракл одного разу досить довго прикидався дівчиною, ховаючись серед юнїнок. І нічого такого — просто дівчї тоді були під стать Гераклові: потужні, м'язисті, з широкими плечима, мішними руками і стегнами, так що в жіночїй одежинї великого героя і напівбога від юних майбутніх домогосподарок було не відрізнити.



Щодо інших ознак краси і бездоганності, то красивими вважалися широко розставлені очі і лоб не вузке, ніж у корови. Скажімо, богиню Геру в якості компліменту називали волоокою (у наш час ідеали настільки далеко еволюціонували, що, якщо скажеш дівчині «У тебе очі, як у корови», це вважатиметься образою).



Ну і класичні грецькі носи, як же без них, ніякої варварської курносості не допускалось! Крім того, гречанки абсолютно повністю виводили будь-яку рослинність на тілі.



Римляни від греків у сенсі канонів пішли недалеко — вірніше, вони просто скопіювали еллінські зразки. Правда, ідеал краси «обзавівся» горбинкою на носі, яку відтоді прийнято вважати аристократичною.



Середні віки створили свій неповторний жіночий типаж. Він характеризувався блідістю і худорлявістю, викликану багатогодинними стояннями на молитві, пішими паломництвами, постами та іншими умертвіннями плоті. Крім того, шляхетні дами спеціально підголювали волосся на скронях і на лобі, щоб він здавався більш високим і надавав їм одухотвореного вигляду.



Якщо поглянути на твори середньовічного мистецтва, ми виявимо, що у цих дам зовсім немає грудей. В повному розумінні «зовсім». З якоюсь визначеними формами художники зображували переважно служниць — дівчатам із простолюддя не заборонялося мати бюст, він лише служив черговим доказом їх грубості, розбещеності і загального безкультур'я. Дворянки ж такі непристойні та богопротивні деталі у своїй зовнішності допустити ніяк не могли.



Про макіяж у ті похмурі часи і мови не було, втім, як і про гігієну. Приклад Ізабелли Кастильської, яка за обітницею не милася 25 років, говорить багато про що.



Із настанням епохи Відродження людина Ренесансу струсила із себе спогади про похмуře минуле в суспільстві худих немитих людей і почала радіти життю. Радість, зрозуміло, знайшла своє відображення і в поглядах на слабку стать. Жінки епохи Відродження поступово «повнішають».



Як і раніше, цінується білість шкіри. Крім того, ідеал краси зобов'язував бути блондинкою або рудою: жінки Ренесансу — це ціла поема довгого, чарівного, грайливого волосся світлих відтінків.



Поступово ідеальні жіночі плечі робляться все більш широкими і округлими, шиї — довгими і стрункими, а фігури — життерадісно пишними.



Епоха бароко в любові до яскраво вираженої тілесності зайшла набагато далі: тодішній жіночий ідеал — широкі стегна, плечі, талія, велика голова, високий зріст.



Кінець цій епосі «рубенсівських форм» поклав короткий період легкого ніжного рококо. У моду увійшли тонкі, але при цьому округлі особи з ледь наміченим другим підборіддям і приємними щічками, пікантні трохи кирпаті носики і маленькі пухкі роти, підкреслені косметикою.



Наступний за рококо класицизм зі своїм прагненням до строгості і гармонії в цілому теж не захоплював ні тілесні надмірності, ні браку ваги: потрібно щось середнє, що приваблює погляд.



І нарешті чоловіки почали всерйоз вважати красивими темноволосих жінок, змістивши блондинок із п'єдесталу пошани.



У XIX столітті красуні повинні були гіщити погляд пишністю тіла, частини якого рясно випирали з корсетів що зверху, що знизу. Тим, хто не був щедро обдарований природою і апетитом, доводилося носити вироби з китового вуса з підкладними бюстами і задми. Напевно, ентузіазму у дам це не викликало.



