Тема. Косметичні проблеми підлітків. Догляд за шкірою та волоссям.

Мета: ознайомити з основними функціями шкіри та чинниками впливу на її здоров’я, дати уявлення про поширені косметичні проблеми підлітків та причини їх виникнення; розвивати санітарно-гігієнічні навички, уміння виконувати гігієнічні процедури; виховувати потребу звертатися до фахівців у разі виникнення косметичних проблем.

ХІД УРОКУ

І. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Привітання, створення позитивного настрою.

ІІ. ПЕРЕВІРКА ВИКОНАННЯ УЧНЯМИ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ

ІІІ. ПЕРЕВІРКА РАНІШЕ ЗАСВОЄНИХ ЗНАНЬ

1. Складання інформаційного повідомлення «Косметичні проблеми підлітків» .

ІV. МОТИВАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ І ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ, МЕТИ ТА ЗАВДАНЬ УРОКУ

1. «Займи позицію: «Так», «Ні»

-«Краса людини не окреслюється зовнішністю. Головне — це багатство внутрішнього світу».

-«Зустрічають по одягу, проводжають по розуму»

Ми з вами вже знаємо, що в підлітковому віці можуть виникнути проблеми із зовнішністю. Наше завдання — ретельно розглянути їх і з’ясувати, які з цих проблем можуть погіршити стан здоров’я.

V. АКТУАЛІЗАЦІЯ ЧУТТЄВОГО ДОСВІДУ УЧНІВ

▼Що ви зобов’язуєтесь робити постійно, систематично, дбаючи про свою красу і здоров’я?

VІ. СПРИЙНЯТТЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ УЧНЯМИ НОВОГО НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

Практично всі підлітки незадоволені власним зовнішнім виглядом, своїм відображенням у дзеркалі. Але це зовсім не привід себе розлюбити. Насправді кожен гарний по-своєму, і ця краса неповторна, індивідуальна. А якщо й трапляються проблеми із зовнішністю (висипання на шкірі, лупа тощо) - це пов’язане зі швидкими змінами, що відбуваються на фізіологічному рівні. Адже недарма кажуть, що шкіра дзеркало всього організму. Тому саме підлітки повинні уважно стежити за власною зовнішністю.

1. Функції шкіри

Шкіра найбільший за площею та найдоступніший (ми його бачимо та пізнаємо на дотик) орган тіла людини, зовнішній його покрив. Анатомічними похідними, що утворилися зі шкіри та її зачатків, є нігті і волосся.

Властивості шкіри: еластичність, міцність, чутливість.

Функції шкіри Характеристика

\*Терморегуляційна

Участь у регуляції теплового обміну з зовнішнім середовищем. Близько 80 % усіх теплових витрат організму здійснюється через шкіру

\*Рецепторна (шкіра — орган чуття)

Містить рецептори, завдяки яким відчуває холод, тепло, дотик, вібрацію, біль, що й дає їй змогу реагувати на зміни зовнішнього та внутрішнього середовища, сприймати навколишнє середовище і краще пристосовуватися до його умов

\*Захисна

Служить бар’єром між зовнішнім і внутрішнім середовищем, захищає інші тканини тіла від механічних і термічних ушкоджень, сонячного випромінювання, а також не пропускає всередину організму хвороботворні мікроорганізми (клітини чистої шкіри виділяють речовину, яка має бактерицидні властивості), шкідливі рідини, гази тощо.

\*Дихальна

Загальний газообмін відбувається не тільки через легені, а й через шкіру, яка поглинає кисень і виділяє вуглекислий газ

\*Видільна

Через шкіру виводиться частина сечовини, мінеральних солей і води (за допомогою потових залоз)

\*Обмінна

Участь у регуляції водного, сольового, вуглеводного та жирового обмінів

\*Синтетична

Бере участь у синтезі вітаміну В, який утворюється під дією ультрафіолетових променів

\*Депо крові

У кровоносних судинах шкіри дорослої людини затримується до 1 літра крові

\*Самоочищення

Постійне злущення відмерлого верхнього шару шкіри запобігає проникненню бактерій в інші тканини та сприяє її відновленню

2. Чинники, які впливають на здоров'я шкіри

Варто знати, що шкіра — відображення стану всього організму. За її станом можна діагностувати здоров’я людини або часткову його втрату чи відсутність, наявність захворювань.

3. Оздоровлювальна вправа. «Ротоніс»

Вдихнути широко відкритим ротом, видихнути носом. Повторити 4-5 разів.

