

Цикл занятий по гендерному воспитанию девочек

Пояснение:

В нашей стране приобрели особую значимость проблемы гендерного воспитания. Снижение рождаемости и снижение уровня индивидуального здоровья населения ставит семью перед труднейшими проблемами. Девочки-старшеклассницы, вступая во взрослую жизнь неподготовленными духовно и нравственно, совершают много ошибок в организации своей жизни.

Ускоренное физическое развитие молодежи, стремление ее как можно быстрее войти в социальный мир взрослых происходят на фоне все большего признания прав подрастающего поколения, расширения возможностей участия молодых людей во всех сферах жизни общества. В условиях либерализации половой морали, ослабления воспитательной функции семьи и образовательных учреждений полоролевая социализация детей и подростков превратилась в стихийный процесс.

Серьезной проблемой становится негативное воздействие средств массовой информации на ребенка в вопросах пола и межполовых взаимоотношений, коммерциализированной массовой молодежной культуры, слабости и неразвитости всей социальной сферы страны.

Особую опасность в последние годы приобретает рост у подростков различного рода заболеваний, передаваемых половым путем, нарушений в сексуальном развитии, участились случаи беспорядочной половой связи, проституции, а также заболеваний наркоманией, тесно связанных с отклонениями в половой жизни. Кроме того, актуальность исследования обусловлена демографическим кризисом в России, возрастающим в связи с этим беспокойством в обществе. Это выдвигает на первый план проблему психологической и нравственной подготовки молодежи, и **особенно девушек**, к здоровому образу жизни и к позитивному материнству, к осознанию и принятию миссии матери и ответственности за рождение, жизнь и воспитание ребенка. Возникла объективная необходимость в организации полового просвещения и воспитания школьников.

Цель:

Усвоить физиологию и гигиену репродуктивных органов девушки, правила и нормы поведения в соответствии с представлениями о роли, положении и предназначении женщины в современном обществе.

ЗАДАЧИ:

1. Дать необходимые знания об анатомо-физиологических и психологических особенностях женского организма.
2. Обучить гигиеническим навыкам, способствующим сохранению и укреплению репродуктивного здоровья.
3. Вооружить необходимыми знаниями о профилактике венерических болезней и о мерах по предупреждению ранней беременности.
4. Сформировать доминантное отношение к семье, женской социальной роли и материнству.

По окончании учебного года девочки должны знать:

Учащиеся должен знать:

1. анатомо-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
2. строение женской репродуктивной системы;
3. вредные привычки и здоровье женщины несовместимы;
4. об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем и их последствия в репродуктивной деятельности;
5. проблемы при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборты, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы);
6. роль женщины в семье и в обществе;
7. культуру взаимоотношений полов;

Темы занятий:

- 1) «Тайны женского организма»;
- 2) «Гигиена девушки»;
- 3) «Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек. Контрацепция»;
- 4) Выезд в музей медицинского училища г.Рыбинска.
- 5) «Женщина – хранительница домашнего очага».

Методическое обеспечение

Содержание занятий выстраивается таким образом, что:

- теоретический материал не только расширяет знания учениц, но и является фундаментом для создания новых умозаключений;
- практические задания направлены не только на отработку умений применять те или иные методы познания, но также демонстрируют связь с предыдущими практическими занятиями, что способствует развитию логического мышления, а также стимулирует актуализацию нужных знаний;
- теоретический материал содержит элементы занимательного материала, которые не только способствуют развитию познавательного интереса у девочек, но, в тоже время, активизируют развитие всех остальных элементов творческого мышления.

В отличие от существующих курсов по биологии, данные занятия направлены больше на познавательную активность учащихся, возможность доверительного общения между детьми. Темы занятий достаточно просты и доступны. Тем не менее, это не исключает новизну тематики по данным вопросам, в зависимости от возраста и уровня развития учениц.

Занятия-тренинги, дискуссии, дают возможность развитию у учащихся творческих способностей. А, вместе с ними самостоятельность и коммуникативные умения, которые способствуют систематизации полученных знаний и первоначальной социальной ориентации девушки в обществе и семье. Данные занятия помогут девочкам сформировать установки на сохранение репродуктивного здоровья и усвоить свою гендерную роль в обществе.

Методы:

1. групповая дискуссия;
2. индивидуальные беседы;
3. диагностический;
4. объяснительно-иллюстративный;
5. словесный;

Основные принципы программы:

1. доступность;
2. научность;
3. практичность;

4. своевременность;
5. принцип творческого подхода к решению проблемы;

Планируемые результаты.

Учащиеся должен знать:

8. анатомио-физиологические изменения девочек в переходном возрасте;
9. строение женской репродуктивной системы;
10. вредные привычки и здоровье женщины несовместимы;
11. об инфекционных заболеваниях, которые передаются половым путем и их последствия в репродуктивной деятельности;
12. проблемы при небрежном отношении к своему репродуктивному здоровью (нежелательная беременность, аборт, инфекции передающиеся половым путем, психологические травмы);
13. роль женщины в семье и в обществе;
14. культуру взаимоотношений полов;

Учащиеся должны уметь:

1. соблюдать личную гигиену девочки; интимную гигиену девушки;
2. следить за осанкой, способствующей формированию красивой фигуры и здоровью;
3. соблюдать правила закаливания для укрепления здоровья;
4. ухаживать за телом, волосами, ногтями, лицом, зубами, ногами;
5. подбирать правильно одежду, обувь по сезону для сохранения здоровья;
6. управлять своими эмоциями и быстрой сменой настроения в период полового созревания;
7. составлять меню рационального и сбалансированного питания в период полового созревания;
8. противостоять вредным привычкам: курению, алкоголю и наркотикам;
9. правильно общаться с противоположным полом;

Программа способствует развитию следующих компетенций:

1. Общекультурная компетенция (компетенция в бытовой сфере).
2. Учебно-познавательная компетенция (элементы учебной деятельности, анализ, рефлексия, самооценка).
3. Информационная компетенция (поиск необходимой информации).

4. Коммуникативная компетенция (навыки работы в парах, в коллективе).

5. Ценностно-нравственная, духовная компетенция.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Для оценивания результативности обучения могут быть применены разные методы: анкетирование учащихся, отслеживание текущих показателей (подготовка текста доклада, участие в дискуссиях, тестирование).

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Данная программа и ее компоненты могут быть использована для бесед, классных часов, на уроках и факультативных занятиях по биологии и ОБЖ. Вторым вариантом реализации программы – это включение нескольких часов в курс биологии ежегодно, начиная с пятого класса.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ:

Особенности содержания программы клуба предполагают и некоторые нестандартные подходы к изучению материала. Некоторые темы изучаются девочками отдельно, а иногда и в смешанной аудитории (дискуссионные занятия). Игровые и практические занятия преследуют цель приобретения девочками конкретных навыков общения вообще, и ролевое общение в частности. Эти занятия помогут выработать умения решать возникающие в жизни реальные проблемы, связанные с взаимоотношениями полов, выработать здоровое и нравственное отношение к проблемам пола, помочь становлению женской индивидуальности.

