Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

**Генрих Гейне**

**Мастер – класс «Современный подход к одежде как один из факторов сохранения здоровья подрастающего поколения»**

*разработала Казанцева Галина Никитична учитель технологии высшей квалификационной категории МОУ СОШ п. Алексеевка Хвалынского района Саратовской области*

**Форма:** ролевая игра; показ отдельных методов и форм работы.

**Количество часов:** 20-25 минут

**Раздел:** «Создание изделий из текстильных материалов».

**Методы:** объяснительно-иллюстративный, частично – поисково-исследовательский, практический с элементами творчества.

**Средства:** пк, мультимедийный проектор, экран.

**Оборудование:** карандаши, ручка, ластик, торс женской фигуры в М1:4;

**Материал:** альбомный лист формат А4, презентация.

**Наглядные пособия:** проекционный материал: слайды, план описание изделия.

**Целевая направленность:**

* обобщение и распространение собственного опыта, путем прямого и комментированного показа;
* демонстрация отдельных методов и форм работы.

**Актуальность темы:** данную тему можно реализовывать по технологии в разделах:

* создание изделий из текстильных материалов,
* технологии творческой и опытнической деятельности;
* внеурочная деятельность.

**Ход занятия:**

1. **Организационная часть.**

Внешняя готовность – наличие инструментов и материалов на столах; внутренняя – психологический настрой участников занятия.

Озвучивание целей и задач мастер-класса.

1. **Актуализация прежних знаний:**
2. Проведём опрос:

Вопрос:

1. Как вы думаете, почему в современном мире женщины, девушки, девочки носят брюки?
2. Вас пригласили в театр, что Вы оденете: платье, женский костюм или брючный костюм?
3. Как влияет одежда на поведение девочки, девушки, женщины?
4. Влияние обтягивающей одежды на здоровье человека?

*Слушателей женщин мастер-класса разделить методом голосования на группы:*

1. кто носит брюки;
2. кто носит юбки,

слушателей мужчин –

1. отдающих предпочтение в женской одежде брюкам,
2. отдающих предпочтение в женской одежде юбкам.
3. **Основная часть: ознакомление с новыми знаниями.**

*(объяснительно-иллюстративный метод, сопровождающийся слайдами)*

У женщины в гардеробе обязательно есть платья, юбки. Ведь платье и юбка – это обязательный атрибут женственности, и не, потому что это красиво. Ношение юбки имеет свой сакральный смысл. Если вспомнить, как были одеты женщины древних цивилизаций, то мы увидим их всех именно в платье или юбке: славянскую женщину – в сарафане, гречанку – в хитоне, египтянку – в калазирисе, римлянку – в тунике, женщин Индии – в сари, японок – в кимоно. Но почему?

В те времена, вследствие меньшего информационного загрязнения, люди гораздо полнее и ярче ощущали связь со своей внутренней природой, и четко понимали, что мужчина и женщина отличаются друг от друга не только физически, но и энергетически.

Женщина устроена так, что получает энергию снизу, от Матушки Земли, это энергия материи, в том числе выражаемая и во всех материальных благах, недаром Земля олицетворяет собой изобилие, выраженное в плодах, что она дала.

Мужчина берет энергию сверху, питая и укрепляя свой дух энергиями воздуха.

Но когда женщина надевает брюки и джинсы, тем самым перекрывая себе энергетический канал связи с Землей, зажимает все органы малого таза, закупоривает движение крови и энергии, тем самым оставляя свой священный сосуд пустым, и ей нечем делиться. А женская энергия, подаренная мужчине, делает его уравновешеннее, стабильнее, спокойнее, направляя его действия на созидание. Агрессивные, грубые мужчины – это те, кто лишен любви женщины, ее мягкой, ласкающей энергии.

В итоге получается, что на тонком плане нарушается обмен энергиями, женщина питает свой дух, укрепляя и усиливая его по мужскому типу, и взаимодействует с мужчиной как мужчина по духу. На физическом плане это выражается в болезнях, ссорах и скандалах. Может поэтому очень мало осталось в нашей стране полных семей?

Мы редко задумываемся о том, что именно одежда порой мешает нормальному функционированию систем и органов, становится причиной каких-либо заболеваний. Думая о моде, многие упускают это из виду.

