Тема внеклассного мероприятия в 8-9 классах:

«Гигиена юноши, или Стартани по-взрослому!»

(культура бритья)

Я начинаю новый путь,

К вершине жизни восхожденье,

Хочу узнать я счастья суть,

Любви, богатства и везенья!

Цель занятия: знакомство юношей с правилами возрастной гигиены.

Задачи занятия:

1. рассказать об особенностях физических изменений, деятельности различных органов в период возмужания;
2. показать юношам значимость правил личной гигиены, так как они – составная часть понятия «здоровый образ жизни»;
3. познакомить с техникой грамотного бритья.

Оборудование занятия:

* Презентация «Гигиена юноши (культура бритья)» - ***приложение №1.***
* DVD-диск компании с видеофильмом - ***приложение №2.***
* Оформление классной доски, где были представлены виды бритв из личного архива преподавателя ОБЖ Рябининой Л.Н. (опасная бритва 1946 года выпуска, безопасный станок 1 лезвие, безопасный станок 2 лезвия и электробритва 60-х годов).
* Буклет компании (из архива прошлых лет) о бритвенных системах нового поколения.

(Занятие проходило в кабинете ОБЖ с мультимедийным оборудованием)

Предварительная подготовка занятия:

* Сбор писем-разрешений от родителей.
* Брошюра «Звёздный час Жиллетта» - ***приложение №3.***
* Буклет «Правила грамотного бритья» - ***приложение №4.***
* Памятка «Поводы обращения к детскому андрологу» - ***приложение №5.***

Дата проведения занятия: 12 апреля 2012 года

Ход занятия:

**Учитель:** Самая главная ценность, которой владеет человек, – это здоровье, и именно от каждого зависит, каким оно будет. Как же сберечь этот бесценный дар природы? Мы много говорим о здоровом образе жизни, и это, действительно, важно. Но каждый день в организм каждого из нас попадает большое количество бактерий, и большинство из них наносят вред нашему организму, поэтому наряду со здоровым образом жизни нужно соблюдать правила личной гигиены. Маленький ребёнок, только появившийся на свет, ничего об этом не знает, и всю заботу о нём берёт на себя его мама. Она купает малыша, кормит его, но ребёнок растёт и постепенно сам начинает следить за собой. Чем старше он становится, тем больше вопросов у него возникает. Как это делать правильно?

- Как вы думаете, о чём сегодня пойдет речь?

**Учащиеся**: О гигиене.

**СЛАЙД № 1**

**Учитель:** Да, действительно, речь пойдет о гигиене, ведь цель гигиены – здоровье человека.

- Как вы думаете, давно ли возникла гигиена?

**Учащиеся**: Давно. В древности.

В древние времена люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной, да и сам термин «гигиена» означает «целебный, приносящий здоровье». Его происхождение связывают с именем древнегреческой богини Гигеи, дочери бога медицины Эскулапа, одной из самых почитаемых хозяек Олимпа, покровительницы врачевателей, несущей людям исцеление, знания о природе болезней, о чистоте тела и души.

Итак, начнём наш сегодняшний разговор.

**СЛАЙД № 2**

Я начинаю новый путь,

К вершине жизни восхожденье,

Хочу узнать я счастья суть,

Любви, богатства и везенья!

**Учитель** читает стихотворение.

- Какой смысл заложен в этих строчках?

**Учащиеся**: (каждый высказывает своё мнение).

**Учитель** подводит их к мысли:

Гигиена – это единственно возможный механизм, способный обеспечить максимально комфортную жизнь. Гигиена представляет собой свод правил, законов и методов, позволяющих обеспечить организму необходимые условия для поддержания активности и долголетия, - целая наука о здоровом образе жизни.

**СЛАЙД № 3**

**Учитель:**

- Сформулируйте, пожалуйста, цель нашего занятия.

