***Анжела Миколаївна Бобко***,

*вчитель обслуговуючої праці*

*Білоцерківської гімназії №2 Білоцерківської міської ради Київської області*

*вища категорія, старший вчитель*

**«Коса – дівоча краса»**

(для учнів 6 класу)

*Тільки ти роби, як вчила мати,*

*Не обрізуй русої коси*

Мета: ближче ознайомити учнів із символікою дівочої коси як ознакою дівочої краси, честі, духовного здоров’я; прищеплювати пошану до народних звичаїв та традицій, що є невід’ємною частиною буття сучасного покоління; розвивати естететичні смаки, акторські, декламаторські здібності, навички вільного спілкування; виховувати турботу про власне здоров’я, свою майбутню долю, почуття національної гідності.

Обладнання: проектор; екран; ноутбук; вінки, стрічки, гребінці

**Хід уроку**

**І. Організаційна частина**

* Перевірка наявності учнів; підготовленості їх до уроку, наявності робочого одягу.
* Створення позитивного емоційного настрою.

**ІІ. Повідомлення теми, мети уроку**

* ***Вступне слово вчителя***

Сьогодні на уроці ми не шитимемо, не в’язатимемо, а навчимося тому, що потрібно кожній дівчині щодня, що є невід’ємною частиною буття сучасного покоління. Почуте на цьому уроці допоможе у розвитку творчих здібностей, у формуванні естетичних смаків, у збагаченні своїх пізнавальних інтересів.

Отже, поговоримо про волосся та про їхню позитивну роль у житті кожної дівчини, про дівочі коси, які здавна вважалися символом зовнішньої і внутрішньої краси, показником охайності, турботи про власне здоров’я, а також надприродного зв’язку із Всесвітом.

**ІІІ. Вивчення нового матеріалу**

Волосся. Воно — симфонiя. Шовкове, неслухняне, золоте, кольору спілих каштанiв. Скiльки поетичних слiв присвячено волоссю! А задумувалися ви над тим, для чого воно потрiбне? Волосся дане нам не просто для краси. Як стверджують ученi, волосся — зв’язок iз космосом, воно не тільки накопичує енергiю, а й зберігає iнформацiю.

А донесуть цю інформацію творчі групи учнів.

**1 ведуча**. Волосся - це придаткові органи шкіри. Якість волосся залежить прямо від загального здоров'я організму. Це і:

**2 ведуча**. - Повноцінне харчування та заняття спортом.

**1 ведуча**. - Правильне чергування навантаження й відпочинку.

**2 ведуча**. - Сонце, повітря і вода ....

**1 ведуча**. - Емоції, настрій.

***Розповідь учителя***

Авжеж, усі ми знаємо, наскільки важливою є турбота про власне волосся, як це впливає не лише на нашу зовнішню привабливість, а й загальне самопочуття, навіть на подальшу долю.

*Звучить пісня «Розпустили кучері дівчата».*

**2 ведуча**: «Дівчина з косою, - казали старші люди, - як трава з росою», «Нема коси - нема краси».

**1 ведуча**. Волосся - прекрасна прикраса людини в будь-якому віці. Гарна зачіска додає жінці особливу привабливість. На жаль, не завжди вдається зберегти волосся у хорошому стані на все життя.

**2 ведуча**. Здавна говорили "Коса - дівоча краса", розуміючи під цим, насамперед природну красу і здоров'я волосся, яке можливе лише при правильному і регулярному догляді за ними. Догляд за волоссям - абсолютно необхідна, а іноді і достатня умова для будь-якої зачіски.

**1 ведуча**. Кажуть, що за зовнішнім виглядом волосся можна судити про стан здоров'я людини. Іноді волосся починають випадати. Причиною можуть служити хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, захворювання щитовидної залози. У числі інших причин - нестача в їжі вітамінів.

***Розповідь учителя***

ЗАПИТАННЯ НА СЛАЙДАХ

* ***На скільки міліметрів або сантиметрів зростає волосся на місяць?***

Кожне волосся в середньому зростає на 1,3 см на місяць, причому в теплу погоду і вночі швидше. З віком ріст волосся сповільнюється.