Начнем с того, что стягивающая тело одежда ограничивает подвижность тазобедренных суставов, ведет к растяжению суставной капсулы. Кроме того, в брюшной полости человека расположено множество важных органов, лимфатический дренаж которых осуществляется через сосуды, начинающиеся чуть ниже уровня пупка: движение лимфы из области таза замедляется. Доступ крови к органам брюшной полости также ограничивается. А, следовательно, ухудшается и работа иммунной системы. Появился даже такой термин «синдром облегающих брюк».

Более того, поскольку тесные брюки и облегающие джинсы с заниженной талией вызывают особенную походку, это приводит к перегрузке спинных позвонков, это грозит сдавливание нервов, что ведет к ощущению жжения и покалывания в ногах, возникают проблемы с беременностью и родами, вызывают грибковые заболевания и психические расстройства: такие симптомы обнаружил недавно у многих женщин канадский врач Малвиндер Пармар.

Еще одним вредным свойством тесной одежды является повышенная температура. Некоторые врачи даже называют это "тепловой кастрацией", что способствует развитию инфекционных заболеваний. Кстати сказать, специальные брюки "для сжигания жира", которые в последнее время усиленно рекламируются, тоже могут давать такие побочные эффекты.

Брюки, едва покрывающие область таза в сочетании с коротким верхом – также не лучший вариант, так как остаются голыми поясница и живот, которые носит молодежь в холодное время года, являются причиной хронических бронхитов, ангин, ревматизма и т.д.. Также это приводит к охлаждению почек, что в свою очередь может привести: к выпадению волос, кариесу зубов, заболеванию позвоночника. Каждая пятая российская женщина к тридцати годам болеет циститом. Несвоевременное лечение цистита может привести к бесплодию.

К тому же это также вульгарно, потому что часто, когда девушка присаживается, с неё сползают брюки, оголяя ягодицы, полость между ягодицами, демонстрируя нижнее бельё, которое зачастую тоже вульгарное, символическое. Особенно не ясно, зачем такую одежду носят полные люди, когда особенно хвастаться нечем.

А из своей практики я заметила, что деформируется фигура у подростков-девочек: бёдра, затянутые обтягивающей одеждой, не развиваются, как должны у женской фигуры развиваться. Фигура превращается в мужскую, что приводит в дальнейшем к трудным родам – часто операция: кесарево сечение: врачи из роддома объясняют это узкими бёдрами у женщин. Получается, как у японок заковывают стопу в башмаки, чтобы она не росла, та и у наших подростков – бёдра в штаны, чтобы не развивались.

К сожалению, сейчас многие женщины не представляют себя без брюк, основной аргумент для них – удобство. Да, в джинсах удобнее выполнять мужскую работу, таскать тяжести, быстрее и ловчее передвигаться. Платье и юбка задают естественное торможение, что является благом для женщины, т.к. основное ее гармоничное состояние это покой.

Настоящей женщине никогда не придет в голову тягать грузные вещи, она спокойно подождет, пока на горизонте появится мужчина, и мягко, по-женски попросит его о помощи, и в этом случае он не сможет отказать, ведь это проявление его мужской природы.

Первой публично одеть брюки осмелилась Коко Шанель, она же ввела их в моду. Тем самым словно прорвало плотину и женщины получили пропуск в мужской мир, поставив себя наравне с мужчиной, но равенства так и не получилось (да и не могло! Какой смысл уравнивать противоположности?) – вышла лишь конкуренция в социуме, а как следствие – в семье.

Выходит, что мини-юбка и брюки, пришедшие к нам с Запада, сыграла свою роковую роль в падении рождаемости и рассеивании психической и энергетической силы наших женщин, которым теперь нечем поделиться с мужчинами. В результате богатыри Земли Русской мельчать стали.

Надевая платье, мгновенно ощущаешь, как меняется состояние, становишься более игривой, манящей, не говоря уже о том аспекте, что мужчина всегда предпочитает на женщине платье, любым классным брюкам. Милые девочки, девушки, женщины думаю, что тут приведено достаточно аргументов, чтобы задуматься и пересмотреть свои предпочтения в одежде. Носите юбки и платья для себя, наслаждайтесь своей женственностью. Именно в этой одежде вы ни на секунду не забудете, кто вы есть на самом деле.

