

Дата: 17.01.2025р.

Урок: Основи здоров'я

Клас: 8-А

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

Мета: формувати цілісне уявлення про красу як гармонію фізичного, психологічного та соціального благополуччя людини; оволодіння основами здорового способу життя, життєвими навичками, розвиток самозарадності, активної громадської позиції.

Тип уроку: засвоєння нових знань

Хід уроку

Перегляд відеоуроку за посиланням https://youtu.be/ga9_NruXrZM .

1.Організаційний момент

1.1 Привітання. Налаштування на позитив.

Доброго дня!

Вітаю всіх присутніх на уроці основ здоров'я . Давайте привітаємо один одного оплесками.

Щоб бути успішною і щасливою людиною в житті – необхідно вміти зловити момент. Я разом із сучасною українською групою «Антитіла» пропоную вам зараз почати це робити. (Звучить пісня групи Антитіла)

Зніми цю мить! -

На ній ми такі класні!

Життя летить!

Екрани старі гаснуть!

Лови момент! -

Ці кадри такі шалені!

Це наше місце! Це наше небо!

2.Актуалізація опорних знань.

2.1 Бесіда з учнями:

На минулому уроці ми вивчали як формуються життєві цінності у людини.

- Що ви особисто найбільше цінуєте в своєму житті? (назвіть одну-дві підліткові цінності)

- Як ви гадаєте, що є найбільшою цінністю для дорослих (батьків, вчителів)?

- Чи однакові цінності дорослих і підлітків?

3. Повідомлення теми уроку, мети, очікуваних результатів.

Сьогодні на уроці ми розглянемо ще одну важливу цінність для багатьох людини це її краса.

Отже, тема нашого уроку – «Краса і здоров'я»

1.Мета уроку: (оголошення мети уроку)

Тема уроку:

Краса і здоров'я

Мета уроку:

- ✓ Формувати цілісне уявлення про красу як гармонійного фізичного психологічного та соціального благополуччя людини
- ✓ Розкрити небезпеку від процедур пірсингу та татуажу
- ✓ Виховувати естетичний смак

Правила роботи в групі

- 1. Приходити вчасно;
- 2. Говорити від свого імені;
- 3. Бути активним;
- 4. Бути толерантним;
- 5. Говорити коротко і по черзі;
- 6. Поважати думку іншого;
- 7. Правило піднятої руки;
- 8. Дотримуватись регламенту;
- 9. Бути позитивним;



Під час роботи на тренінгу ми з вами користуємося певними правилами, давайте їх пригадаємо

Скажіть усі згодні з правилами, можливо ви хочете додати нове правило.

5. Вправа «Знайомство». «Чарівна скринька»

Вправа-знайомство «Чарівна скринька»

Умови проведення:

- ❖ учасники стають у коло
- ❖ називають своє ім'я
- ❖ скажіть, чим красива людина, фото якої лежить у середині скриньки?



4. Вивчення нового матеріалу.

Як ви розумієте, в цій вправі кожен з вас бачив своє зображення і називав свої ознаки краси. Те що ви вважаєте цінним і важливим у своїй зовнішності.

Хочу вам сказати що уявлення про красу змінювалися із часом.

Кожна епоха породжувала свій ідеал.

Він залежав від клімату, політичних і економічних умов, релігії.

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

В середні віки ставлення до зовнішності порівняно з античністю сильно змінилося. Краса в цей період вважалася гріховною. Ідеал краси Середньовіччя — це дівчина з дуже блідою, білосніжною шкірою, худа і виснажена. Щоб досягти блідості, дівчата не тільки натирали обличчя лимоном, але і робили кровопускання.

У 19 століття цінується природна краса. Дівчина повинна бути стрункою, в легкому платті з великими очима і білою шкірою. У моді була так звана болюча жіночність: блідість, слабкість і запаморочення.

Вправа «Завчасне анкетування»

Хто для вас є ідеалом краси?

Думаю вам буде цікаво дізнатись, хто є ідеалом краси для наших старшокласників.

Вправа «Ознаки краси»

Я пропоную вам об'єднатись у 2 групи. Група – дівчат, і група-хлопців.

Вам слід записати перелік ознак зовнішньої і внутрішньої краси протилежної статі, які для вас є ідеалом і ви цінуєте ці риси .

(тобто хлопці визначають ознаки краси дівочої, а дівчата – чоловічої)

Робота груп 3-4 хвилини.

Презентація учасниками груп результатів роботи.