Программа рассчитана на учениц 8-10 классов коррекционной школы.

Периодичность занятий 1 раз в неделю, продолжительность – 1-1.5 ч., во внеурочное время, когда девочки не заняты другим видом деятельности. Такая продолжительность связана с тем, что часто на заседаниях клуба мы просматриваем тематические фильмы, презентации, проводим праздничные круглые столы, практические занятия по медицине и кулинарии.

Тематический план

№	Раздел. Тема.	кол-	
		во	теория практика
		час.	
	I Введение.	2	

1	«Афродита» - богиня любви и красоты.	1	
2	Половая принадлежность организмов в живой природе.	1	
II. «Женщина – чудо природы» 8			
1	Здоровое тело - здоровая душа. Правила ухода за телом.	1	
2	Уход за кожей и волосами.		1
3-4	Правильное питание – залог здоровья и красоты.	1	1
5	Одежда и здоровье девочки.	1	
6	Правильная осанка – это красивая фигура и крепкое здоровье.		1
7	«Как преодолеть плохое настроение» - психологический тренинг.		1
8	«Рыцари и принцессы - мы разные»		1
III. «Тайны женского организма»		6	
1	Строение и функции женской репродуктивной системы.	1	
2	Этапы развития. Гигиена девушки.	1	
3	Вредные привычки и их влияние на репродуктивное здоровье.	1	
4	Общение со сверстниками.		1
5	Сексуальность и нравственность.	1	

6	Психологический тренинг «Умей контролировать свои эмоции».		1
	IV. Репродуктивное здоровье девушки.	6	
1	Физиология девушки в период полового созревания		1
2	Биологическая и социальная зрелость.		1
3	Любовь или влюбленность?		1
4	Заболевания, передающиеся половым путем.		1
5	Профилактика венерических заболеваний для сохранения здоровья девушек. Контрацепция.		1
6	Физическая и социальная готовность к браку.		1
	V. Гендерная роль женщины в обществе.	8	
1	Легко ли быть женщиной?		1
2	Женская привлекательность		1
3	Роль женщины в семье и обществе.		1
4	Брак и семья. Модель семьи.		1
5-6	Культура взаимоотношений супругов в семье.		1 1
7	Женщина – хранительница домашнего очага.		1
8	Если хочешь быть счастливой – будь ей!		1

Содержание программы.

1. Введение.

Природа сказала женщине:

Будь прекрасной, если можешь,

Мудрой, если хочешь,

Но благоразумной

Ты должна быть всегда.

Тема: «Афродита богиня любви и красоты»

Вопросы для обсуждения:

1. Почему мы назвали наш клуб «Афродита»?
2. Лучше быть красивой или умной и доброй?
3. Что, по вашему мнению, входит в понятие «красота»?
4. Как связана красота и здоровье?

Афродита - богиня любви и красоты, символ вечной весны и жизни. Мифы об Афродите.

История происхождения Афродиты. Почему Афродиту считают богиней красоты.

Антропометрические данные Афродиты. Образ Афродиты в живописи и в скульптуре.

Современные представления о красоте. Красота и здоровье.

Практическая часть: оформление членами клуба, дневника здоровья, измерение антропометрических данных, выполнение адаптированных гимнастических упражнений.

Тема: Половая принадлежность организмов живой природы.

Теоретическая часть:

Разнообразие организмов живой природы. Половой диморфизм в живой природе.

Свойства живых организмов. Размножение – основное свойство живых организмов.

Вегетативные и генеративные органы размножения. Размножение – это свойство живых организмов увеличивать количество особей. Половое размножение – прогрессивный способ размножения. Принадлежность к полу. Половые различия у человека – первичные и вторичные половые признаки. Мужчины и женщины, они такие разные. Разделение по половым признакам в современном обществе.

II. «Женщина – чудо природы».

Тема: Здоровое тело – здоровая душа.

Физическое и душевное здоровье человека. Чтобы быть красивой, привлекательной, надо быть физически здоровой. Здоровое тело – здоровая душа. От душевного состояния зависит уровень успеваемости, отношения с друзьями, уровень самооценки подростка. Ответственное отношение к своему здоровью. Формирование здорового образа жизни, соблюдение правил гигиены. История гигиены. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств девочками для ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья. Ответственность за свое здоровье.

Тема: Уход за кожей и волосами.

Теоретическая часть:

«Кожа» - зеркало здоровья». Строение и функции кожи. Типы кожи. Кожа и состояние здоровья человека. Уход за кожей. Гигиена кожи. Познакомить девочек со способами очистки кожи лица, профилактика угрей. Изучить строение и тип волос, гигиена волос. Прически у мужчин и женщин в разные исторические эпохи. Прически для девочек. Использование косметики.

Практическая часть:

определение типа кожи, правила ухода за разными типами кожи; оздоровительные и косметические маски; подбор косметических средств; правила ухода за волосами, подбор шампуней, прически своими руками.

Тема: Правильное питание - залог здоровья и красоты.

Теоретическая часть:

Питание – основа жизни. Питание и здоровье. Потребность сбалансированного питания для растущего организма. Проблемы питания в подростковом возрасте. Соблюдение пропорций веса в разные возрастные этапы. Гигиена питания. Роль витаминов в организме девочек. Правила приема пищи, режим питания. Самые полезные продукты. Пищевые риски, опасные для здоровья продукты. Диеты – их положительные и отрицательные стороны.

Практическое занятие:

«Обработка и приготовление пищи», «Мои любимые блюда», конкурс блюд, приготовленных членами клуба.

Тема: Одежда и здоровье девочки.

Теоретическая часть:

История одежды. Значение одежды в жизни человека. Половая принадлежность одежды. Одежда и мода, современные направления в одежде. Одежда и внешний вид девушки. Виды одежды. Одежда и здоровье человека. Гигиенические требования к одежде. Свойства одежды и соответствие ее условиям жизни деятельности. Одежда полезная и вредная. Значение подбора одежды по сезонам года. Одежда для беременных женщин.

Практическая часть:

Анализ модных журналов и направлений моды, демонстрация любимых моделей одежды, конструирование одежды для будущих школьников.

Тема: Правильная осанка – это красивая фигура и крепкое здоровье.

Теоретическая часть:

Осанка. Факторы, влияющие на формирование правильной осанки. Правильная осанка – красивая фигура. Двигательная активность, влияние двигательной активности на состояние здоровья. Влияние физической культуры на внешний вид и фигуру девушки. Современные виды физических упражнений и занятий для девушек. Влияние правильной осанки на репродуктивное здоровье женщины.

