**Конспект открытого урока по биологии**

**8 класс**

**Тема урока:** «Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви»

**Тип урока**: комбинированный.

**Цели и задачи урока:**

Образовательные:

1. на основании анатомо-физиологических сведений углубить знания учащихся о гигиене кожи, о гигиенических требованиях к одежде и обуви, применении косметики;

  Воспитывающие:

1. развить интерес учащихся к предмету, посредством использования дополнительных материалов;
2. сформировать ценностное отношение учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих;
3. воспитать эстетические чувства, посредством аккуратного оформления тетрадей;
4. воспитать трудолюбие, целеустремленность и т.д.;

Развивающие:

1. развить умение слушать, наблюдать и самостоятельно делать выводы в ходе объяснения учителя;
2. развить умение анализировать и синтезировать полученную информацию;
3. развить умение сравнивать полученную информацию с ранее изученным материалом;
4. развить воображение, память, мышление, творческую и эмоциональную сферы учащихся.

 **Оборудование:**

-образцы средств для ухода за волосами, телом,

-фильтровальная бумага,

-бумажные салфетки для определения типа кожи,

-рецепты народной [косметологии](http://pandia.ru/text/category/kosmetologiya/),

-коллекция льна и хлопка.

Формы работы:

-индивидуальная,

- в парах.

**Ход урока:**

**I.Организационный момент.**

 - Урок биологии. Проверьте вашу готовность к уроку.

 **II.Актуализация знаний.**

-Что вы понимаете под словом здоровье?

-Когда мы чаще начинаем задумываться о своем здоровье?

-От каких факторов зависит наше здоровье?

-Чаще всего мы начинаем проявлять интерес к своему здоровью только тогда, когда у нас что-то болит.

 А ведь здоровье человека во многом зависит от разумного, бережного отношения к нему. Вот уж поистине: «Что имеем – не храним, потерявши – плачем».

-Какие условия необходимо соблюдать, чтобы сохранить здоровье?

-Почему вы так думаете?

**III.Объявление темы урока.**

Тема урока отображается на слайде.

**Тема урока:** «Уход за кожей. Гигиена одежды и обуви»

**IV.Изучение новой темы.**

*-* А что же на ваш взгляд является показателем вашей внешней красоты? (*Здоровье, ухоженная сияющая и упругая кожа*).

- А как вы думаете, что является показателемобщего состояния здоровья человека?

-Конечно, кожа нуждается в нашем ежедневном уходе, но прежде чем заботиться о ней необходимо, знать тип своей кожи.

Я предлагаю вам выполнить небольшую [практическую работу](http://pandia.ru/text/category/prakticheskie_raboti/).

Практическая работа « Определение типа кожи»

**Цель работы:** определить свой тип кожи.

**Оборудование:** бумажная салфетка.

*Ход работы:*

-Какие типы кожи Вам известны?

-Различают 4 основных типа кожи: нормальная, сухая, жирная и комбинированная.

-Прижмите к коже лица тонкую бумажную салфетку.

-Теперь рассмотрите вашу салфетку. Что вы заметили?

-Попробуйте самостоятельно определить ваш тип кожи.

Кожа жирная, если на всех участках салфетки остались явно выраженные жирные пятна.

Кожа комбинированная, если сальный секрет отпечатался, лишь на Т-образной зоне (лоб, нос, подбородок)

Кожа сухая, если салфетка осталась чистой.

И, наконец, кожа считается нормальной, если сальные пятна едва заметны по всей поверхности.

-И так мы с вами определили свой тип кожи. А теперь самое время узнать, что подходит для нашей кожи, а что нет.

-Какими средствами по уходу за кожей вы пользуетесь?

Мои помощники сейчас вам расскажут о правилах ухода за кожей и о средствах, которые вы можете использовать ежедневно.

-Рассмотрите фото на слайде. Что вы можете сказать о его внешности?

*-*Пирсинг.

-Что это?