Сучасна людина ніколи не відмовиться від тих властивостей і якостей, які роблять її здоровою. Саме здорову людину більшість людей вважають красивою.

Подивіться на вислови, які у нас на дошці, як ви їх розумієте? Яку красу ми розрізняємо в людях?

Отож, є краса – зовнішня і внутрішня.

Підсумок:

Упевненість в собі, своїй привабливості дуже важлива, особливо для молоді. Але ваша привабливість визначається не лише ідеальними рисами обличчя чи красивими пропорціями тіла.

Критерії людської краси такі різні, що їх майже неможливо звести до спільного знаменника. Можливо цього й не варто робити, оскільки сенс краси полягає в її неабиякій розмаїтості.

- За якими ж ознаками ми робимо висновок, що людина красива? *(обговорення)*
- Здоровий колір обличчя, блискуче волосся, пряма постава – це ознаки якої складової здоров'я? (фізичної)
- Хороший настрій, надійність і відкритість в спілкуванні – це яка складова? (соціальна)
- Співчутливість, філософське відношення до невдач – це складова здоров'я ... (психічного і духовного)

Отож, краса – це гармонія духовності, фізичної привабливості, соціальності й емоційної зарядженості

Фізкультхвилинка«Денс»

(Пісня Джастина Тімберлейка Can't stop the feeling!)

Усі стають у коло. Спочатку повільно, а потім швидше і швидше говорять разом із тренером слова й показують відповідні частини тіла руками:

- Голова, плечі, коліна, пальці (клацання пальцями).
- Коліна, пальці.
- Коліна, пальці.
- Голова, плечі, коліна, пальці

Вправа «Асоціативний кущ»

- Скажіть, а що роблять сучасні люди, щоб бути красивими ?(відповіді записуються на флінчарт)

(приклади: стежать за модою, фарбують волосся, роблять макіяж, татуювання, пірсинг, дотримуються дієти, займаються спортом, пластичні операції...).

Як ви гадаєте, що з цього переліку може бути дуже небезпечним для здоров'я?

Такий метод як пластична хірургія направлений насамперед на виправлення вроджених вад і допомогу людям, які зазнали травм. Цей метод також використовується зараз для омолодження і вдосконалення зовнішності. Існує мода на пластичні операції серед співаків, артистів, навіть політиків. Пластичні операції пов'язані з багатьма ризиками, тому їх використання для вдосконалення зовнішності може мати протилежні наслідки.

На щастя, без згоди батьків, підлітки не можуть робити такі операції.

Але серед молоді досить популярними є такі методи «удосконалення» свого тіла як пірсинг і татуювання, на які дозвіл від батьків не вимагається.

Що ж це за методи, в чому їх краса для і тіла і в чому небезпека?

Отже, (висновки роблять учні) під час виконання пірсингу та татуювання і після них існує великий ризик для життя і здоров'я.

Татуювання може залишитися з людиною на все життя, адже процедура його видалення дорога і малодоступна.

Треба мати чітку життєву позицію і знати що ти робиш і для чого це тобі. І навіть якщо реклама переконує що це модно і красиво пам'ятати що виробники косметики і продавці дбають про свої інтереси і свій прибуток.

Тож якщо ставитися до моди спокійно, вибирати те що потрібно вам, то із цією прекрасною дамою можна дружити.

5. Осмислення, узагальнення та систематизація знань.

-Що нового дізналися на уроці?

-Що прийняли до уваги, і в майбутньому будете більш обережними?

6. Домашнє завдання:

Опрацювати матеріал підручника щодо вивченої теми (§ 11, с. 73-80); написати твір-роздум «Мій ідеал краси». Свою роботу надішліть на платформу HUMAN або на електронну адресу вчителя ndubacinskaal@gmail.com.

Рефлексія. Вправа «Порада другові»

Деякі люди не залежно від віку не втрачають красу - красу обличчя перетворюють на красу серця. Я бажаю вам зберегти свою красу і здоров'я на все життя. А щоб ви змогли швидше реалізувати ці перетворення прийміть ці поради.

Кожен з вас зараз вибирає певну пораду (навмання), обмірковує і дає пояснення – яким чином ця порада допоможе красі і здоров'ю?

Поради:

- Ні! Шкідливим звичкам!
- Займіться спортом!
- Вживайте вітаміни!
- Правильно харчуйся!
- Пийте чай!
- Веселіться!
- Будьте спокійні!
- Мийте руки!

- Використовуйте безпечну косметику!
- Усі ви молодці, урок завершено, до зустрічі!

Повторення теми “На порозі дорослого життя”.