**«СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ…»**

*Березина И.Н., учитель биологии и экологии МОУ «СОШ № 63 с углубленным изучением предметов» г. Саратова*

**Пояснительная записка.**

Элективный курс «Свет мой, зеркальце, скажи…» рассчитан на 12 часов и адресован учащимся 9 класса.

Школа – единственный социальный институт, который охватывает всех без исключения граждан. В школу учащиеся приходят в восприимчивом к воспитанию возрасте, а длительность их пребывания в школе достаточна для формирования навыков здорового образа жизни.

В программе основной школы в курсе «Биология» мало внимания уделяется вопросам гигиены, санитарии, здорового образа жизни. А знания эти жизненно необходимы каждому человеку. Поэтому данная программа является дополнением к основному курсу и актуальна в условиях подготовки учащихся к осознанному выбору естественно-научного профиля обучения.

Основная цель этой программы – формирование здорового образа жизни, формирование культуры здоровья; создание ориентационной основы для осознанного выбора естественнонаучного профиля.

Основные задачи курса.

1. Сформировать ответственное отношение к своему здоровью (отношение к здоровью как к ценности).

2. Сформировать конкретные привычки здорового образа жизни.

3. Научиться использовать в поведении информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья.

Программа предусматривает знакомство учащихся с основами гигиены и санитарии. Соблюдение правил гигиены не только уменьшает вероятность заболевания, но и дает возможность улучшить свой внешний вид, стать более привлекательным для окружающих.

В процессе реализации программы предусматривается использование разнообразных форм и методов организации деятельности учащихся: теоретические и практические занятия, анализ информации, подготовленной в процессе поисковой деятельности, наблюдение, приемы творческой деятельности.

Логика реализации программы основывается на принципах актуализации и интеграции имеющихся знаний, выявление проблем и их решения.

В процессе освоение программы создаются благоприятные условия для актуализации знаний и умений, которые необходимы в освоении ряда профессий и специальностей: педагог, косметолог, дерматолог, парикмахер, модельер, валеолог и др.

**Содержание программы.**

1. Кожа. Значение и строение кожи.

Эволюция кожного покрова, его значение. Роль кожи в обмене веществ и процессе терморегуляции. (1 ч.)

2. Гигиены кожи. Молодость и красота.

Рекомендации по уходу за каждым типом кожи. Угревая сыпь – проблемы и решения. Роговые производные кожи – волосы и ногти. Жизнь волоса. Внешний вид кожи – показатель здоровья. (2 ч.)

3. Тайна меланинов.

О чем расскажет кожа? Солнечный свет – друг здоровья. Всем ли полезен загар? Веснушки – это подарок Солнца!? (2 ч.)

4. Причины нарушений кожных покровов и повреждений кожи.

Кожа – зеркало здоровья. Внешние и внутренние причины заболеваний кожи. Профилактика и лечение бородавок. Удалить родинку или нет? Онкокосметология. (2 ч.)

5. «Баня парит, баня правит».

Да здравствует мыло душистое! Чистая кожа – основа здоровья. Чистота – основа красоты. (2 ч.)

6. Навыки личной гигиены у девушек и юношей.

Косметические средства. Косметика для юношей. Гигиена подростков в период полового созревания. Профилактика венерических заболеваний. (1 ч.)

7. Круглый стол.

Презентация творческих работ по теме «Свет мой, зеркальце, скажи...» (2 ч.)

**Примерные темы творческих работ**

1. Удобная обувь – хорошее настроение.

2. Почему жители Древней Греции отличались красивым телом?

3. Спортивная одежда.

4. Косметика – не новость.

5. Собираюсь в отпуск (лето, зима).

6. Солнце, воздух и вода – наши верные друзья.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****темы** | **Количество часов** | **Форма** **проведения занятия** | **Образовательный продукт** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Строение и значение кожи. Кожа – своеобразный экран, на нём отражаются процессы, происходящие в организме. | 1 | 1 |  | Беседа | Развернутый опорный конспект составление таблицы. |
| 2. Гигиена кожи. Молодость и красота. Типы кожи. Рекомендации по уходу за каждым типом кожи. Угревая сыпь – проблемы и решения. Роговые производные кожи – волосы и ногти. Внешний вид кожи – показатель здоровья. | 2 | 1 | 1 | Беседа. Практическая работа № 1. | Наблюдения. Результаты практической работы. Демонстрация функционального использования косметики. |
| 3. Тайна меланинов. О чём расскажет кожа? Всем ли полезен загар? Веснушки – подарок Солнца!? | 2 | 2 |  | Эвристическая беседа. | Опорный конспект. Мини–сочинение рассуждение. «Тайны моей кожи». |
| 4. Причины нарушений кожных покровов и повреждений кожи. Кожа - зеркало здоровья. Внешние и внутренние причины заболеваний кожи. Профилактика и лечение бородавок. Удалить родинку или нет?  | 2 | 1 | 1 | Беседа. Практикум. | Развёрнутый опорный конспект. Навыки наложения повязок на условно повреждённое место. |
| 5. «Баня парит, баня правит». Да здравствует мыло душистое! Чистая кожа – основа здоровья. Чистота – основа красоты. Практическая работа №2. «Изучение сальных и потовых желёз кожи, моющих свойств мыла». | 2 | 1 | 1 | Беседа. Практическая работа № 2 | Конспект. Результаты практической работы. |
| 6. Навыки личной гигиены у девушек и юношей. Косметические средства. Косметика для юношей. Гигиена подростков в период полового созревания. Профилактика венерических заболеваний. | 1 | 1 |  | Беседа. Работа в группах. | Наблюдение. Соотношение полученной информации с имеющимися знаниями и личным опытом.  |
| 7. Круглый стол. | 2 | 2 |  | Беседа  | Анализ проведения круглого стола, устный и письменный комментарий. Оформление стенда «А знаете ли Вы…»  |

**Методические рекомендации**

Практическая работа №1. **Определение типов кожи на разных участках лица.**

**Оборудование:** мягкая бумажная салфетка.

**Порядок работы.**

1. Определите величину пор: а) поры не заметны; б) поры крупные, отдельные участки лица напоминают апельсиновую корку.