**СЛАЙД № 4**

**Учитель:**

- Наше сегодняшнее занятие пройдёт в 6 этапов:

**1. Быть здоровым – значит быть спортивным.**

**2. Здоровый образ жизни, или как ухаживать за собой.**

**3. Правила идеального бритья.**

**4. Викторина.**

**5. Вопросы и ответы.**

**6. Раздача подарков.**

**СЛАЙД № 5**

1) Мальчишки взрослеют чуть позже девочек, это все знают. С 14—15 лет начинает усиленно расти скелет, поэтому рост мальчиков подростков в среднем за 1 год увеличивается на 6—10 см, плечи становятся шире, чаще всего мышечная масса отстает, поэтому мальчики-подростки немного нескладные, пока привыкают к своему новому телу. В этом возрасте начинается гормональная перестройка организма – это путь от мальчика к мужчине. Для правильного понимания многих аспектов поведения человека и проведения тех или иных гигиенических мероприятий необходимо иметь определённые представления об анатомии и физиологии различных органов и их функций.

И без трудностей тут не обойтись.

2) Первая очень заметная перемена – это ломка голоса. Если в детстве мальчик мог иметь нежный тоненький голосок, то взрослея и превращаясь в подростка, он сначала начинает петушить, а затем пробивается и укрепляется его пожизненный басок. Период смешного чириканья и скрипения во время ломки голоса надо стоически пережить. Не обращайте внимания на насмешки, это ненадолго. Хотите потренировать связки? Если не поёте в хоре, тогда просто попробуйте без нажима негромко протянуть, сколько сможете любой гласный звук на одной ноте. Возможно, это ускорит мутацию голоса во взрослое звучание.

3) Наступает самый благодатный возраст для вредных привычек. Подростки наперегонки начинают соревноваться в том, кто больше выкурил, выпил бутылок пива или прогулял уроков. Но вы ведь не поведётесь на глупость, не так ли? Конечно, «на слабо» поддаться очень просто. Только скорее тем, кто подначивает, слабо самим удержаться от таких подначек и не сделать то, что делают многие. Воспитывайте свой характер и силу воли, принимайте решения обдуманно. Может, когда-то лучше посоветоваться со старшими. По незнанию можно наломать дров.

4) Еще раз взгляните в зеркало. По-моему, можно поднакачать мышцы. Физкультура и спорт отличная составляющая нашей жизни. Так что нужно постараться победить лень и сделать привычными для себя физические упражнения. Гантели, беговая дорожка, скейт, велосипед, ролики, элементы паркура, любая спортивная секция – вот ваши помощники. Мышцы у будущего мужчины не должны простаивать. При регулярном выполнении физических упражнений увеличивается масса скелетной мускулатуры, укрепляются суставы, связки, ускоряется рост и развитие костей, которое завершается в юношеском возрасте. Множество проблем со здоровьем можно решить с помощью гимнастики. При этом вы избавитесь от лишнего веса, улучшатся настроение и самочувствие. Когда вы то и дело раздражаетесь по пустякам, постарайтесь почаще бывать в спортзале.

**СЛАЙД № 6**

5) Задумайтесь над своим питанием. Так как ваш организм растет, есть хочется все время. Но вот беда, так любимый вами фаст-фуд приносит вред пищеварению, способствует кожным воспалительным процессам и откладывается в виде вредного жира там, где вы его не ждёте. Для нормального развития нужно есть мясо, рыбу, а также большое количество сырой клетчатки в виде овощей и фруктов.

6) Гигиена тела должна войти в привычку. Душ 1-2 раза в день обязателен! Потовые и другие железы начинают работать по-взрослому, поэтому, чтобы не распугать всех этими новыми для вас запахами, следите за своими рубашками, майками, нижним бельем и носками. Пользуйтесь дезодорантом. Не занашивайте одежду, нижнее белье и носки лучше менять каждый день. Поверьте, это важно как для вас, так и для окружающих.

