Тема. Особливості збереження здоров'я, функціонування шкіри в підлітковому віці з урахуванням типу шкіри.

Мета уроку : сформувати та розширити знання про будову шкіри, її типи, причини косметичних проблем в підлітковому віці; навчитись розрізняти типи шкіри та доглядати за нею; розвивати здоров’язберігаючі звички, пам'ять, увагу, логічне мислення; виховувати правила здорового способу життя.

Хід уроку

І. Організаційний момент.

1. Привітання , установка на хороший настрій

2. Епіграф: Єдина краса, яку я знаю,— це здоров’я. (*Г. Гейне*)

ІІ. Актуалізація опорних знань.

1. Перевірка домашнього завдання.

ІІІ. Мотивація навчальної діяльності. Оголошення теми та мети уроку

ІV. Вивчення нового матеріалу.

Проблеми зі шкірою виникають у будь-якому віці. Деякі з них найбільше турбують у періоди гормональних потрясінь — у підлітковому віці. Це тому що деякі гормони стимулюють функцію сальних залоз, шкіра стає жирною, і створюється поживне середовище для мікробів. З огляду на це догляд за шкірою у підлітковому віці має важливе значення.

1. Робота з підручником стр. 80-83.

Нормальний тип шкіри – свіжа, гладка, еластична, добре зволожена, без надмірного блиску, без вугрів. Містить достатньо вологи та жиру , тому стійка до зовнішніх атмосферних змін. Нормальна шкіра добре реагує на водні процедури з милом, не стягуючись при цьому.

Жирний тип шкіри – має розширені пори, жирний блиск, схильна до утворення вугрів, прищів, тому потребує особливого гігієнічного догляду.

Комбінований тип шкіри – на обличчі можуть бути водночас і суха шкіра (повіки), і нормальна (щоки), і жирна (лоб, ніс, підборіддя).

Сухий тип шкіри – ніжна й дуже чутлива. Тонка, матова з малопомітними порами, часто бліда, схильна до подразнень. Узимку її потрібно оберігати від морозу та дуже сухого повітря. На холоді вона червоніє , лущиться , а вмивання з водою та милом стягує її.

2. Експеримент з паперовою серветкою.

Проведення дослідів для визначення типу шкіри учнів. Промокнути шкіру навколо носа , лобі, підборідді паперовою серветкою. Визначення типу шкіри кожного учня.

3. Мозковий штурм «Корисна їжа і здоров’я шкіри»

Шкіра обличчя - це дзеркало наших органів. За подразненням ділянок шкіри обличчя можна прогнозувати, який орган в організмі людини захворів. І як за допомогою раціонального харчування це можна виправити.

Ділянка №1 – лобна частина – це травна система - якщо людина переїла, шлунок зупинився , а кишечник відчуває здуття.

Ділянка №2 – Шкіра навколо очей – нирки - людина вживає на добу 2 літри води. Якщо води випито більше за норму, навколо очей – набряк. Якщо менше –шкіра навколо очей суха з лусочками.

Ділянка № 3 – Вісочна частина – жовчний міхур – робимо висновок , що ця людина певний час знаходиться на низькокалорійній дієті, а організм потребує жирної їжі (сало, масло). Таким чином шкіра дає сигнал про те , що необхідно з’їсти.

Ділянка № 4 – Носовий трикутник – серцево-судинна система - набуває почервоніння, якщо має проблеми із сердечною мишцею або людина вживала алкогольні напої.

4. Фізкультхвилинка.

Шкіру називають дзеркалом організму. Вона найпершою реагує на потрапляння шкідливих речовин в організм людини у вигляді певних проявів.

5. Вибір косметичних засобів із урахуванням віку та типу шкіри.

Стор. 214-215.

V. Підбиття підсумків уроку..

1. Вправа «Вільний мікрофон».

— «Сьогодні я дізнався …….»

VІ. Домашнє завдання

\*Опрацювати матеріал підручника стор. 80-84.

\* Переглянути відеоурок.

<https://youtube.com/watch?v=W5Cc5Wh9BlU&feature=shared>