Практическая часть:

выполнение практических упражнений на формирование осанки.

Тема: Как преодолеть плохое настроение.

(Психологический тренинг)

Теоретическая часть:

Чувства и эмоции. Конфликтные ситуации. Возникновение конфликтов. Психологическая уравновешенность в конфликтных ситуациях. Управление чувствами и эмоциями. Перемены настроения в подростковом возрасте и умение их преодолевать. Эмоции, виды эмоций – это оценка жизненных ситуаций. Влияние эмоций на физиологическое и психическое здоровье человека. Проявление эмоций у мальчиков и девочек.

Практическая часть:

психологический тренинг «Умей противостоять стрессовым ситуациям», освоение установок на здоровую и радостную жизнь.

III. «Тайны женского организма».

Тема: Строение и функции женской репродуктивной системы.

Теоретическая часть:

Обобщение знаний о строении женского организма. Менструальный цикл и его физиологический механизм. Что такое репродуктивная система. Репродуктивная система женщин и ее особенности. Строение репродуктивной системы женщин. Основная функция репродуктивной системы.

Тема: Этапы развития. Гигиена девушки.

Теоретическая часть:

Физиологические этапы развития девочек. Половое созревание, особенности полового созревания девочек. Девочка, девочка-подросток, девушка. Наступление репродуктивного возраста, его особенности. Гигиена девушки. Значение соблюдения правил личной гигиены для здоровья и будущих детей.

Тема: Вредные привычки и их влияние на репродуктивное здоровье.

Теоретическая часть:

Привычки. Вредные привычки. Понимание влияние вредных привычек на здоровье девушек. Алкоголизм и его влияние на состояние здоровья девушек. Негативное влияние курения на организм девушки. Употребление вредных и ядовитых веществ и их влияние на здоровье. Беспорядочная половая жизнь и ее отрицательное влияние на здоровье, и духовно-нравственное состояние девушки.

Тема: Общение со сверстниками.

Практическая часть:

«Мужчина и женщина – это две ноты, без которых струны человеческой души не смогут красиво звучать»

«Самая большая роскошь на земле – это роскошь человеческого общения»

Вопросы:

1. Как вы понимаете эти высказывания?
2. Почему для человека так важно общение?
3. Что дает девочкам общение с мальчиками?
4. Какие правила необходимо знать при общении с мальчиками?

Тема: Сексуальность и нравственность.

Теоретическая часть:

Секс как проявление сложного психического явления в жизни человека. Нравственная основа секса. Отношение к сексу у мужчин и женщин. Глубокое различие в

представлениях о сексе у мужчин и женщин. Сексуальные проблемы и причины порождающие их. Нравственная сторона сексуальности.

Тема: «Умей контролировать свои эмоции»

(психологический тренинг)

Теоретическая часть:

Эмоции как оценка и отражение жизненных ситуаций. Влияние эмоций на физиологические и психологические процессы в организме человека. Виды эмоций и их проявление. Влияние эмоций на физиологию пола. Проявление эмоций в отношениях между мужчиной и женщиной. Влияние уровня эмоций на психическое здоровье.

Практическая часть: (диспут)

Зачем природа наделила человека отрицательными эмоциями?

Что такое стресс?

К каким заболеваниям приводят частые стрессовые ситуации?

Как избежать стрессовых ситуаций?

Выполнение упражнений для формирования устойчивой психики.

ГУ «Репродуктивное здоровье девушки»

Тема: Физиология девушки в период полового созревания.

Теоретическая часть:

Новый период в жизни девушки. Наступление биологической зрелости. Переход от детства к юности. Активизация деятельности желез внутренней секреции, половых желез. Перестройка организма под действием гормонов. Перестройка деятельности нервной системы, в связи, с чем изменение психики девушки. Изменение внешнего вида и пропорций тела. Появление повышенного внимания со стороны противоположного пола.

Тема: Биологическая и социальная зрелость.

Теоретическая часть:

Время наступления биологической и социальной зрелости. Почему эти этапы не совпадают по возрасту. Что нужно для того, чтобы молодой человек стал социально зрелым гражданином. Этапы социализации выпускников коррекционной школы.

Тема: Любовь или влюбленность?

Теоретическая часть:

Дружба, влюбленность, любовь как особые эстетические нормы общения людей разного пола. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как сугубо индивидуальное чувство, переживаемое каждым человеком по-своему. Умение отличить влюбленность от настоящей любви. Первая любовь – самое светлое чувство девушки. Нравственные выражения любви. Любовные чувства в произведениях великих писателей, художников, музыкантов и поэтов.

Тема: Заболевания, передающиеся половым путем.

Теоретическая часть:

Болезни, передающиеся половым путем (венерические болезни). Причины, по которым возникают эти болезни. Опасность ранней половой жизни и ее последствия. Заболевания, передающиеся половым путем – серьезная угроза для репродуктивного здоровья девушки и ее будущих детей. Необходимость быть очень внимательными к изменениям, происходящим в организме и при необходимости обращаться к врачу.

Тема: Профилактика венерических заболеваний. Контрацепция.

Теоретическая часть:

Профилактика как основное средство предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Половое просвещение – необходимое условие профилактики. Любовь, преданность и верность лучшая гарантия сохранения здоровья девушки. История контрацепции. Исторические обычаи и национальные традиции, регулирующие рождаемость. Современная медицина и контрацепция. Виды контрацепции, рекомендации и советы врача. Необходимость регулярного посещения врача-гинеколога.

У. «Гендерная роль женщины в обществе»

Тема: Легко ли быть женщиной?

Теоретическая часть:

Положение женщины в обществе в разные исторические эпохи. Общественный статус современной женщины. Роль женщины в семье, в обществе. Активное участие женщины в политической жизни страны. Равноправное положение женщины в семье, в процессе воспитания детей.

Влияние женщины на действия и поступки мужчин. Великие женщины России и их влияние на судьбу страны.

Тема: Женская привлекательность.

«Женщина – это приглашение к счастью»

Теоретическая часть:

Биологическая природа женщины и ее привлекательность. Физическая красота и обаяние. Красота – это здоровье и молодость. Обаяние, его составляющие. Умение красиво и модно одеваться. Культура поведения в обществе, в семье. Женская скромность и целомудрие. Образцы женской привлекательности в различные исторические эпохи. Основные черты женской привлекательности.

Тема: Роль женщины в семье и обществе.

Теоретическая часть:

Равная ответственность мужчин и женщин за создание и сохранение семьи.

Роль женщин в изменениях, происходящих в экономике и политике страны.

Расширение коммуникативной сферы в обществе. Борьба за равноправие женщин в обществе в новую эпоху. Женщины-министры, политики, бизнесмены. Женщины – матери-одиночки и матери-героини.

Тема: Брак и семья.