Пампушки пампукали майже сторіччя практично безроздільно, але у XX столітті їх «шареварию» прийшов кінець. Стиль модерн зажадав нових стандартів краси. Цікаві жінки просто зобов'язані були бути нервовими, пристрасними і демонічними. 20-ті роки XX століття диктували моду на жінок тендітних, незграбних або витончених, при цьому досить спортивних. Красуні цього періоду худі, з вузькими стегнами і м'якими грудьми або взагалі з повною їх відсутністю.



Вперше зародилася мода на жіночі короткі стрижки, що демонструють стрункість ший. Ну і головне — позинки були були в жінок такі собі «босишави», щось наркотичне і або трагічне, або порочне.



З метою принесення у вигляд драматизму малювалася порцелянова білість і шкіра попері — гарячковий рум'янець, очі густо підводилися і розфарбовувалися тінню для вій, тонко заплізувалися підфарбовані і обскубіві брови, шії обертали в багатшаровий перловий намистом.



Довго це не продовжувалося. Після Другої світової війни жіноча хуторяність чоловіків не те що не приваблювала — жадала.



Страх перед нездоров'ям і недоданим був настільки глибоким, що в Радянському Союзі, як і в усьому іншому світі, правив до того, що знову увійшли в моду жінки в тілі.



2. Поняття «краса», «ідеал краси»

Краса — в загальному випадку є характеристика персони, місця, об'єкта чи ідеї, що приносить відчуття [приємності](#), яка відповідає [задоволенню](#). Краса є невід'ємною складовою сприйняття [світу людиною](#).

Ідеал краси — це взірець, яким захоплюються (чи обожнюють) в залежності від особливостей сприймання краси в конкретній культурі.

Ідеали краси в різних народів
Україна

Коса — дівоча краса; чорне волосся і брови.

У чоловіків — вуса, чуб або коротке волосся; високий зріст, широкі плечі.



Африка

Відсутність конкретних ознак.



Європа

Тонка талія, довге волосся, стрункість.



Японія, Китай

Маленький зріст, розмір ноги, руки, біла шкіра.



3. Оздоровлювальна вправа на м'язове розслаблення

1. Рухи тулуба вправо-вліво, вперед-назад, навколо своєї осі.

2. Згинання і розгинання ніг, вставання із сидячого положення і повернення у вихідне положення.

VII. Осмислення, узагальнення та систематизація знань

Робота у групах :

Завдання групам:

I група: розробка проекту «Татуаж і пірсинг у сучасному житті: можливі ризики для здоров'я»;

II група: розробка проекту «Високі підбори і здоров'я»;

III група: організувати диспут (або формат «Запитання – відповідь») «У гонитві за ідеалом краси: «за» і «проти»».

Пірсинг і тату - чи є ризик для здоров'я?

Пірсинг і татування - наймодніші на сьогоднішній день способи прикраси тіла та обличчя. Дівчата і хлопці, розмальовуючи себе від п'ят до голови різнокольоровими візерунками і багаторазово проколюючи ніс, вушні раковини, пупок, брови, язик і губи, вважають такі процедури звичайними косметичними маніпуляціями. Але фактично вони являють собою хірургічні операції, так як відбувається порушення цілісності шкірних і підшкірних тканин, хрящів. І як будь-яке медичне втручання, проколи можуть загрожувати непередбачуваними наслідками, якщо будуть виконані дилетантом.

Основні серйозні неприємності пов'язані, як правило, з бажанням зробити пірсинг чи татування недорого. З метою економії підлітки часто намагаються самостійно проколювати і наколювати собі і один одному все, що в їх середовищі вважається найбільш престижним. При цьому користуються саморобними підручними засобами і фарбами, проводячи операції в антисанітарних умовах.

Зараження крові, правець, гепатит, туберкульоз та СНІД - часті попутники самостійно наносяться нестерильними голками татувань і проколів. Досить часто молодь лише спотворює себе страшними шрамами і незаживаючими виразками, що з'явилися в результаті нагноєння ранки через занесеної інфекції. Мало хто знає, що для пірсингу і тату існує ряд серйозних медичних протипоказань:

- хвороби крові: гемофілія, цукровий діабет, гепатити В і С,
- бронхіальна астма,
- вроджені вади серця, нирок та інших внутрішніх органів,
- алергія на фарбувальні речовини, застосовувані для створення татувань, і метали прикрас, що вставляються в проколи.