Лёгкая косметическая процедура, или же опасное внедрение металла в кожные покровы**.** Выскажите ваше мнение.

-Как вы думаете, в чем состоит опасность пирсинга?

Основная проблема – это инфекция. К тому же при прокалывании можно повредить нервы или артерии. Степень риска зависит от места, которое прокалывается.

*Брови*. В этом случае прокол опасен, т. к. можно повредить нерв, который отходит от наружного края бровей.

*Нос.* В области крыльев носа скапливается жир и грязь, в этом случае основная проблема – развитие инфекции.

*Губы*. Эта область особенно богата сосудами, при их повреждении возможны кровотечения.

*Пупок.* В этой области необходима осторожность и стерильность т. к. очень близко расположены органы брюшной полости.

*-*К сожалению, не всегда есть необходимое косметическое средство под рукой. На помощь нам придут обыкновенные фрукты и овощи Слово нашим консультантам, которые расскажут нам об интересных рецептах по уходу за кожей.

(*«Фруктовые хиты на службе красоты» (рисунки или натуральные объекты))*

*-*Спасибо за интересные рецепты. Возьмем их на вооружение.

-Что является производной нашей кожи? *(волосы и ногти)*

-Как вы думаете, за какой срок возобновляется ноготь?

-Знаете ли Вы, что ноготь полностью возобновляется от корня до свободного края, как правило, за 170 дней. У молодых людей ногти растут быстрее, чем у пожилых. У мужчин быстрее, чем у женщин. Летом быстрее, чем зимой. Так вот, если человек болен, рост ногтей у него замедляется. А о каких проблемах нашего здоровья нам поведают наши ногти?

-Давайте проведем исследование. Перед вами таблица.

-Рассмотрите первую графу таблицы. Вторая часть таблицы закрыта.

-Подумайте, о каких проблемах со здоровьем они нам «сигнализируют»?

-Давайте проверим ваши предположения.

|  |  |
| --- | --- |
| Продольные полоски | [авитаминоз](http://www.pandia.ru/text/category/avitaminoz/) |
| Цветные полоски | Организм перенасыщен лекарствами |
| ногти становятся желтыми | Признак [анемии](http://www.pandia.ru/text/category/anemiya/) |
| ярко-красные | Значит аритмия, повышение давления. |
| Приобрели коричневый оттенок | Не все в порядке с почками. |
| А если голубовато-фиолетовая | Это при врожденных пороках сердца. |
| белые пятна на ногтях | [неврологические](http://pandia.ru/text/category/nevrologiya/) заболевания |
| Былые полоски | Вы где-то сильно ушиблись |
| **Какие же ногти у здорового человека?** | Розовые, гладкие. |

-Какое лучшее средство от усталости и снятия напряжения? Как вы думаете?

Лучшее средство от усталости и снятия напряжения – это массаж. Самомассаж стимулирует кровообращение, регулирует деятельность сальных и потовых желез, быстро восстанавливает активность.

Об основных правилах самомассажа нам расскажут мои помощники..

**Для стимуляции кровообращения**

Энергично встряхните руки, сядьте поудобнее. Начните массаж с головы. Кистями обеих рук похлопывайте макушку, затылок, плечи.

**Для снятия напряжения в затылке**

Обхватите затылок руками так, чтобы концы пальцев на шейных позвонках почти соприкасались. Сделайте выдох и откиньте голову назад. Делайте поглаживающие движения руками вперед по направлению к ключицам.

**Для снятия усталости**

Возьмите себя большими и указательными пальцами за мочки ушей и подвигайте их круговыми движениями — вперед-назад. Благодаря этой эффективной технике вы уже через несколько минут будете чувствовать себя бодрыми.

-Прикоснитесь к вашим волосам.Что вы можете о них сказать?

*-*Как часто мы с вами сталкиваемся с проблемой выпадения волос?

-Откуда берется перхоть и как с ней бороться?

-Что делать если волосы жирные у корней и сухие на кончиках?

