

«...Многое из того, что создано
Творцом, приятно взору человеческому,
но красота всех этих творений никогда
не сможет заменить красоту лица.
Красивое лицо вызывает уважение к
себе. Оно молодит старика, юношу
превращает в малого ребенка, а ребенок
с красивым лицом становится
ангелом...»

Омар Хайям

Конкурс "Мой любимый урок"

900igr.net

*«Многое учится со слезами
горькими и бесполезными,
а могло быть выучено легко
и со смехом» Джанни Родари*

Мастер –класс «Секреты красоты»

***Подготовила:
к.п.н., учитель химии высшей
категории
Перемиловской МСОШ
Нестерова Л.В.***

Цель:

- **Систематизировать факторы, влияющие на кожу лица;**
- **Составить рекомендации по уходу за кожей лица на основе самоанализа;**
- **Сформировать положительную мотивацию к рациональному питанию и уходу за кожей лица и шеи**

«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум».

Геродот



Конкурс "Мой любимый урок"
«Человек есть то, что он ест» Г. Гейне

Тест

Грамотно ли вы питаетесь?

1. Сколько раз в день вы едите?

- а) четыре раза;
- б) три раза;
- в) два раза.

2. Вы завтракаете:

- а) каждое утро;
- б) только по выходным;
- в) крайне редко, почти никогда.

3. Что вы едите по утрам?

- а) кашу, йогурт и какой-то напиток;
- б) бутерброды или яичницу с беконом;
- в) ограничиваетесь чашечкой кофе или чая.

4. Часто ли вы в течение дня перекусываете?

- а) стараюсь этого избегать;
- б) пару раз;
- в) постоянно что-то грызу и кусочничаю.

5. Как часто вы едите свежие овощи, фрукты, свежие салаты?

- а) каждый день и не по одному разу;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один-два раза в неделю.

6. А как часто балуете себя пирожными и шоколадками?

- а) не чаще раза в неделю;
- б) пару-тройку раз в неделю;
- в) не могу обойтись без сладостей ни дня.

7. Любите вы бутерброды с салом и копченой колбаской?

- а) почти не притрагиваюсь к такой пище;
- б) иногда с чайком или кофейком не отказываю себе в удовольствии;
- в) только на них и живу.

8. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

- а) два-три раза или больше;
- б) у меня один рыбный день в неделю;
- в) раз в две недели, а то и реже.

9. Как часто вы едите белый хлеб и сдобные булочки?

- а) раз в день или вообще обхожусь без них;
- б) два раза в день;
- в) во время каждого приема пищи.

10. Сколько чашек кофе вы выпиваете в день?

- а) одну или вообще не пью;
- б) примерно три-четыре;
- в) даже не считаю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

Ответ «а» - 2 очка, «б» - 1 очко, «в» - 0 очков.

Подсчитаем очки:

16 - 20 очков. Вы питаетесь грамотно. Ограничивать себя в чем-то у вас нет причин. Старайтесь лишь, чтобы еда была разнообразнее.

11- 15 очков. Вы - сторонник «золотой середины». Можете и позволить себе лишнего, но потом быстро приводите питание в норму.

0 - 10 очков. Вам необходимо воздерживаться от пищевых излишеств. Иначе неизбежно начнутся серьезные проблемы не только с лишним весом, но и с пищеварительной системой, и по части эндокринологии.



Распределите продукты питания по наличию в них белков, жиров, углеводов

молоко орехи рыба картофель яблоки мясо морковь гречневая каша
творог масло сливочное яйца шоколад масло растительное
сметана мучные изделия сыр варенье грибы

Продукты питания, содержащие:

БЕЛКИ

ЖИРЫ

УГЛЕВОДЫ

Внесите в таблицу информацию, соответствующую каждому из минеральных элементов

Элементы	Функции	Содержится в продуктах, таких как:
Са (кальций)		
Р (фосфор)		
Fe (железо)		
I (иод)		
К (калий)		