* **Як довго «живе» волосся на голові?**

Кожен волос живе від декількох місяців до 6 років. Потім помирає і випадає.

* **Чому волосся випадає?**

Це нормальний процес зміни здорового волосся. Щодня випадає 20-50 волосся.

Кількість збільшується при неправильному догляді, лупі, перегріву і переохолодженні.

**2 ведуча**. Що собою являють волосся? Волосся являють собою ниткоподібні похідні шкіри, що утворюють волосяний покрив. Вони містять пігменти, що визначають їх забарвлення, захищають тіло від механічних пошкоджень і втрати тепла.

**1 ведуча**. Саме гарне волосся робить дівчину, жінку привабливіше і ефектніше. Кожна дівчина, жінка прагне мати гарне волосся, доглядає за своїм волоссям. Але для того, щоб доглядати за ними правильно, потрібно мати певні знання.

**2 ведуча** Існує три типи волосся: сухе, нормальне волосся і жирне.

Сухе волосся – нестача вологи в стержнях волосся і жиру в шкірі голови, таке волосся ламке і крихкі.

**1 ведуча** Нормальне волосся – гнучкі, блискучі, рідко ламаються і не січеться. Хороший догляд за нормальними волоссям сприяє збереженню необхідного вмісту жиру і вологи.

**2 ведуча** Жирне волосся – швидко покриваються шкірним жиром, вони м'які і тьмяні. Таке волосся вимагають більш частого миття.

Коси на довге волосся

**1 ведуча: Так у народних звичаях знаходимо... Коса. Дівоча краса.**

**Ще в дитинстві, коли мама заплітала донечці кіски, вона приказувала:**

**Коси до п'ят, дівка до гряд;**

**Підростала доня. Виростали коси.**

**2 ведуча Споконвіку довге волосся вважалося головною прикрасою жінки. Лише спочатку 20 століття популярність довгих локонів пішла на спад. Жінки почали захоплюватися короткими стрижками, за якими було легше доглядати і які уособлювали рівноправність статей.**

**1 ведуча** У наш час все ж мода на довгі розкішні локони повертається. Зараз не тільки дівчата прагнуть відростити косу до пояса, але і зрілі жінки відмовляються від стрижок під хлопчика, все частіше вибираючи довжину до плечей і нижче.

**2 ведуча Споконвіків дівоча коса була своєрідною візиткою охайності. Як стежить юнка за своїм власним волоссям, такою, вважалося, в майбутньому буде господиня – чепурною, працьовитою або ж неохайною чи лінькуватою.**

**1 ведуча Існує безліч рецептів: чим мити, чим зміцнювати волосся, чим полоскати, щоб воно мало приємний запах.**

***Розповідь учителя***

*(****корисні поради)***

**- Дуже корисно полоскати волосся відваром із суміші сухих трав: м’яти, ромашки, шавлії, любистку, звіробою.**

- Ваше волосся полюбляє, щоб його розчісували перед сном – 5-10 хвилин в усіх напрямках. Внаслідок цього воно стане густішим, блискучішим та буде легко вкладатися.

**- Якщо коротке волосся** – **розчісують від коренів до кінців, довге** – **навпаки, починають з кінців пасма, і поступово, не смикаючи, піднімаються до коренів.**

**-** Для розчісування волосся краще використовувати гребінець з дерева, оскільки при використанні пластмасового гребінця, створюється напруга.

**- Гребінці раз на тиждень обов’язково миють із милом.**

**- Росту волосся сприяє настій кореня лопуха, який втирають у шкіру.**

- Коли на душі невесело – найкращий засіб вимити волосся. Разом з водою змиваються «чорні» думки

**Учениця** (читає вірш)

Ростіть дівчата чепурненькі,

Україночки миленькі.

Хай чисті роси миють ваші личка,

А русі коси – джерельна водичка.

Нехай волосся пахне м’ятою і чебрецем.

А ще запам’ятайте правило оце:

Щоб коса була густа і пишна,

Мийте в барвінку, а також у вишні.