Теоретическая часть:

Брак – добровольный союз двух людей, которые стремятся вместе пройти жизнь, разделяя радости и горести, сообща воспитывать детей. «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома» (Л.Н.Толстой). Семья – особый мир, где сплетаются в единое целое все стороны человеческих отношений, мыслей, чувств. Семья – важный фактор не только в жизни отдельных людей, но и в жизни государства.

Практическая часть:

1. анкетирование «Твои приоритеты в жизни»
2. тестирование
3. задание: представь свою модель семьи.

Тема: Культура взаимоотношений супругов в семье.

Теоретическая часть:

Отношение членов семьи между собой. «В семье, как и в обществе, нужны такт и умение держать себя» (М. Цветаева). Общая культура супругов, забота, внимательное и чуткое отношение друг к другу залог счастливой семейной жизни. Сопереживание и сочувствие супругов по отношению друг к другу. Семейные традиции и их соблюдение в семье.

Практическая часть:

Психологический тренинг «Умей понимать чувства других»

Сопереживание – это способность распознать, что происходит с другим человеком, и умение выразить ему свое понимание.

Научиться этому можно, используя «Формулы сопереживания» английского психолога Р. Смида.

Тема: Женщина – хранительница домашнего очага.

Практическая часть:

Женщина – хозяйка дома во все времена. Ведение домашнего хозяйства – большой труд и большая наука. Обязанности женщины по ведению хозяйства. От женщин зависит, каким будет дом и порядок в нем. Порядок проведения уборки в доме, хранение зимних вещей. Как правильно стирать вещи взрослых и детей. Приготовление первых и вторых блюд.

Любимые блюда и лакомства.

Тема: Если хочешь быть счастливой – будь ей!

Теоретическая часть:

Юность – неповторима! Юность – это весна жизни, время открытий и радости познания.

Юность – время надежд и мечтаний. Что делать, как себя вести, чтобы стать хорошим другом, хорошей женой и матерью?

Что делать, чтобы стать счастливой? От каждого зависит, каким станет завтрашний день.

Впереди – большая дорога в жизнь. Будешь ли ты счастлива – во многом зависит от тебя самой.

Литература:

1. Бадирова А.В., Козлова А.В. «Беседы для девушек». Москва, 2008г.
2. Бардина Р.А. «Как стать супердевочкой. Секреты красоты и успеха» М.: «Махаон», 2006. – 256 с.
- 3.Белякова Н.Т. «Фигура, грация, осанка». М.: «Просвещение», 1978. – 48 с.
- 4.Богданова Е.А. «Разговор с дочерью», Москва, 2000г.
- 5.Боровска Э.А. «Лучшая энциклопедия для современных девчонок». Харьков, «Книжный клуб», "Клуб семейного досуга", 2008. - 420 с.
6. Винтовкина И.С. «Девочке - подростку» 4 – е изд. – М.: «Медицина», 1998. – 56 с.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва, 2000г.
8. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья». Москва, «Глобус», 2007г.

9. Рожкова С.В. Гендерные особенности педагогической культуры учителя: автореферат, канд. пед. наук. Ростов-н/ Д, 2006. – 24 с.
10. Столярчук Л.И. Полоролевая социализация школьников. Теория и практика: монография / Л.И. Столярчук. – Волгоград, Перемена. 1999г.
11. Тимошенко Л.Н. «Воспитание старшеклассниц». Москва, «Просвещение», 1999г.
12. Хрипкова А.Г., Д.В. Колесов «Гигиена и здоровье». М.: «Просвещение», 1983. – 47 с.
13. Фролова О.Г. «Половое воспитание девочек». М.: «Медицина», 1982г.
14. Чумаков Б.Н. «Валеология» учеб. пособие. – 2 – е изд. – М.: «Педагогическое общество России», 2002. – 407 с.
15. Шлопак Т.Г. «Большой подарок для девочек». Минск: «Харвест», 2008. – 224 с., ил.
16. Углов Ф.Г. «Береги здоровье и честь смолоду» Москва, 2000г.
17. Серия «Воспитательная работа», «Мое здоровье», Москва, «Глобус», 2010г.
18. «Дым, уносящий здоровье». Брошюра РНД, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. З.Б. Михайлова, Н.С. Левинцова.
19. Здоровый образ жизни. Брошюра РЦМП, г. Улан – Удэ, 2008 г. Сост. А.А. Шобогорова, Л.В. Шагина.
20. ВИЧ и беременность. Брошюра
21. Что может девчачий доктор? Буклет
22. Хочу и буду красивой! Буклет. Памятка для девочек. 18. Когда вы бросите курить... Буклет РЦМП, г. Улан – Удэ, 2009 г.
23. DVD – диск. Анимационный фильм о становлении и охране репродуктивной функции девочек «Когда девочка вырастет...».

Приложение

«Афродита богиня любви и красоты»

Афродита - богиня любви и красоты, дочь Зевса и океаниды Дионы, появилась из Пены морской, которая, в свою очередь, образовалась из крови Урана, когда дети этого могущественного бога ранили своего отца. Ее называли Киприда, так как появилась она из моря вблизи острова Кипр, на этом острове в городе Пафос сооружен храм в ее честь. Афродита — символ вечной весны и жизни. Она всегда окружена розами, фиалками, нарциссами, лилиями. Афродита прославлялась как дарующая земле изобилие, вершинная

"богиня гор", спутница и добрая помощница в плавании "богиня моря", т.е. земля, море и горы объаты силой Афродиты. Она - богиня браков и даже родов. Любовной власти Афродиты подчинены боги и люди.

«Женщина – чудо природы».

Женщины – это самые прекрасные, милые, слабые существа, которые населяют нашу планету. Они обладают женственностью, которая пленяет и удивляет вторую половину человечества.

Женственность - это собирательная характеристика личности. В это понятие входят также качества женщины, обусловленные её важнейшей биологической и социальной функцией - быть матерью, быть хранительницей своего очага. Поэтому женственность характеризуется рядом качеств, которые присущи только прекрасной половине нашего общества. К ним мы относим и чуткость, и умение общаться, и способность сопереживать и понимать другого человека, и то же самое женское обаяние. Эти качества ценились в женщине во все времена, и каждая девушка должна раскрыть это богатство в своей личности.

Занятие 1. Правила ухода за телом.

Цель: закрепить правила ухода за телом. Правила интимной гигиены.

Методы: наглядный, частично-поисковый.

Форма: фронтальная, индивидуальная.

Ход занятия:

План:

- 1) Уход за зубами.
- 2) Уход за руками, ногтями.
- 3) Уход за ногами.
- 4) Профилактика потливости.

Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно постоянно ухаживать за ними. Как только зубы начинают беспокоить, сразу же обращаться к врачу. Уход за зубами очень прост. Чистить зубы, полоскать рот необходимо для того, чтобы удалить из рта остатки пищи, которые являются прекрасной питательной средой для микробов, в большом количестве находящихся во рту.