4. Косметичні проблеми підлітків

Перша проблема — підлітки звертають увагу на те, що почали сильніше пітніти. Це пов’язано з посиленою роботою потових залоз у період статевого дозрівання.

Тому треба ретельніше дотримувати правил особистої гігієни частіше митися, не носити синтетичної білизни, гуляти на свіжому повітрі, займатися фізкультурою, загартовуватися.

Ще 5000 років тому писав Гермес Трисмегіст: «Що всередині, те і зовні, що зовні, те й усередині».

5.Складання пам'яток

\*Пам'ятка «Причини звернення підлітка до косметолога (дерматолога)»

1. Визначення типу шкіри.

2. Підбір косметичних засобів.

3. Консультування та отримання рекомендацій.

4. Очищення шкіри.

5. Усунення косметичних проблем.

6. Профілактичні косметичні процедури.

7. Лікування шкіри.

\*Пам'ятка «Правила застосування косметичних засобів»

1. Купувати косметику в спеціальних магазинах (аптеках).

2. Перевіряти термін придатності товару.

3.Ознайомитися зі складом, з особливостями застосування (є спеціальна серія «Для молодої шкіри»).

4. Дотримувати почуття міри (особливо це стосується ароматів)!

5. Не давати індивідуальні засоби іншим людям.

6.Косметичний догляд необхідно підкріплювати дотриманням режиму сну і харчування.

7. Кращий друг проблемної шкіри — загартовування (контрастний душ).

8. Не використовувати дешеву косметику підозрілої якості та невідомого виробника.

9. Обов’язково змивати декоративну косметику перед сном.

Висновок. Пам’ятайте, що по-справжньому красива людина — не та, яка накладає тонни пудри і помади, а та, у якої чиста, гладенька і пружна шкіра, здорове волосся, ясні очі, гарна постава і доброзичлива усмішка.

VІІ. Узагальнення знань з теми " Фізична складова здоров'я"

1. Швидкий ріст, збільшення маси тіла, укріплення м'язів - це ознаки ...

А Соціального дозрівання

Б Біологічного дозрівання

2.Набуття навичок самовдосконалення, керування емоціями - це ознаки ...

А Соціального дозрівання

Б Біологічного дозрівання

В Психічного і духовного дозрівання

3.Набуття навичок упевненої поведінки, протидії тиску та маніпуляціям - це ознаки ...

А Біологічного дозрівання

Б Соціального дозріванння

В Психологічного і духовного дозрівання

4. Назвіть основні чинники впливу на фізичний розвиток підлітків:

А Фізична (рухова) активність

Б Шкідливі звички

В Корисні звички

Г Збалансоване харчування

Д Традиції

5. До основних функцій шкіри належать:

А Захищає від проникнення в організм шкідливих мікроорганізмів

Б Підтримує смакові рецептори в організмі

В Підтримує сталу температуру тіла

Г Захищає від сонячної радіації

Д Містить теплові і больові рецептори

6. Шкіра складається із таких шарів ...

А Дерма

Б Антидерма

В Епідерміс

Г Мегадерміс

Д Підшкірний жир

7.Назвіть чинники, що впливають на здоров'я шкіри:

А Раціональне харчування

Б Гігієнічні процедури

В Шкідливі звички

Г Міцний та повноцінний сон

Д Емоції

Е Переїдання

Є Загартовування

8. Які типи шкіри ти знаєш?

А Нормальна

Б Погана

В Суха

Г Жирна

Д Комбінована

Е Середня

9. Які типи волосся ти знаєш?

А Сухе

Б Мокре

В Жирне

Г Нормальне

Д Різне

Е Комбіноване

10.Про який тип шкіри йдеться: "матова, ніжна, тонка, дуже чутлива, схильна до лущення"?

А Жирна

Б Суха

В Нормальна

Г Комбінована

**11. Особливості підліткового віку:**

А немотивовані зміни настрою;

Б зміна гормональної активності;

В погіршення зору;

Г погіршення апетиту

12. Оберіть правильну відповідь.

*Перечисліть складові здоров’я.*

А) фізична,соціальна,психічна,духовна;

Б) фізкультурна,психічна,соціальна,духова;

В) фізична,соціальна,психологічна,духовна.

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

VІІІ.ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ :

\*опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (ст. 47-53);

\*підготувати антирекламу «Шкірі догляд не потрібний»;

\* переглянути відеоурок.

<https://youtube.com/watch?v=iEVRXosTQZY&feature=shared>