**ТЕМА : «Особливості збереження здоров’я функціонування шкіри у підлітковому віці з урахуванням типу шкіри. Догляд за шкірою»**

**Мета уроку** : **сформувати та розширити** знання про будову шкіри, її типи, причини косметичних проблем, в підлітковому віці; **навчитись** розрізняти типи шкіри та доглядати за нею; **розвивати** здоров’язберігаючі звички, пам'ять, увагу, логічне мислення; **виховувати** правила здорового способу життя.

**Очікувані результати**:

***учні повинні називати*** особливості стану шкіри підлітків та типи шкіри;

***учні повинні розпізнавати*** зміни на шкірі обличчя, ознаки типів шкіри;

***учні повинні пояснювати*** вибір косметичних засовів для догляду за шкірою.

**Тип уроку:**вивчення нового матеріалу

**Обладнання:**картки, паперові серветки, аркуші паперу, маркери, таблиця «Стадії утворення вугрів», таблиця «Поляна косметичних порад», кросворд «Шкіра», відеоролик «Здоровий спосіб життя», косметичні засоби догляду за шкірою, зошити, підручники, використання ІКТ.

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент. (Слайд 1)**

1. Привітання вчителя, установка на хороший настрій, побажання учням успіхів, радості, здоров’я.

**Вчитель:** Доброго дня! Хай сонце дарує вам тепло, а хмари прохолоду , а наш урок – крапельку здоров’я!

**Привітання учнів** – Вчитель пропонує привітати сусіда посмішкою та продовжити фразу «Бажаємо вам …….». Діти бажають іншим командам :

*Бажаємо вам гарного настрою!*

*Бажаємо вам отримати корисні знання!*

*Бажаємо вам цікавих завдань!*

*Бажаємо вам ясного сонячного настрою!*

*Бажаємо вам цікавих дослідів!*

2. Закріплюємо правила поведінки на уроці.

* Цінувати час
* Говорити по черзі
* Бути доброзичливим
* Говорити від себе
* Бути толерантним
* Використовувати правидо «Піднятої руки»
* Дотримуватися відведеного часу.
* Бути відвертим і відкритим.
* Бути активним.

**3. Епіграф:** Єдина краса, яку я знаю,— це здоров’я. (*Г. Гейне*) **(Слайд 2)**

**ІІ. Актуалізація опорних знань.**

1. Перевірка домашнього завдання. Відгадування кросворду «Шкіра». (**Слайд 3)**

2.Для активізації розумової діяльності виконуємо вправу «Подвійні малюнки», «Крюки Деннісона»

**ІІІ. Мотивація навчальної діяльності**

1. Повідомлення теми на розвиток у учнів креативного мислення. **(Перегляд відеоролика)**

Для того щоб сформулювати тему уроку, вчитель пропонує переглянути відеоролик «Здоровий спосіб життя», та запропонуйте свій варіант. Повідомлення теми уроку. **(Слайд 4)**

**2. Зворотній зв’язок.** **Складання «Асоціативного куща».**

Пропоную учням поміркувати та уявити асоціацію зі словом «ШКІРА». Учні дають відповідь та дошці прикріплюють заготовки зроблені заздалегідь навколо слова «Шкіра».

**Вчитель:** Які питання ви сьогодні хотіли б отримати відповідь? Що вас турбує в підлітковому віці?

**3. Формування мети та завдання уроку. (Слайд 5)**

1. **Вчитель:** Які питання ви сьогодні хотіли б отримати відповідь? Що вас турбує в підлітковому віці?

2. Питання які розглянемо під час уроку. **(Слайд 6)**

**ІV. Вивчення нового матеріалу. (Слайд 7, 8, 9, 10)**

**1. Вчитель:** Проблеми зі шкірою виникають у будь-якому віці. Деякі з них найбільше турбують у періоди гормональних потрясінь — у підлітковому віці. Це тому що деякі гормони стимулюють функцію сальних залоз, шкіра стає жирною, і створюється поживне середовище для мікробів. З огляду на це догляд за шкірою підлітковому віці має важливе значення.

***Від чого це залежить?***

***Як допомогти дитині якщо виникла проблема?***

**2.Робота з підручником стр.85**

 **Вчитель**: Дерматологи виділяють 5 типів шкіри. Ознайомитись з ними можна на стр.85 Діти по черзі зачитують пити шкіри. **(Слайд 11)**

 **Додатковий матеріал.**

 Нормальний тип шкіри – свіжа, гладка, еластична, добре зволожена, без надмірного блиску, без вугрів. Містить достатньо вологи та жиру , тому стійка до зовнішніх атмосферних змін. Нормальна шкіра добре реагує на водні процедури з милом, не стягуючись при цьому.

 Жирний тип шкіри – має розширені пори, жирний блиск, схильна до утворення вугрів, прищів, тому потребує особливого гігієнічного догляду.

Комбінований тип шкіри – на обличчі можуть бути водночас і суха шкіра (повіки), і нормальна (щоки), і жирна (лоб, ніс, підборіддя).