Ученые установили, что при отсутствии хорошего ухода за зубами, количество микробов в 1 мг зубного налета достигает 800 млн., а при правильном уходе – всего 5- 7 млн. Если

не чистить зубы, пища, застрявшая между зубами, разлагается под влиянием микробов, при этом образуются вещества, вредно влияющие на зубы, и появляется неприятный запах изо рта. Может появиться и так называемый «зубной камень» - плотный налет темного цвета, образующийся на зубах из остатков пищи, минеральных солей, выделяющихся из слюны и микробов.

После каждого приема пищи следует полоскать рот.

Зубы нужно чистить утром и обязательно на ночь, не менее 2 – 3 минут. Если есть возможность, то чисти зубы сразу после еды.

Вопрос: Как правильно чистить зубы?

Зубную щетку нужно двигать вверх- вниз, в разные стороны, а также выполнять круговые движения. Чистят зубы не только снаружи, но и внутри – там, где даже не видно. Принять можно любой вид пасты, содержащий фтор, по своему вкусу. Зубную щетку нужно менять каждые 3 месяца.

Правила:

- 1) Зубную щетку нужно содержать в чистоте, иначе она может стать причиной заражения полости рта.
- 2) После чистки зубов щетку необходимо хорошо промыть, подсушить и хранить в стакане.
- 3) Зубная щетка не должна быть очень жесткой, а пучки щетинки очень густыми.
- 4) После каждого приема пищи следует полоскать рот.
- 5) Полезно для зубов есть твердые фрукты и овощи.
- 6) Для того чтобы сохранить зубы здоровыми, старайтесь жевать на правой и левой стороне. При жевании лишь на одной стороне на другой откладываются зубные камни.

Запомните, что не реже одного раза в год нужно посещать стоматолога!

Вопрос: Какое строение имеют здоровые ногти?

Здоровые ногти имеют выпуклую форму, гладкую блестящую поверхность и розовую окраску. Ногти защищают концы пальцев от травм. Если чрезмерно отращивать ногти и не следить за их чистотой, под ногтями скапливается огромное количество микроорганизмов.

Чистые руки имеют не только большое гигиеническое значение, но и эстетическое. Люди с грязными руками и ногтями всегда вызывают брезгливое чувство. Грязные руки не только неприятны, но и могут стать причиной тяжелых заболеваний. Существуют даже

болезни «грязных рук» - это дизентерия, брюшной тиф и конечно, разнообразные глистные заболевания. Поэтому руки всегда должны быть чистыми и аккуратными.

Для того чтобы кожа рук была гладкой и мягкой, после мытья руки следует тщательно насухо вытирать. Если этого не делать, оставшаяся на руках вода будет испаряться и высушивать кожу, при этом она становится сухой, шершавой, краснеет, и на ней могут образоваться болезненные трещинки.

Красоту рукам придают чистые и аккуратно подстриженные ногти. К сожалению, нередко приходится видеть у девочек изуродованные, обкусанные ногти. От частого повреждения зубами ногти становятся зазубренными, мягкими, легко ломаются.

Очень неприятное впечатление на окружающих производят люди, непрерывно грызущие ногти.

На руках ногти стригут каждую неделю, на ногах – каждые 2 – 3 недели.

Вред рукам наносят: наращивание ногтей и постоянное пользование лаком.

А знаете ли вы, как правильно мыть руки?

В течение дня очень большую работу выполняют ноги. Но вот об уходе за ногами девочки думают очень мало. А ведь ноги требуют не меньшего ухода. Ноги следует мыть ежедневно. Это очень полезно, так как мытье ног прохладной водой – хорошая закаливающая процедура. Девочкам, легко простуживающимся и часто болеющим насморком, очень рекомендуется ежедневно на ночь мыть ноги теплой водой с мылом, а споласкивать прохладной (на 2° ниже, чем та вода, в которой моют ноги).

Правила ухода за ногами:

- 1) При ежедневном мытье уменьшается потливость ног, исчезает неприятный запах.
- 2) Раз в неделю делать 10-15- минутные ножные ванны с раствором пищевой соды или просто мыльные. Затем потереть пемзой зазубренные места пятки и подошвы. Смазать их специальными средствами для ухода за кожей ног, содержащими смягчающие, вяжущие, дубящие вещества.
- 3) Ногти на ногах должны быть аккуратно подстрижены. Чтобы они не врастали в уголки ногтевого валика, не стригите глубоко их боковые поверхности.
- 4) Ежедневно надевать чистые носки или чулки и следят, чтобы обувь всегда была сухой, удобной.

Профилактика потливости.

В подростковом и юношеском возрасте усиливается потоотделение. Нередко пот на какое-то время приобретает резкий и неприятный запах.

Для уменьшения потоотделения необходимо:

- 1) Мыть подмышки с мылом.
- 2) Сбривать отрастающие волосы, на которых задерживается и разлагается пот.
- 3) Не носить тесную неудобную обувь.
- 4) Регулярная смена синтетических носков и мытья ног.
- 5) Уменьшение употребления в пищу острых и пряных продуктов.

Правила интимной гигиены:

Подмывайтесь ежедневно утром и вечером, при любых условиях и в любых жизненных ситуациях (в походе, в оздоровительном лагере, в гостях у бабушки и т.д.).

Используйте:

- 1) мыло « Детское»;
- 2) воду теплую проточную, не кипяченую;
- 3) направление струи воды должно быть спереди назад;
- 4) имей личное полотенце, специально выделенное для этих целей или одноразовые бумажные салфетки;
- 5) нижнее белье должно быть из хлопчатобумажной ткани и меняйте его ежедневно.

Сколько полотенец должно быть у одного человека?

У каждого человека должно быть не менее трех полотенец:

1. для лица и рук
2. для ног
3. банное

Менять полотенца следует еженедельно.

Занятие 2. Уход за кожей и волосами девочки.

Цель: изучить тип кожи и ее состояние, познакомить со способами очистки кожи лица, профилактика угрей, изучить тип волос, гигиена волос. Прически для девочек.

Использование косметики.

Методы: практический, наглядный.

Форма: практическая работа «Определение типа кожи».

Ход занятия:

Проблема: Почему прическа должна быть индивидуальной для каждой девочки? И надо ли копировать прическу подруги?

Кожа лица все больше привлекает ваше внимание. Многих беспокоят появившиеся прыщики, повышенная сухость или, наоборот, жирность кожи.

Что же случилось с кожей? Почему она стала не такой, как была раньше?

Русская пословица гласит: «Глаза человека – это зеркало его души». А врачи говорят, что кожа человека – это экран, отражающий состояние его органов и систем. Многие заболевания внутренних органов, нарушения в обмене веществ сопровождаются изменениями кожи. И в вашем возрасте в связи с изменением характера деятельности желез внутренней секреции меняются свойства кожи.