Блискучою косу зробить звіробій,

Лушпиння із цибулі, ромашка і шавлій.

А щоб була вона міцна й красива,

Допоможе хай кропива.

А щоб були ви, як Вкраїна мила,

Нехай матусенька вам щира

На голову віночок вам кладе

І доля щаслива вас не обійде.

**1 ведуча** Пухнасте, красиве, доглянуте волосся викликає часом не менше захоплення, ніж, скажімо, красиве вбрання.

І хоча довге доглянуте волосся самі по собі виглядають шикарно, ходити з розпущеним волоссям не завжди зручно і доцільно.

**2 ведуча** Інша справа коси, вони чудово виглядають, легко заплітаються і в наші дні стало стільки різновидів плетінь, що кожен день можна робити різні зачіски.

**1 ведуча** На перший погляд коса – проста та невибаглива зачіска, бо не вимагає багато часу для її створення. Заплела – і пішла. Але ви повинні знати, що українки плели коси не тільки через їх практичність.

**2 ведуча Заплітання коси – один із найкращих звичаїв в Україні.**

Існує безліч зачісок з косами на довге волосся, в яких за основу береться «трехпрядная косичка».

**1 ведуча** Але чому ж коса запліталася із трьох частин? Ми вже знаємо два елементи: життя природи й сонця. Третій символ коси – символ шлюбу. І тому триєдиний символ – символ сонця, урожайності і шлюбу.

Вважалося, чим довша коса, тим пильніше оберігає дівчину від усіх напастей і спокус покровителька жіноцтва й шлюбу – богиня достатку Макоша. Коса, перекинута на груди через праве плече, означала милість до супутника, а через ліве – і не підступайся.

**2 ведуча** Змінилося життя, і зараз нечасто можна зустріти дівчину з довгою косою. Мода на косу то з’являється, то зникає. Дуже жаль, що зникла первісна суть цього символу – скромність і цнотливість дівчини. І це не старомодництво. Адже, нехай і рідко, але коли пройде дівчина з гарною косою, ми не оминемо її увагою, поглянемо їй услід, мимоволі призупинимося й подумки по-доброму позаздримо.

**1 ведуча** Бо, що б не казали і хоч як не переконували про старомодність коси, а все-таки в довгій дівочій косі є своя правда, щось ніжне і близьке, щемливе і священне.

**Учитель**

Здобути практичні знання вам допоможуть дівчата 11 класу, які на прикладі продемонструють варіанти зачісок.

Дівчата 6 класу спочатку спостерігають за їх виконанням. Після того як учениці виконають дану зачіску, по одній з кожної групи підходять до іншої і діляться набутими вміннями щодо виконання, звертають увагу на можливі помилки. І так «по ланцюжку» кожна група виконує всі види заплітання коси.

*Дівчата-перукарі заплітають коси*

**Учениця**  (читає вірш)

Народ нам мудрість передав свою,

Що диха в звичаях, обрядах і повір’ях:

«Ой, ти не ріж косу!» – благають матері

Доньок в калинових сузір’ях.

Тож пам’ятайте рідний оберіг.

Без пам’яті нема народу.

Примножуйте все те, що Бог для нас зберіг.

Народна мудрість – берегиня роду.

**Учитель:** Сьогодні ми зробили спробу повернути до життя ще один звичай – шанування дівочої коси. І хочеться вірити, що він оживе, наповниться новим змістом і передасться новим поколінням.

**IV. Підбиття підсумків**

* ***Заключне слово вчителя***

Нові знання обов'язково знадобляться в житті і надалі можна розвивати свої вміння та здібності, збагачувати знання з питання гігієни дівчини і дизайну зачісок.

Сьогодні на уроці ви виконали практичне завдання з підбору зачіски, яке допоможе вам під час виконання міні-проекту «Здоров’я та краса мого волосся».

**V. Мотивація оцінок за урок**

Закінчити урок мені хочеться добрим зверненням до вас:

***«Будьте розумними, якщо можете,***

***будьте добрими, якщо хочете,***

***але красивими ви бути зобов'язані».***

**VІ. Домашнє завдання**

**VІІ. Прибирання робочих місць**