 Ответы на эти вопросы нам поможет найти консультант по уходу за волосами.

Прочитайте памятку по уходу за волосами и задайте, интересующие вас вопросы.***Памятка***

-Каждый день массируй голову щеткой.

-Втирай в корни вымытых волос средства, стимулирующую волосяную луковицу.

-Чтобы предотвратить появление секущихся кончиков, меньше расчесывай волосы щеткой, больше распутывай их пальцами.

-Перед мытьем тщательно расчеши волосы - это поможет их лучше промыть.

-Втирай шампунь только в корни и не три волосы друг об друга.

-Волосы могут выпадать из-за стрессов, частого мытья и активного солнца.

-Не забывай, что твое здоровье – это здоровье твоих волос.

\_А теперь поговорим о гигиене нашего тела .Рассмотрите образцы тканей, в одежде из какой ткани вы будете чувствовать себя комфортнее?Почему?

**-**Каждый мечтает об одежде, которая не промокала бы под самым сильным дождём, но свободно пропускала бы воздух. Чтобы она не выцветала, не мялась и не рвалась, и её можно было бы носить хоть сто лет. И такая необыкновенная одежда существует. Это наша кожа. А какая одежда ей подойдет, нам расскажут наши консультанты. *(«Модные акценты»)* Одежду из льняной ткани называют «естественным кондиционером», за её потрясающую способность «дышать». Одежда из льна мало пачкается, прекрасно впитывает влагу, при этом быстро высыхает. Ткань их хлопка – очень прочная, удобная в носке, хорошо переносит воздействия высоких температур. Хлопок не греет, поэтому это идеальная ткань для пошива летней одежды. Однако хлопок быстро впитывает пот, по этому вещи из этого материала быстро пачкаются.

-Какие правила гигиены по уходу за одеждой и обувью вам известны?

**V. Обобщение.**

*Учитель:* В завершении, чтобы проверить себя, свои знания об уходе за кожей определите какие высказывания истинные, а какие ложные.

**Задание:**

1.Сухую кожу надо чаще мыть с мылом (ложь – мыло смывает защитный слой вырабатываемый кожными железами).

2.Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (ложь – стресс – нарушение обмена веществ).

3. Жирная пища являются причиной прыщей (правда – хорошо сбалансированная пища важна для состояния кожи).

4.Использование косметических средств может ухудшить состояние кожи (ложь/правда - молодой коже, в период полового созревания, лучше оставаться открытой).

5.Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (правда)

6.Летом нужно ходить в синтетической одежде, это красиво и не жарко (ложь – не пропускает воздух, тело потеет – тепловой удар).

-Прошу вас поменяться вашими работами и проверьте их. Сравните ваши результаты.

**VI.Рефлексия**

**Учитель:** К сожалению сегодня, все способы и средства по уходу за кожей были названы. Надеюсь, что какие-то практические советы наших консультантов Вы возьмете себе на вооружение? А если у вас возникли вопросы, напишите нам. В заключении я предлагаю составить свод правил по уходу за кожей. И не забывайте Ваше здоровье в ваших руках.

Дети самостоятельно в группах выполняют задание.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешается** | **Запрещается** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разрешается** | **Запрещается** |
| Регулярно и правильно очищать кожу | Выдавливать угри |
| Соблюдать здоровый образ жизни | Носить синтетическую одежду |
| Носить одежду соответствующую гигиеническим требованиям | Длительно прибывать на солнце |
| Массировать голову щеткой | Прокалывать кожные покровы |
| Правильно питаться | Употреблять жирную пищу. |

Оцените работу вашей группы. Назовите положительные стороны вашей деятельности.

**VII. Домашнее задание.**

-Подготовить презентацию по теме:

-Типы кожи.

-Уход за одеждой и обувью.

-Здоровый образ жизни.

**VIII.Организованное окончание урока.**

-Вы хорошо поработали на уроке. Молодцы!

Урок окончен.