1) Какое строение имеет кожа?

Кожа состоит из трёх слоев. Самый верхний наружный (эпителиальный) слой кожи, или эпидермис, клетки которой постоянно шелушатся и заменяются новыми. Этот слой выполняет защитную функцию. Более глубокие слои эпидермиса образованы живыми клетками. В них находится красящее вещество – пигмент меланин. От его количества зависит цвет кожи. Пигмент защищает кожу от ультрафиолетовых лучей. Под эпидермисом располагается внутренний слой кожи – дерма, в ней много эластичных волокон, которые придают коже упругость. Именно благодаря эластическим волокнам кожа легко растягивается при движениях. Кожа пронизана кровеносными и лимфатическими сосудами, нервами. В собственно коже расположены потовые и сальные железы, волосяные сумки волос.

Под дермой находится жировая клетчатка, которая предохраняет от охлаждения, смягчает удары и является энергетическим резервом организма.

2) Какие функции выполняет кожа?

Кожа выполняет множество функций: защитную, связь с внешней средой, является органом чувств, выделительную, терморегуляторную, дыхательную.

3) Какие бывают типы кожи?

Существует четыре основных типа кожи:

- нормальная;
- сухая;
- жирная;

- комбинированная (смешанная)

Чистая неповрежденная кожа препятствует проникновению в организм болезнетворных микробов. Учеными был поставлен такой интересный опыт. На палец наносили болезнетворных микробов (стрептококков). Оказалось, что на чистой коже число их быстро уменьшалось. Если через 3 минуты после нанесения их было 30 млн., то через 2 часа – только 7 тысяч. Микробы брюшного тифа на чистой коже погибают через 10 минут. Вот почему вы неоднократно слышите от взрослых напоминание о необходимости мыть чаще руки. В подростковом возрасте усиливается деятельность сальных желез. При избыточном выделении сала лицо становится жирным, блестящим. Жирная кожа легко воспаляется, могут возникать гнойничковые заболевания. Вот почему в этом возрасте чаще возникают заболевания сальных желез (угри). Начинают функционировать и потовые железы, особенно в подмышечной области, о чем напоминает специфический запах пота, которого раньше ты, очевидно, не замечала.

Для предупреждения угрей:

- 1) регулярно умываться с мылом;
- 2) попеременное умывание горячей и холодной водой;
- 3) из ежедневного рациона исключить: пряные, острые продукты, кофе, какао, крепкого чая, избыток углеводов и жиров;
- 4) при утренней сыпи рекомендуется использовать такие средства, как мазь или гель «Скинорен», гель «Куриозин» и другие (они есть в аптеке);
- 5) не выдавливайте прыщи и не прижигайте воспалённые места одеколоном или спиртом – на коже могут остаться следы. Не следует пользоваться косметикой мамы;
- 6) в тяжелых случаях следует обращаться к врачу- дерматологу.

Существуют простые правила:

Правильно умывайся. Если кожа лица жирная, то по утрам и вечерам нужно умываться с мылом. Для этого используй туалетное мыло, лучше «Детское» или другие средства из серий отечественного производства, такие как «Маленькая фея», «Солнышко». Оставляй мыльную пену на лице на 1 – 2 минуты, затем смывай ее водой, попеременно, то теплой, то холодной. Если же кожа сухая, то с мылом лучше умываться вечером. После этого на лицо надо нанести крем. А утром ополоснуть лицо прохладной водой.

Веди здоровый образ жизни.

Чаще гуляй на свежем воздухе, занимайся физкультурой.

Ограничивай в рационе сладкую, мучную и острую пищу. Девочке, у которой жирная кожа, нужно меньше употреблять белый хлеб, сладости, ограничить соленую и острую еду. А вот молоко, молочные продукты, овощи, ягоды, фрукты, рыбу, ржаной хлеб и темные крупы очень полезны, так как они являются источниками витаминов.

При сухой коже полезна пища, богатая витамином «А», он содержится в сливочном масле, печени, яичном желтке, моркови, апельсинах и других красно – оранжевых фруктах.

Регулярно ухаживай за кожей, при этом лучше использовать средства, специально созданные для молодой кожи.

Нужно следить за ежедневным опорожнением кишечника. При запоре необходимо обращаться к врачу, если своими средствами справиться не удастся.

Не прижигайте воспаленные места одеколоном или спиртом – на коже могут остаться следы в виде ожогов и даже рубцов.

Не следует пользоваться косметикой мамы. В косметику для взрослых добавляют различные вещества, воздействие которых на юношескую кожу может оказаться вредными. Например, может усилиться рост волос на лице или появиться пигментация.

БЛЕСТЯЩИЕ И ГУСТЫЕ ВОЛОСЫ. Красивые, блестящие и густые волосы – самое дорогое украшение любого человека, особенно девушки. Но чтобы волосы были красивыми, нужно уметь правильно за ними ухаживать.

Блеск и эластичность волос зависят от количества сала, выделяемого сальными железами, выводные протоки которых открываются в волосяные мешочки. Сально – волосяной мешочек открывается на поверхности корня, куда выделяется сало, пропитывающее волосы и кожу головы. От количества выделяющегося сала зависит характер волос (сухие, жирные). Однако сухость и жирность волос могут меняться, то, увеличиваясь, то уменьшаясь. Сухость волос может усиливаться при возникновении различных заболеваний, например малокровия, при недостатке в питании витаминов. Но чаще это бывает связано с частым мытьем головы.

Учимся ухаживать за волосами. Мыть голову лучше шампунем, содержащим питательные вещества. Шампунь должен быть подобран по типу ваших волос: для жирной, сухой или смешанной кожи.

Вредно слишком часто мыть голов: постоянное и частое мытье шампунем стимулирует работу сальных желез, и кожа головы начинает шелушиться, появляются перхоть и зуд, волосы становятся тусклыми и ломкими.

Вредно избыточное потребление моющего средства пересушивает волосы. Достаточно 1 раз хорошо нанести их и смыть, еще раз нанести меньшим количеством шампуня и смыть через 2-3 минуты. После мытья волосы вытирают полотенцем и досушивают при комнатной температуре.

Вредно начесывать волосы, часто применять лак для волос, окрашивать волосы, туго стягивать их, потому что это приводит к повреждению волосяных луковиц. В результате ухудшается питание волос, растрескивается стержень, они ломаются и выпадают. Каждый вечер перед сном массажной щеткой 5 – 10 минут расчесывай волосы в разных направлениях.

Горячий фен, плойки и парикмахерские « утюжки » - не лучшие друзья. Все эти приспособления травмируют волосы, пересушиваются, при этом их концы растрескиваются, поэтому пользуйся ими только в особых случаях.

Вредно ходить с непокрытой головой в холодную погоду, переохлаждается кожа, поверхностные сосуды суживаются и питание волос, следовательно, и рост их ухудшается. Для хорошего роста волос полезно менять причёску и время от времени слегка обрезать концы волос.

