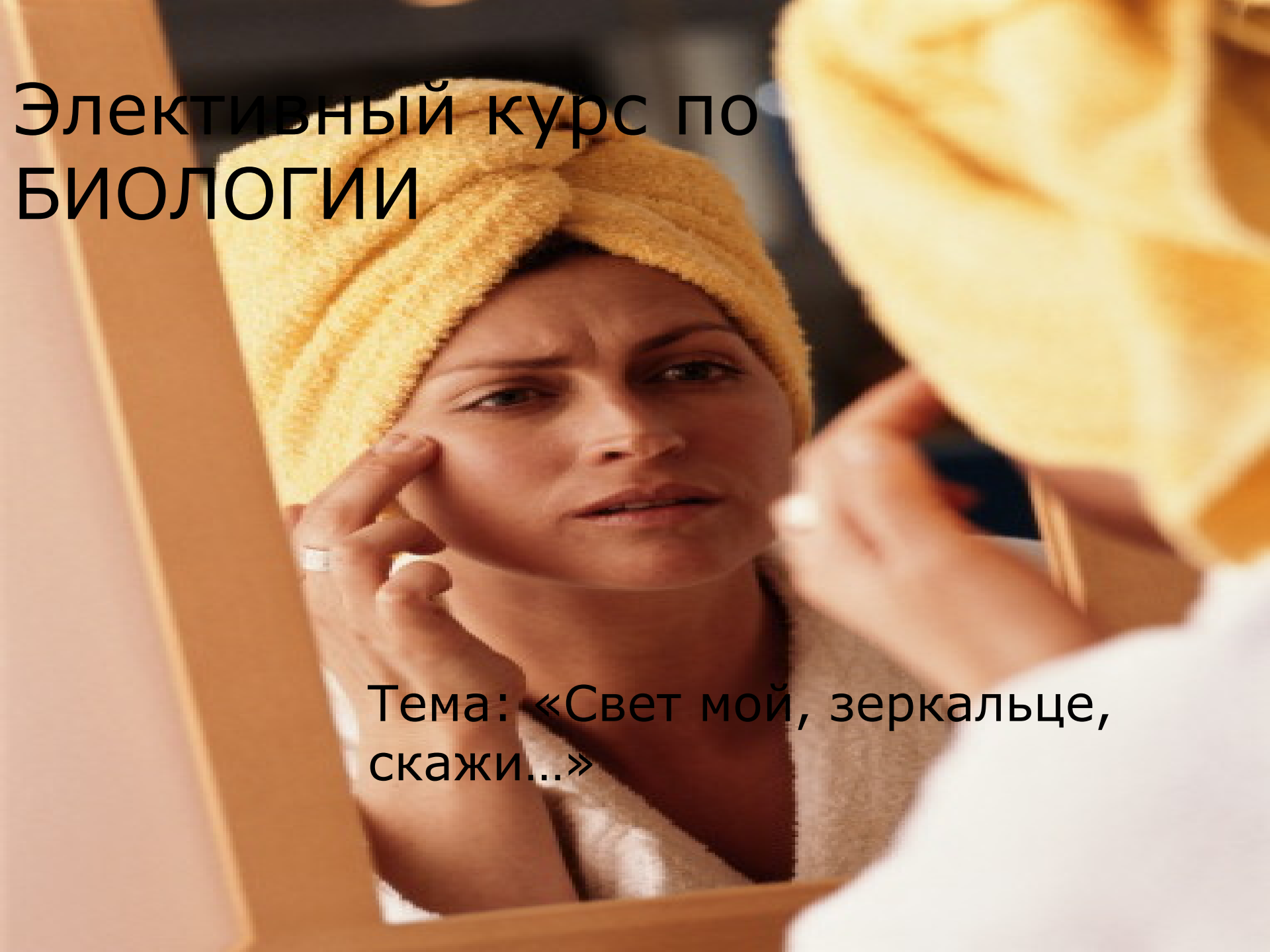


Элективный курс по БИОЛОГИИ

Тема: «Свет мой, зеркальце, скажи…»

Пояснительная записка

- Данная программа, объемом 12 часов, по теме «Свет мой, зеркальце, скажи..» адресована 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. Программа является дополнением к основному курсу и актуальна в условиях подготовки учащихся к осознанному выбору естественно-научного профиля обучения.

ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ элективного курса

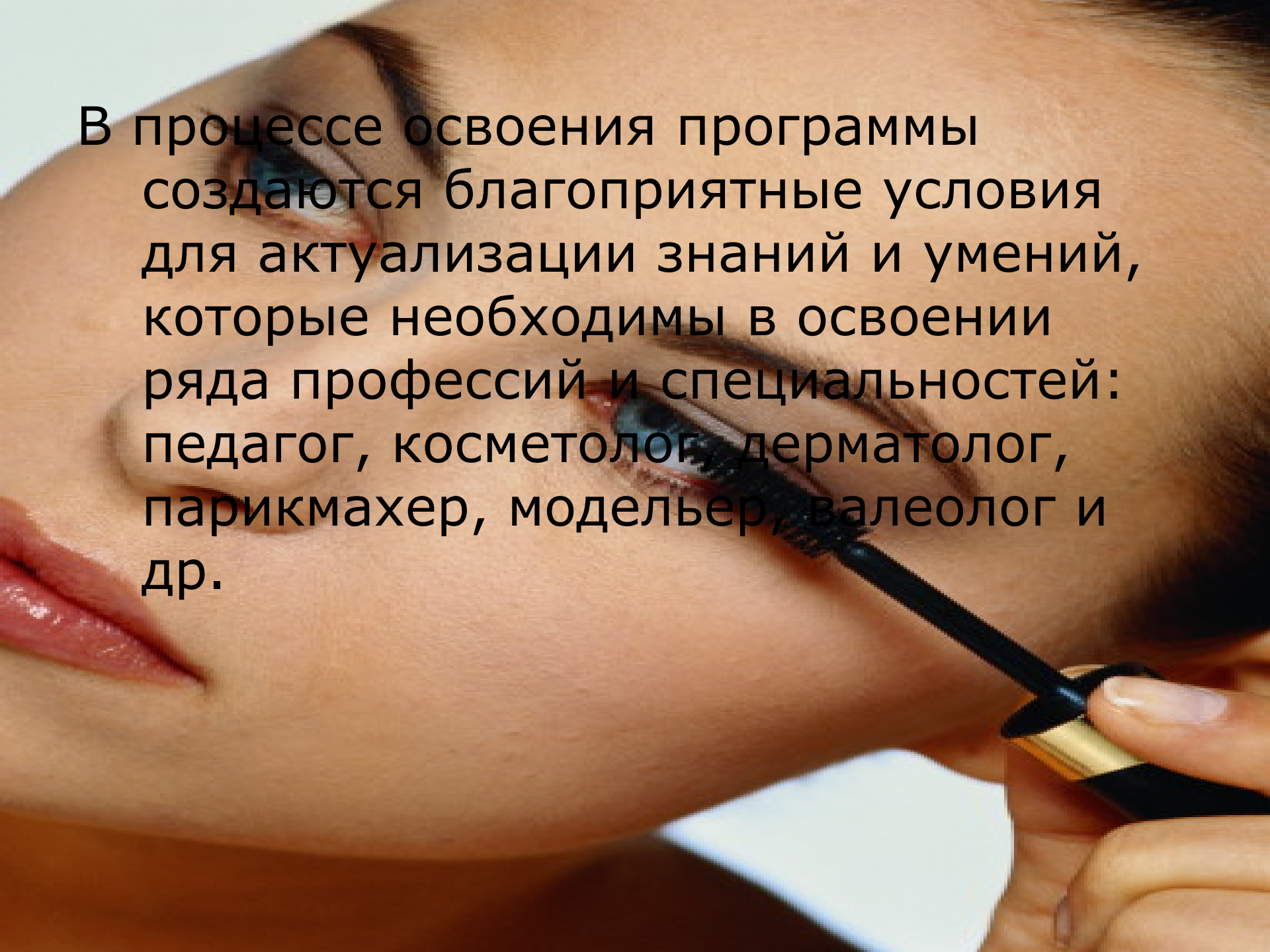
формирование здорового образа жизни, формирование культуры здоровья; создание ориентационной основы для осознанного выбора естественно-научного профиля.

Основные задачи курса

- Сформировать ответственное отношение к своему здоровью (отношение к здоровью как к ценности)
- Сформировать конкретны привычки здорового обра жизни
- Научиться использовать в поведении информацию, которая служит сохранен укреплению здоровья

Формы и методы организации деятельности учащихся

- Теоретические и практические занятия
- Анализ информации, подготовленной в процессе поисковой деятельности
- Наблюдение
- Приемы творческой деятельности



В процессе освоения 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 и веществ в процессе терморегуляции(1ч)

2.Гигиена 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(2ч)

3. Тайна меланинов.

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

4.Причины нарушений кожных покровов и повреждений кожи.

Кожа – зеркало здоровья. Внешние и внутренние причины заболеваний кожи. Профилактика и лечение бородавок. Вырезать родинку или не вырезать. Онкокосметология.(2ч)

5.«Баня парит, баня правит»

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

6.Навыки личной гигиены у девушек и юношей.

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

7. Круглый стол.

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

Примерные темы творческих работ

- Удобная обувь – хорошее настроение
- Почему жители Древней Греции отличались красивым телом
- Спортивная одежда
- Косметика – не новость
- Собираюсь в отпуск(лето, зима)
- Солнце, воздух и вода – наши верные друзья

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?

Работа 2: **Изучение сальных и потовых желез кожи, моющих свойств мыла.**

Предварительные замечания. На поверхности кожи образуется слой отмерших клеток, склееных 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 железы. 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. Бритва 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. Бритва некоторое время находится на плаву, затем тонет.
- 7. Ответьте на вопросы:

а) Почему бритва, обработанная мыльным раствором, утонула?