7) В возрасте 15-16 лет, заглядывая в зеркало, вы увидите непривычную полоску над верхней губой, которую ваша мама, возможно, будет принимать за неопрятность и будет настаивать, чтоб вы умылись. Как бы не так! Это новая особенность вашего организма – усы. Можете пофорсить усиками, а можете обратиться к отцу с некоторым понтом: «Пап! Не одолжишь мне твой последний Gillette?» В общем, учитесь, как правильно бриться, потому что это ваша новая забота.

Каждый мужчина должен знать, как нужно бриться. Большинство мужчин переносит процедуру безболезненно. Однако нередко мужчины обращаются с жалобами на появление во время бритья или после него неприятных ощущений, раздражение кожи лица и шелушение ее. Вот почему необходимо именно в вашем возрасте получить советы о том, как нужно правильно бриться и ухаживать за кожей лица до и после бритья.

**СЛАЙД № 7**

Компания «Проктер энд Гэмбл» любезно предоставила нам видеофильм о правилах идеального бритья (просмотр видеофильма «Стартани по-взрослому!»)

**СЛАЙД № 8**

Викторина

1. **В каком году была создана компания Gillette?**

В 1895 году

**В 1901 году**

В 1905 году

1. **Девиз компании Gillette звучит –**

**Gillette - Лучше для мужчины нет!**

Gillette – Лучше для мужчины и женщины нет!

Gillette – Круче фирмы в мире нет!

1. **Кто является основателем компании Gillette?**

Кемпси Жиллетт

Стивен Жиллетт

**Кинг Кемп Жиллетт**

**СЛАЙД № 9**

Бриться или не бриться? Цивилизованное состояние требует от мужчины, чтобы он брился. Какие бритвы существуют для процедуры бритья?

(**демонстрация подготовленных образцов**)

Опасная бритва

Для тех, кому нравится бриться с риском. Некоторые джентльмены ностальгируют по классическим опасным бритвам, которые сейчас нередко встречаются в мужских салонах красоты и считаются особым ретрошиком.

Электробритва

Электрические бритвы ускоряют и облегчают процесс бритья, массируют кожу и значительно реже, чем другие, вызывают ее раздражение, шелушение. Это надо иметь в виду прежде всего тем, у кого сухая, чувствительная кожа. Если на щеках и подборке есть угри (чаще они бывают в юношеском возрасте), лучше пользоваться опасной или безопасной бритвой.

Безопасная бритвенная система

При пользовании безопасной бритвой лицо выбривается не так чисто, как после бритья опасной. Электрическая бритва не бреет, а стрижет волосы и требует повторных движений по одному и тому же участку. У некоторых лиц давление и трение, производимые при ее работе, приводят к. раздражению кожи.

Выбор за вами.

Какой бритвой воспользоваться — вопрос вкуса и личных привычек. Однако специалисты-косметологи утверждают, что наиболее эффективное бритье дает «опасная» бритва, за ней следует безопасная (станок), и только на третьем месте — электробритва.

Теперь вы, я думаю, знаете, чем нужно бриться и как нужно бриться.

**Вопрос:** По какому поводу нужно обращаться к врачу?

**СЛАЙД №10**

**Ответ на ваш вопрос вы увидите в памятке на слайде.**

**СЛАЙД №11**

**Учитель:** Вот и подошло к концу наше сегодняшнее занятие. Закончить его мне хочется следующим стихотворением:

Какие мужчины бывают на свете?

Мужчины-младенцы и вечные дети,

Мужчины – любители шика и блеска,

Гурманы и те, кто привык есть довески,

Мужчины-глупцы и мужчины с мозгами,

И даже бывают мужчины с рогами.

Мужчины богатые и без монет,

Мужчины, что в жизни не слышали «нет»,

Мужчины, которые ждут идеала,

Мужчины, которых не снять с пьедестала,

Мужчины-халявщики и подлецы,

А в общем мужчины-то все**… МОЛОДЦЫ!**

**Получаем подарки и пишем отзывы**

**Занятие подготовила и провела**

**Горбикова Наталия Олеговна,**

**учитель русского языка и литературы**

**МОУ СОШ № 7**

**городского округа город Шарья**

**Костромской области**