Наш образ жизни и мода постоянно меняется. Очень важно, чтобы решающим фактором для каждого человека были не престижные, а полезные для здоровья вещи.

Поколению, выросшему в Советском Союзе, не приходилось задаваться вопросом, как одеваться в школу. В то время по всей необъятной стране бытовал единый стандарт школьной формы для ребят всех возрастов – коричневые, чёрные, а позже темно-синие, костюмы для мальчиков и платья с передничком для девочек. Обязанность носить одинаковую для всех одежду имеет свои преимущества – дисциплинирует, способствует установлению дружеских отношений в коллективе, не способствует разделению детей на «социальные слои».

Никто не заставляет переходить к старым стереотипам, в современном мире очень много предложений о разнообразной школьной форме. Вот и мы сегодня постараемся внести свою лепту: составить эскиз юбки.

**IV. Практическая часть с элементами творчества:**

*Всех участников разделить на группы по четыре человека: руководитель группы, художник – модельер, рекламодатель, представитель изделия).*

**Условия выполнения эскиза:**

- что нужно знать для составления эскиза юбки?

*(направление моды, применение и назначение изделия, виды юбок по конструкции и т.д.);*

- где можно найти информацию, необходимую Вам? *(интернет – ресурсы, у специалистов, из энциклопедии, в библиотеке, в журналах, спросить соседа и т.д.)*

**Давайте с вами выработаем критерии к изделию:**

1. Женственность
2. Эстетичность.
3. Соответствие возрасту и назначению.
4. Экологичность.

**Практическая работа:**

1. выполнить эскиз юбки для деловой женщины и девочки - школьницы, мужчинам – деловой костюм и школьный для мальчиков, применяя ваше творчество и фантазию;
2. реклама изделия;
3. представление модели по плану.
4. **Заключительный этап:**

Демонстрация выполненных работ.

1. **Рефлексия:**

Оценочный лист

1. Как вам работалось ….?
2. Голосование: кто голосовал за брюки – у Вас изменилось мнение по поводу одежды?
3. Выводы: если хоть одна девушка, женщина после моего выступления задумается о современном подходе к одежде, сохраняя своё психологическое и физическое здоровье, сменит свой гардероб, значит этот мастер-класс ценится высоко.

**Самоанализ:** достижение цели, актуальность темы.

Что получилось и что не получилось.

Вывод:

Ни с чем несравнимое ощущение своей красоты и женственности приходит вместе с платьями и юбками. Ощутив все положительные влияния на себе, мы приведём вам  шесть причин, по которым женщине стоит носить юбки и платья:

1. «Юбка своим контуром создает правильный энергетический конус. Она формирует энергетику по женскому типу: мало вверху, много внизу, делая нас устойчивыми вниз и выступает как бережный круг. К тому же подол помогает поддерживать женщине чистоту и целомудрие, что оказывает влияние на её психическую силу.
2. Согласно древнеславянскому учению, ношение юбок и платьев восстанавливает связь с энергией рода по женской линии.
3. Исходя из древних знаний, оказывается, что секрет привлекательности женщины кроется в умении восполнять из окружающего мира и накапливать жизненную энергию. Причем большую часть своей энергии женщина получает от земли, и ношение юбки увеличивает ее женскую привлекательность и силу.
4. Есть правило – не надевать брюк на первые 7 (!) свиданий, если вы хотите действительно очаровать мужчину. В этом случае женщина становится,  более привлекательна и соблазнительна.
5. Установлено, что постоянное ношение брюк негативно сказывается на женских органах. Так эта привычка может иметь отношение к бесплодию и проблемной беременности и родами.
6. Надевая юбку (даже повседневную), женщина, сама того не замечая, преображается внутренне, у нее меняется в лучшую сторону настроение, самое важное для женщины. Именно это внутренне состояние праздника души так притягивает мужчин. Заметьте, как меняется ваша походка, стоит только ей надеть юбку или платье!

Всем доброго здравия!!!

Женщины, любите, и будьте женственными и любимыми.