Сухий тип шкіри – ніжна й дуже чутлива. Тонка, матова з малопомітними порами, часто бліда, схильна до подразнень. Узимку її потрібно оберігати від морозу та дуже сухого повітря. На холоді вона червоніє , лущиться , а вмивання з водою та милом стягує її.

**3. Експеримент з паперовою серветкою. (Слайд 12)**

Проведення дослідів для визначення типу шкіри учнів. Промокнути шкіру навколо носа , лобі, підборідді паперовою серветкою. Визначення типу шкіри кожного учня.

4. **Мозковий штурм «Корисна їжа і здоров’я шкіри**»

**Вчитель:** шкіра обличчя це дзеркало наших органів. За подразненням ділянок шкіри обличчя можна прогнозувати, який орган в організмі людини захворів. І як за допомогою раціонального харчування це можна виправити.

**Ділянка №1 – лобна частина** – це травна система - якщо людина переїла, шлунок зупинився , а кишечник відчуває здуття.

**Ділянка №2 – Шкіра навколо очей** – нирки - людина вживає на добу 2 літри води. Якщо води випито більше за норму тау людини навколо очей – набряк. Якщо менще –шкіра навколо очей суха з лусочками.

**Ділянка № 3** – Вісочна частина – жовчний міхур – робимо висновок , що ця людина певний час знаходится на низькокалорійній дієті, а організм потребує жирної їжі (сало, масло). Таким чином шкіра дає сигнал про те що необхідно з’їсти.

**Ділянка № 4** – Носовий трикутник – серцево судинна система - набуває почервоніння якщо має проблеми із сердечною мишцею або людина вживала алкогольні напої.

**5. Перевірка знань кожного учня. «Вікторина» (Слайд 13)**

У дітей на столі номерки з цифрами 1 2 3 4 5 6.

Питання вікторини:

1. Цей продукт сприяє зволоженню і живленню шкіри, поліпшує обмін речовин.
2. Який із продуктів забезпечує максимальне утворення білку-кератину. Цей продукт містить вітамін А.
3. Який із продуктів може спричинити алергію - висипання на шкірі.

**6. Фізкультхвилинка «Звуки дощу»**

**7.** Про косметичні проблеми підлітків. **(Слайд №14)**

**Вчитель:** У підлітковому віці на шкіру впливають гормональні зміни, а також піт, інфекції та атмосферні забруднення. При закупорці сальних залоз і волосяних фолікулів на шкірі утворюються вугри (наукова назва – акне). Досі точно не встановлено причину їх появи, але відомо, що до 20 – 25 років вони зазвичай зникають самі по собі. Як утворюються вугрі?

 **Виконую експеримент.**

 **Вчитель:**  Так відбувається запалення в шкірі у підлітків. Мірний целіндр – це сальна залоза в кожній сальній залазі знаходиться бактерія пропіум – акне. Все б нічого але під час запалення протока або отвір закривається. Бактерія АКнЕ активно розмножується через деякий час на обличчі з’являється гнійник.

**Вчитель:** Як ви гадаєте що непотрібно робити щоб цього не сталось?

**(Слайд 15, 16, 17, 18)** Про захворювання шкіри.

 Шкіру називають дзеркалом організму. Вона найпершою реагує на потрапляння шкідливих речовин в організм людини у вигляді певних проявів.

**Вчитель:** Розповідаю про грибкові, алергічні, вірусні захворювання шкіри. Підлітки нерідко потертають від таких вірусних захворювань шкіри, як бородавки і герпес.

**8. Робота в групах.**

**Група 1.**

Завдання.

1.Вибрати із косметичних засобів ті які необхідні за доглядом шкірою тіла.

 2. Запишіть правила догляду за шкірою тіла.

**Група 2.**

Завдання : 1. Вибрати косметичні засоби догляду за шкірою рук.

 2. Запишіть правила догляду за шкірою рук.

**Група 3.**

Завдання: 1. Вибрати косметичні засоби догляду за обличчям. (На макеті показати, як правильно доглядати за шкірою обличчя.)

 2. Записати правила догляду за шкірою обличчя.

**Група 4.**

Завдання **:** 1. Вибрати косметичні засоби догляду за волоссям.

 2. Записати правила догляду за волоссям.

Правила записують на «Пелюстках ромашки». Після виступу групи ромашки прикріплюють на макет «Поляна косметичних порад»

**V. Підбиття підсумків уроку.**

1. Перевірити знання. Тестування кожного учня.

2. Смайлеком оцінити настрій після уроку.

**(Слайд 19, 20)** **Вчитель:** Тіло людини — це така сама святиня, як і дух,
з яким воно нероздільне… І тому я вважаю, що людина
не має права нехтувати своїм здоров’ям. (Л. Толстой)

3. Вправа «Вільний мікрофон».

— Сьогодні на уроці найцікавішим було….. «Сьогодні я дізнався …….»

**4. Домашнє завдання**

Опрацювати матеріал підручника щодо вивчення теми 13 , стр 86 № 3 письмово.

**(Слайд 21) Вчитель:** Будьте здорові!

 **Учні:** Будьомо здорові!