Состояние волос зависит и от механического воздействия. Утром и на ночь волосы тщательно расчёсывать – желательно сначала расчёской, а потом массажной щеткой. Короткие волосы расчёсывают от корней, длинные начинают расчёсывать с концов, постепенно передвигаясь к корню.

Несколько советов в отношении причёски.

Прежде всего, волосы должны быть чистыми и аккуратными причёсанными. Если волосы растрёпаны, ты всегда будешь выглядеть неопрятно, как бы ни была хорошо одета.

Никогда не копируй причёску своей подружки, даже если она тебя очень понравилась, она может не подойти тебе. Очень важно найти свой стиль, что тебе идёт. Иначе самая модная причёска может сделать тебя некрасивой. Круглолицым девочкам, если у них косы, никогда не нужно делать крендельки и бантики, которое делают лицо еще шире. Им нужно волосы поднять кверху, затянуть с боков, пригладить. Здесь даны причёски разные для длинных и коротких волос. Выбери себе к лицу.

Занятие 3. Правильное питание залог - здоровья и красоты.

Цель: сформировать представление о значимости правильного питания на растущий организм девочки.

Методы: частично поисковый, проблемный, наглядный, практический.

Формы: индивидуальная, групповая.

Ход занятия:

Проблема:

Почему питание является жизненно важным компонентом в развитии девочки?

Большую роль в нашей жизни, учёбе, труде играет питание. Развитие, рост, физическая и умственная деятельность человека связаны с непрерывным обменом веществ, происходящим в организме, во время которого затрачивается огромное количество энергии. Эта энергия и «строительный материал» для тканей и клеток обеспечивается пищей. Вот почему пища является основным источником жизни.

С пищей организм получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные соли.

Вопрос: А как же должны питаться, вы девочки?

Важную составную часть пищи представляет белок - основной «строительный материал», входящий в состав каждой живой клетки. Животные белки, которых много в молоке и молочных продуктах, мясе, рыбе и яйцах. Растительные белки содержатся в хлебе, крупах, картофеле.

При недостаточном поступлении белка с пищей снижается трудоспособность, а также сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Чрезмерное их потребление может привести к перенапряжению работы пищеварительного аппарата, к образованию в желудочно-кишечном тракте продуктов гниения и неполного расщепления белков.

Большое количество белков увеличивает нагрузку на почки, что может привести к их функциональному истощению. С точки зрения концепции энергетического питания избыточный белок блокирует усвоение психической энергии, поступающей при дыхании через легкие. Суточная потребность организма в белках 100-114г.

Свыше половины энергии, необходимой нормальной деятельности организма, человек получает с углеводами, которые находятся в хлебе, кондитерских изделиях, сладких сортах ягод и плодов. Углеводы имеют важное значение для деятельности мышц, нервной системы, сердца, печени.

Чрезмерное увлечение кондитерскими изделиями, конфетами, сахаром ведет к появлению избыточной массы тела. В твоём дневном рационе должно быть не более 70-75г. сладостей.

В растительных продуктах, помимо углеводов, находится клетчатка, главное назначение которой – способствовать лучшему опорожнению кишечника за счет усиления

перистальтики. Жиры снабжают организм энергией. Жиры обеспечивают нормальное усвоение организмом белков, жирорастворимых витаминов. Они входят в состав нервной ткани, выделений сальных желез, предохраняющих кожу и волосы от высыхания, и частично идут на создание жировых запасов. Животные жиры содержатся в молочных продуктах, сливочном и топленом масле, ежедневно надо употреблять жиры растительного происхождения (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло), имеющие в своем составе незаменимые и необходимые организму вещества.

Продукты питания условно можно разделить на три группы:

- 1 группа – рекомендуется к ежедневному приему;
- 2 группа – ограниченный ежедневный приём;
- 3 группа – не рекомендуется к ежедневному приёму.

Из каких принципов складывается режим питания:

1. Регулярность питания. У девочки всегда будет хороший аппетит, если принимать пищу в одно и то же время суток, чтобы обеспечить оптимальную готовность организма к приёму пищи. Интервал между завтраком и обедом, обедом и ужином не был больше 5-6 часов, а между ужином и отходом ко сну – не менее 1,5-2 часов.
2. Дробность питания в течение суток. Распределить количество пищи между приёмами около 30% завтрак, 10% второй завтрак, 40% на обед и 20% на ужин.
3. Максимальное соблюдение рационального питания при каждом приёме пищи. Соотношение в пище белков-14%, жиров- 30% и углеводов- до 56%.

В первую половину дня, во время занятий в школе затрачивается большое количество энергии, поэтому завтрак должен быть достаточно калорийным и включать продукты, содержащие в основном белок (творог, мясо, яйцо, рыба, молоко, крупяные изделия).

Обед обычно состоит из 3 блюд. Первое блюдо - овощной, мясной или рыбный суп.

Отказываться от супа не следует, так как экстрактивные вещества, находящиеся в бульоне, способствуют выделению желудочного сока и улучшению пищеварения. Супа нужно съесть не более 350-400г, так как пищевая ценность его невелика.

Второе блюдо – мясное, рыбное, творожное. Так как белки значительно лучше усваиваются в сочетании с овощами, гарнир к мясным и рыбным блюдам лучше делать из овощей. Третье блюдо – сладкое.

На ужин принимать легкую пищу – творог, кашу, макароны, протоквашу, кефир, которые быстро перевариваются.

В школе необходимо посещать столовую, получать горячие обеды. Вредны перекусы всухомятку.

Рациональное питание девочек – улучшает репродуктивное здоровье, улучшает состояние здоровья, уменьшает случаи ожирения, дистрофии и других заболеваний, связанных с питанием в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни.

О культуре девочке можно представить по тому, как она держит себя за столом.

Правила поведения во время еды:

1. некрасиво во время еды класть локти на стол;
2. громко пережевывать пищу, чавкать, ковырять в зубах;
3. принимайте пищу аккуратно, не расплескивай пищу, не отламывай, а откусывай хлеб;
4. пережевывай пищу закрытым ртом, не проглотив её, не разговаривай;
5. ненужно во время еды читать или делать уроки. Это плохо сказывается на пищеварении: отделительная деятельность слизистой пищеварительного тракта тормозится, сока выделяется меньше. Пища остается в пищеварительном канале дольше, чем следует, в ней происходит брожение. Это раздражает оболочки кишечника, вызывает воспаление.

Помните слова великого русского физиолога Ивана Петровича Павлова, который писал, «что не надо чрезмерно увлекаться едой, но необходимо оказывать ей должное внимание. «Мы едим, чтобы жить, но не живем, чтобы есть».

Занятие 5. Одежда и здоровье девочки.

