**Тема . Косметичні проблеми підлітків. Шкіра.**

**Мета** . Ознайомити учнів з будовою шкіри та її функціями;чинниками, що впливають на здоров’я шкіри, її типами та особливостями функціонування шкіри в підлітковому віці. Навчити визначати свій тип шкіри і правильно доглядати за шкірою та волоссям. Виховувати почуття краси.

Обладнання :підручник, інструкційні картки, серветки.

**Тип уроку**: комбінований.

 Хід уроку.

1. **Організаційна частина**.
2. **Актуалізація знань.**

Пригадаємо ,які зміни відбуваються в організмі в підлітковому віці?

В народі кажуть:»Очі-дзеркало душі.» А що є дзеркалом організму?

1. **Оголошення теми і мети уроку**.

Шкіра

 Що б ви хотіли дізнатись на сьогоднішньому уроці?

Багато схильні думати про неї як про просте покриття тіла . Але це не так. За влучним висловом одного з дослідників, шкіра людини являє собою шедевр інженерної думки. Виявляється, що в 1кв.см. людської шкіри міститься понад 2.5млн клітин,2м кровоносних судин.

Епіграф нашого уроку : Шкіра - дзеркало людського організму,шедевр Природи.

 Уявіть собі,що вчені розробили із спеціального матеріалу тканину: тонку, міцну але при цьому еластичну, пористу і в той же час водонепроникну. Ця тканина може зігрівати і, при потребі, охолоджувати. Вона розпізнає температуру і відчуває дотики, забезпечує ефективний захист від негативного впливу навколишнього середовища, при цьому сама себе змащує і ремонтує! Такий винахід був би дивом технологій, чи не так? Все це, і багато чого іншого може робити наша шкіра.

Шкіра є найбільшим органом в організмі людини. Маса її в дорослої людини сягає 5 кг, а площа – 1,5-2 кв.м.

Функції шкіри:

1. Запасна – підшкірна клітковина складається з жирової тканини, яка є джерелом енергії, це своєрідний запас поживних речовин, які використовуються під час голодування;
2. Секреторна – залози виділяють спеціальний секрет (піт, жир, молоко);
3. Обмінна – утворюються біологічно активні речовини (віт D), виділяються продукти обміну речовин;
4. Захисна – захищає організм від інфекцій, механічних і фізичних ушкоджень і втрати рідини; є бар’єром між навколишнім та внутрішнім середовищем;
5. Терморегуляторна – виконує зрівноваження процесів утворення та віддачі тепла в організмі;
6. Рецепторна – сприймає холод, тепло, тиск, відчуває біль;

Як же шкіра, будучи товщиною всього в кілька міліметрів, «примудряється» виконувати стільки функцій? Вся справа в її будові. (слайд 7)

 Будова шкіри:

1. Епідерміс – зовнішній шар епідермісу – це мертві зроговілі клітини. Вони безперервно злущуються, і тому верхній шар епідермісу постійно оновлюється за рахунок клітин нижнього шару які постійно діляться. Кожен з нас щодня втрачає близько 10 млрд. клітин шкіри. Епідерміс отримує левову частку всіх мікробів що атакують людське тіло, шкіра лущиться і таким чином очищує себе. Ми повністю оновлюємо наше покриття. Але ось що дивно, не дивлячись на постійне оновлення, наша зовнішність і забарвлення шкіри залишаються незмінними.
2. Дерма – її товщина 0,5-5 мм, найтовстішою є на спині, плечах і стегнах. В дермі розташовані кровоносні та лімфатичні капіляри, м’язові та нервові волокна, пігментні клітини, потові та сальні залози, волосяні фолікули.
3. Підшкірна клітковина – найглибший шар шкіри утворений жировою тканиною, товщиною 3-10 мм. Працює як амортизатор. Жирова тканина є гарним тепло ізолятором, тому худенькі зазвичай мерзнуть більше ніж товстуни.

А що впливає на шкіру?

Фактори що впливають на шкіру (об’єднати в 4 групи. Робота з підручником. Слайд 8)

Типи шкіри (слайди 9-12)

Підлітковий період найчастіше пов’язують із проблемами шкіри (слайд13)

Правила догляду за шкірою(слайд 14)

**3.Закріплення засвоєних знань.**

**Практична робота**

**Тема**: визначення типу шкіри та особливості догляду за своїм типом шкіри.

**Мета** . Визначити свій тип шкіри.

**4.Інструктаж та усвідомлення алгоритму дій. Самостійне виконання роботи.**

(Учні визначають свій тип шкіри використовуючи серветку.)

 Для цього необхідно щільно прикласти серветку до обличчя. Після цього уважно розглянути цю серветку. Якщо на серветці є незначні відбитки жиру і вологи - це свідчить про нормальний тип шкіри. Якщо будь-які плями відсутні – суха шкіра. В тих, в кого є відбитки на серветці у всіх місцях дотику – жирна шкіра. А якщо відбитки спостерігаються у місцях дотику до чола, носа і підборіддя – шкіра комбінована.

Зробивши цю практичну роботу , запишіть в зошитах свій тип шкіри та особливості догляду за нею.

**5.Звіт про виконану роботу**.

Оскільки існують проблеми шкіри підліткового періоду, школярі вдаються до використання декоративної косметики. Багато косметичних засобів не підходять для шкіри підлітків, приносять більше шкоди ніж користі.

З давніх-давен Україна славилася жіночою вродою. Дівчата, щоб підтримати свою красу, використовували дари природи. Ось глянемо які косметичні засоби дарує нам природа (слайди 15-21).

Зробіть будь ласка висновок які дари природи ви можете використовувати при догляді за своїм типом шкіри.

**6.Закріплення вивченого матеріалу.**

Що нового ви дізналися на цьому уроці?

 Які зміни зазнає шкіра в підлітковий період?

 Які є типи шкіри?

**7.Узагальнення знань.**

І на завершення «хвилинка - цікавинка» (слайд 22)

**8.Домашнє завдання**: визначити тип вашого волосся і особливості догляду за ним; вивчити параграф 13.