2. Приложите к лицу мягкую бумажную салфетку и поочередно прижмите ее к разным участкам лица. Определите, где цвет салфетки изменился больше.

3. Ответьте на вопросы:

а) к какому типу кожи относятся различные участки кожи лица?

б) каковы правила ухода за жирной, нормальной и сухой кожей?

Практическая работа №2 **Изучение сальных и потовых желез кожи, моющих свойств мыла.**

**Предварительные замечания.** На поверхности кожи образуется слой отмерших клеток, склеенных выделениями сальных и потовых желез. Благодаря образованию такой пленки, кожа не пропускает воду, и в то же время она проницаема для воздуха. Секреты кожи убивают много вредных микробов. Кожа надежно предохраняет внутреннюю среду организма от внешних воздействий. Однако эти ценные свойства кожи во многом теряются, когда она становится грязной. Более того, частицы грязи, приставая к кожным выделениям, перестают смачиваться жидкостью и потому не могут быть отмыты одной водой. Мыло растворяет кожное сало, оно отделяется от кожи, унося грязь.

**Оборудование:** лупа, лезвие безопасной бритвы, блюдце с водой, мыло.

**Порядок работы.**

1. Рассмотрите кожу на тыльной поверхности кисти в лупу. Обратите внимание на рельеф кожи, напоминающий ромбики и треугольники. Они блестят, потому что смочены салом и потом. По их углам расположены поры, из отверстий которых выходят стержни волос. Поры – это устья волосяных сумок. В полость каждой волосяной сумки впадают сальные железа. Они не видны, потому что находятся в глубоких слоях кожи.

2. Рассмотрите кожу на ладонной поверхности кисти. Здесь тоже имеется много пор, однако они значительно мельче. Это отверстия потовых желез.

3. Возьмите чистое лезвие безопасной бритвы и протрите пальцами его боковые стороны (не острие!) с тем расчетом, чтобы лезвие было смазано кожными выделениями.

4. Положите лезвие на поверхность воды, налитой в блюдце. Лезвие плавает потому, что не смачивается водой.

5. Намыльте лезвие и снова отпустите его в воду. Лезвие утонет.

6. Снова протрите лезвие пальцами и положите на поверхность воды. В блюдце, где плавает лезвие, прилейте мыльного раствора до образования мыльной пены. Лезвие некоторое время находится на плаву, затем тонет.

7. Ответьте на вопросы:

Почему лезвие, обработанное мыльным раствором, утонуло?

а. Обработанное мыльным раствором стало тяжелее.

б. Обработка мыльным раствором лезвия изменила его плотность.

в. Мыло растворило пленку, и вода стала смачивать металл.

г. Мыло ослабило пленку поверхностного натяжения воды, и кожное сало стало переходить в раствор. Лезвие утонуло после того, как произошло смачивание его водой.

Чем обусловлены моющие свойства мыла?

а. Мыльный раствор изменяет плотность предметов.

б. Мыльный раствор уменьшает силы поверхностного натяжения, благодаря чему прилипшая грязь легче отходит.

в. Мыльный раствор растворяет кожные выделения, и прилипшая к ним грязь переходит в воду.

**Литература.**

1. Агаджанян И.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М.: Знание. 1979.

2. Айрапетов С.Р. Здоровья, эмоции, красота: Этюды. – М. 1977.

3. Акимушкин И. Занимательная биология. – М.: Молодая гвардия.

4. Анастасова А.П., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии.

5. Аршавская Н.М., Щербакова Л.С. Мода, вкус, красота. – М.: Профиздат. 1991.

6. Вельховер Е., Никифоров В. Локаторы здоровья. – М.: Молодая гвардия. 1986.

7. Кольгуменко И.И. Косметика или косметология? – М.: Знание. 1990.

8. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. – М.: Медицина. 1988.

9. Лаптев А.П. Гигиена. – М.: ФиС. 1977.

10. Популярная медицинская энциклопедия. – М.: Вента – Граф. 2004.

11. Сухова Т.С., Кучменко В.С. Вопросы пола в системе биологических знаний. – М.: Вента – Граф. 2001.

12. Хрипкова А.Г., Фабер Д.А. Возрастная физиология и гигиена школьника. – М.: Просвещение. 1990.

13. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение. 1988.

**Литература для школьников**

1. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии, и гигиене человека. – М.: Просвещение. 1989.

2. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение. 1989.

3. Федорова М.З., Кучменко В.С. Экология человека. Пособие для учащихся. – М.: Вента – Граф. 2003.

4. Энциклопедия для учащихся. Человек. Том 18. – М.: Аванта +. 2002.