а. Обработанная мыльным раствором бритва стала 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. Бритва утонула после того, как произошло смачивание ее водой.

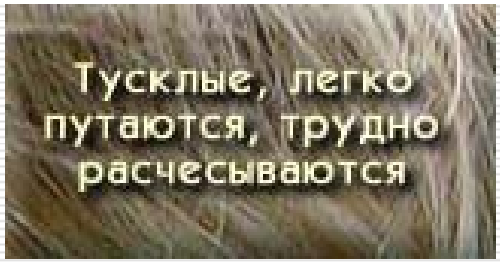
б) Чем обусловлены моющие свойства мыла?

а. Мыльный раствор изменяет плотность предметов.

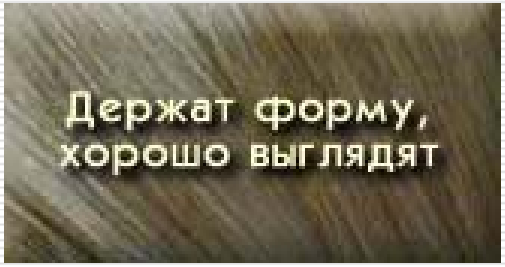
б. Мыльный раствор уменьшает силы поверхностного натяжения, благодаря чему прилипшая грязь легче отходит.

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

Типы волос

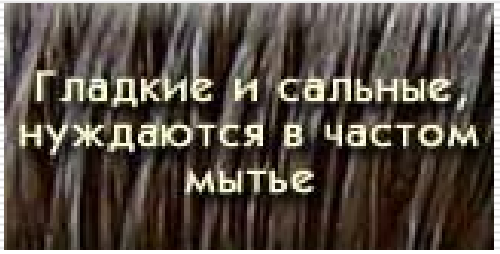


Сухие волосы



Нормальные волосы

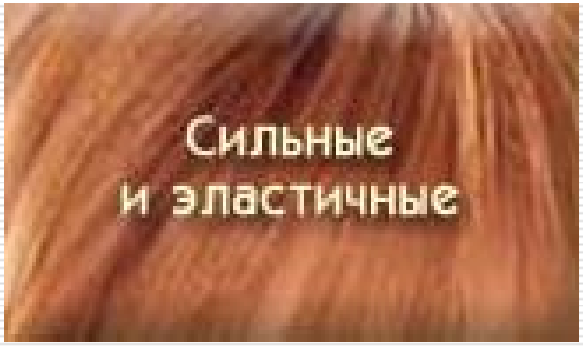
Поврежденные волосы



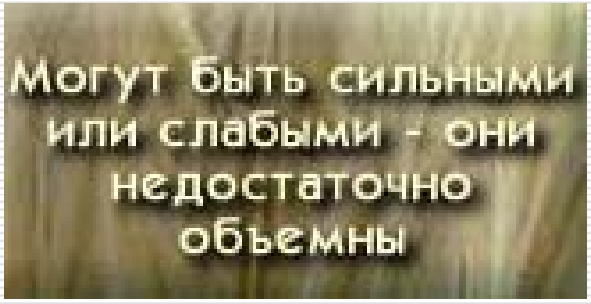
Жирные волосы

Категории волос

Утолщенные волосы



Средние волосы



Тонкие волосы

Литература

1. И.А.Агаджанян, А.Ю.Катков
«Резервы нашего организма»М. «Знание» 1979г.
2. С.Р.Айрапетов
«Здоровье, эмоции, красота: Этюды» М.1977г.
3. И.Акимушкин
«Занимательная биология»М. «Молодая гвардия»
4. А.П.Анастасова, В.С.Кучменко
«Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии»
5. Н.М.Аршавская, Л.С.Щербакова
«Мода, вкус, красота»М. Профиздат 1991г.
6. Е.Вельховер, В.Никифоров
«Локаторы здоровья»М. «Молодая гвардия»1986г.
7.И.И.Кольгуменко
«Косметика или косметология?»М. «Знание»1990г.

8. А.П.Лаптев
«Берегите здоровье смолоду»М. «Медицина»1988г.
9. А.П.Лаптев
«Гигиена»М. ФиС 1977г.
10. Популярная медицинская энциклопедия. М. «Вентана – Граф»2004г.
11. Т.С.Сухова, В.С.Кумченко
«Вопросы пола в системе биологических знаний» М. «Вентана – Граф»2001г
12. А.Г.Хрипкова, Д.А.Фабер
«Возрастная физиология и гигиена школьника»М. «Просвещение»1990г.
13. А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов
«Гигиена и здоровье школьника»М. «Просвещение»1988г.

Литература для учащихся

1. И.Д.Зверев

«Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека»М. «Просвещение»1989г.

2. Д.В.Колесов, Р.Д.Маш

«Основы гигиены и санитарии»М. «Просвещение»1989г.

3. М.З.Федорова, В.С.Кучменко

«Экология человека. Пособие для учащихся»М. «Вентана – Граф»2003г.

4. Энциклопедия для детей. Человек. Том 18. М. «Аванта+»2002г.