Продукты: яблоки морская капуста творог рыба морепродукты

печеный картофель гранат печень изюм курага молоко

Функции: укрепляет профилактика зоба улучшает мозговую деятельность

профилактика анемии укрепляет кости, зубы

Витаминный алфавит



Конкурс "Мой любимый урок"



Прирамида питания



**Жиры, масла,
сладости**



**Мясо, молоко,
рыба, яйца**



Овоци и фрукты



**Хлеб, крупы,
зерновые**

Витамин А

Этот витамин нормализует обмен веществ, продлевает молодость, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожу и слизистые оболочки. В организме образуется из каротина. При его недостатке появляются сухость кожи, сыпь, выпадение волос, ухудшение зрения, снижение **внимания**





Витамин С

- Без этого витамина не формируются и не восстанавливаются соединительные ткани;
- Под влиянием этого витамина повышается эластичность и прочность кровеносных сосудов;
- Этот витамин защищает организм от простудных заболеваний
 - При недостатке его возникает сухость, шероховатость кожи, ее пигментирование





Витамины группы В



Витамины этой группы участвуют в нормализации белкового и углеводного обмена, воздействуют положительно на мышцы, кожу, волосы, глаза, ротовую полость, пищеварительный тракт, печень и нервную систему



Витамин РР

Витамин оказывает противовоспалительное действие,
препятствует выпадению волос



Установите соответствие

Витамин

Источник витамина



1. Овощи, плоды, ягоды, фрукты. Природный концентрат аскорбиновой кислоты – шиповник



2. Масло сливочное, сливки, яичный желток, печень, морская рыба, кисломолочные продукты, морковь, абрикосы, красный перец, помидоры, слива, все жёлтые фрукты



3. Яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба витамин образуется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей



4. Ростки и оболочка семян злаковых культур, дрожжи

Конкурс "Мой любимый урок"



Валеологический самоанализ

Определение типа кожи на лице

Прислоним зеркальце поочередно (каждый раз после этого протирая его салфеткой) к таким зонам лица, как лоб, крылья носа, подбородок, щеки. Определим тип кожи в этих зонах: если пятен не остается, то кожа нормальная, если есть пятна на зеркале – то кожа жирная, если при осмотре в зеркало видим, что кожа стянутая, значит она сухая. На каждую зону накладывается соответствующий крем.

Правила нанесения крема

Пока кожа еще влажная, наберите на три пальца каждой руки немного питательного крема и обильно смажьте лицо и шею. Потом слегка поколачивая лицо концами выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук в следующих направлениях (см. рис):

- От центра подбородка к мочке уха.
- От углов рта к середине уха.
- От крыльев носа к середине уха.
- От центра лба к вискам.
- От внутреннего угла глаз, возвращаясь к исходному положению.
- Шею от ключиц вверх к подбородку.



Уход за кожей век

- **Под глазами очень легкими движениями поколачивайте кожу подушечками 3,4,5-го пальцев по кругу. Начинайте поколачивать от внутреннего уголка глаза вдоль нижнего века по направлению к внешнему уголку глаза и снова возвращайтесь к исходному положению.**
- **Внешние уголки глаз надо стараться постукивать интенсивней, потому что там со временем образуются «лучики». В конце процедуры сложите пальцы лопаточкой и нажимайте ими на веки, каждый раз резко отнимая от лица, также по кругу.**

Оформление буклетов

- *По результатам валеологического самоанализа выбрать карточки с нужной для каждого информацией и приклеить в заготовки буклетов*

Цель:

- Систематизировать факторы, влияющие на кожу лица;
- Составить рекомендации по уходу за кожей лица на основе самоанализа;
- Сформировать положительную мотивацию к рациональному питанию и уходу за кожей лица и шеи.

Рефлексия

- Сегодня я научился...
- Было интересно...
- Было трудно...
- Какие задания понравились больше всего?...
- Навело на размышления....
- Что считаете нужным запомнить?
- Над чем будете работать?
- Я доволен сегодня своей работой.