Небезпечні наслідки татуювання тіла пов'язані з використанням багаторазових інструментів для їх нанесення, а також низькою якістю, нездоровим складом фарб. Так, багаторічні спостереження показують, що ризик захворювання гепатитом С для людей, які зробили собі тату, в 9 разів вище, ніж у решти населення. Найстрашніші, смертельні захворювання сучасності передаються як раз через кров, яка залишається не тільки на обладнанні тату-салонів, але і в чорнилі, що не зберігаються в стерильних холодильниках.

Багато неприємностей доставляють компоненти фарбувальних складів, які використовуються для створення малюнків на тілі. І не тільки тому, що вони часто викликають сильну алергічну реакцію на шкірі, розвиток дерматитів. До складу різнокольорових барвників завжди входять важкі метали: кадмій, хром, свинець, нікель, титан. В синіх чорнилі містяться кобальт і алюміній, в червоних - сульфід ртуті. Всі ці елементи надзвичайно токсичні і можуть викликати розвиток раку шкіри.

Для пірсингу важливі і досвід майстра, і чистота інструменту, і правильний підбір прикрас з гіпоалергенних металів. Завжди існує небезпека потрапляння голкою у великі кровоносні судини, активні точки і нервові закінчення. Справжній професіонал це знає і обов'язково попередить про можливі негативні наслідки проколів на різних органах:

- сосках - спалахи болю протягом 2-3 тижнів, пошкодження молочних протоків,
- бровах - сильна кровотеча, гематома, параліч лицьових м'язів, нервових сплетінь,
- вушній раковині - втрата слуху і деформація,
- носі - хворобливість, ускладнення процесу дихання через вузькі і маленькі ніздрі,
- губах - сильний набряк перешкоджає прийому їжі, краса руйнує емаль зубів,
- пупку - запалення, довго загоюється ранка, стягання шкіри,
- мові - втрата смакових відчуттів, кровотеча, набряк із блокуванням дихальних шляхів, порушення дикції.

Високі підбори і здоров'я

Як показали останні наукові дослідження, носіння високих підборів може викликати довготривалі пошкодження суглобів і не тільки.

Звичайно, високі підбори - це дуже модно і стильно, до того ж їх наявність візуально подовжує і робить стрункішими ноги, але чи варто платити таку високу ціну через тимчасовий порив бути на хвилі популярних трендів?

У зону ризику потрапляє, в першу чергу, суглоб коліна, на який при ходьбі виявляється непомірне навантаження.

Значної шкоди припадає і на хребет, внаслідок того, що змінюється центр ваги.

Зупинимось докладніше і розглянемо, якої ж шкоди завдає взуття на високих підборах.

Насамперед, через надмірну висоту підбор, припадає додатковий тиск на колінчастий суглоб. Це значно підвищує ризик появи остеоартриту, який неодмінно настане, але трохи пізніше. Особливо шкідливі в нашому випадку так звані шпильки.

Також високі підбори сприяють зміні структури литкових м'язів і сухожиль. Якщо ви все ж вирішили носити підбори вище п'яти сантиметрів, намагайтеся давати ногам відпочинок, регулярно роззуваючись і витягаючи їх, як би приводячи у природне положення.

Є медичні показання, що підбори також дестабілізують стан суглобів щиколотки, тому що п'ятка знаходиться неприродно високо, завдяки сильному, нехарактерному вигину стопи.

Жінки, на жаль, дуже часто жертвують своїм здоров'ям заради моди, але цей вибір у край небезпечний не тільки для суглобів, як говорилося раніше, а й для жіночого репродуктивного здоров'я.

Таким чином, заради прагнення бути високою і красивою не варто ризикувати своїм здоров'ям.

VIII. Підбиття підсумків уроку

Самоаналіз діяльності.

IX. Домашнє завдання :

опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 11, с. 73-80);
написати твір-роздум «Мій ідеал краси».

**Сфотографуйте письмову роботу та надішліть мені на освітню платформу для дистанційного навчання Human або на електронну адресу
klimenkoalla2000@gmail.com**