Цель: изучить гардероб девочки, выявить какая одежда полезная и вредная для организма девочки.

Методы: проблемный, наглядный.

Форма: фронтальная, индивидуальная.

Ход занятия:

Проблема: Знаете ли вы, что одежда может быть полезной или приносить организму вред?

План:

1. Гардероб девочки.
2. Гигиена обуви.

ТВОЙ ГАРДЕРОБ. Все хотят быть одетыми красиво, и это очень хорошо. Известно, что одежда может принести пользу организму, а может нанести вред.

Помни, что одежда не будет оказывать вредного влияния на организм, если она:

1. сшита из тканей, которые хорошо пропускают пот и кожное сало, хорошо и легко очищаются от грязи (например, из хлопчатобумажных тканей);
2. не стесняет движений и походки. Тесная, узкая одежда вредна тем, что она нарушает кровообращение и дыхание, повышает внутреннее давление, которое приводит к смещению внутренних органов;
3. всегда одевайтесь по сезону! Иногда можно увидеть девочек, которые в мороз идут в тонких колготках, пренебрегают ношением нательного белья (маек, футболок) в холодный период или ходят в прохладное время года с обнаженным животом и поясницей. Так можно заработать воспаление внутренних органов, что может нарушить гармоничное, физическое развитие;
4. девочки, следите за своей одеждой, одевайтесь чисто и опрятно и вы всегда, будете выглядеть хорошо.

ОБУВЬ всегда носи по размеру. При тесной обуви могут образоваться мозоли и искривление пальцев. Не носи слишком высокие каблуки, чтобы спустя годы ты могла пощеголять на праздниках на «шпильках». Лучшая высота каблука для повседневной обуви – около 2-х сантиметров. При таком каблуке правильно распределяется тяжесть тела – в основном на пятки.

Не надевайте чужую обувь! Примерно четверть населения России страдает от непрошеного, но назойливого гостя – грибка на ногах. Этот грибок может поражать все слои кожи, кости и даже внутренние органы. Грибок любит все влажное, теплое и общественное. Поэтому к его излюбленным местам обитания относятся бассейны, сауны, помещения для переодевания, тренировочные залы и педикюрные кабинеты. Опасность заражения подстерегает в любом помещении, где много людей ходит босиком, в том числе в собственной квартире.

Грибковые заболевания кожи портят внешний вид стоп: кожа на подошвах шелушится и краснеет, возникают трещины, зуд, жжение, ногти становятся серо – желтыми, тусклыми и крошатся, присоединяется отвратительный запах пота. Это известно каждому, кто хоть однажды посещал футбольную раздевалку, где переобуваются спортсмены после соревнований. Поэтому, чтобы не отпугнуть от себя людей ужасным запахом от ног, воспользуйтесь следующими советами:

1. Ежедневно меняете носки (колготки).
2. Ежедневно мойте ноги и тщательно вытирайте складки между пальцами.

3. Покупай кожаную или текстильную обувь, которая дышит. Носи обувь просторную, хорошо подобранную анатомически. Не стоит ходить каждый день в кроссовках – это обувь для спорта.
4. Строго следи, чтобы у каждого члена семьи были индивидуальные обувь, носки, белье, полотенце, мочалка, маникюрный набор и другие предметы личной гигиены.
5. Если едешь в бассейн или в баню – возьми свои личные резиновые тапочки. Не ходи «босыми» ногами на ковриках общего пользования.
6. И, наконец – не надевай чужую обувь! Вежливый человек всегда, когда идет в гости, захватит личную обувь, и не будет предлагать тапочки со своей ноги даже лучшему другу.

Занятие 6: Правильная осанка – это красивая фигура и крепкое здоровье

Цель: дать представление о красивой фигуре, которая зависит от правильной осанки.

Предложить комплекс упражнений для формирования красивой осанки.

Метод: частично-поисковый, проблемный, практический.

Форма: индивидуальная, отработка навыка выполнения физических упражнений для осанки.

Оборудование: плакат «правильная осанка», диск с физическими упражнениями.

Ход занятия:

Проблема: Почему девушки подиумов имеют красивую фигуру?

Можно ли изменить и усовершенствовать свою фигуру?

Вопрос: Что же такое осанка?

Осанка – это положение человека стоя или сидя. Осанка может быть правильной или неправильной, и какой она станет, будет зависеть от тебя самой.

При правильной осанке человек, стоя, держит прямо тело и голову, слегка отведя плечи назад и выставив вперед грудь, живот подтянут.

Для того чтобы тебе легче было понять, что такое правильная осанка, встань спиной к стене (у которой нет плинтуса) или к двери так, чтобы касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и кончиками мизинцев опущенных и прижатых к телу рук. Попробуй встать так и ты увидишь, какой стройной станет твоя фигура. Ты скажешь, что трудно так долго держаться! Да, сначала трудно. Но если ты будешь помнить об этом постоянно, и будешь вырабатывать осанку, такое положение тела станет для тебя привычным. А для этого советую тебе ежедневно первые 6 – 7 дней становиться у стены (или двери) и стоять в этом положении 5 – 7 минут, чтобы запомнить и привыкнуть к этому положению тела.

Вопрос: Что нужно делать, чтобы выработать правильную осанку?

Если следить за осанкой, такое положение тела станет привычкой. Правильная осанка не дается нам от рождения: это условный рефлекс и его надо выработать. Чтобы было легко держать тело прямо, нужно развить крепкий «мышечный корсет». А для этого необходимо заниматься физической культурой.

О положении тела нужно помнить и при ходьбе, и во время приготовления уроков. Последи за собой, как ты сидишь. Если спина сгорблена, одно плечо опущено, другое поднято, а голова наклонена к самому столу, то ни о какой осанке не может идти речи. Если такая осанка станет привычкой, то может развиться сутулость. Грудная клетка сужится, углы лопаток начнут оттопыриваться, живот выпятится вперед. А это может привести к искривлению позвоночника, нарушению работы сердца и легких, а фигура становится очень некрасивой.

Занятие 7. Психоэмоциональное состояние девочек.

Цель: изучить психоэмоциональное состояние девочек в «переходный период». Дать советы по преодолению плохого настроения, которое связано с выработкой женских гормонов в организме девочек-подростков

Методы: проблемный, практический.

Формы: индивидуальная, фронтальная.

Ход занятия:

Проблема: Почему на меня накатывают волны «возбуждения»? Как преодолеть плохое настроение?

Всё что ты чувствуешь сейчас, что происходит в твоём организме – результат движения природы. И заметь - движения ВПЕРЁД!

Однако, иногда у девочек, в этом возрасте могут происходить перемены настроения: вдруг всё переворачивается и меняется. Отчего-то, сама не зная почему, взрываешься и ссоришься с лучшей подругой. А порой нагрубишь родителям, а потом становится стыдно за свой поступок. Всё дело в том, что ты взрослеешь и открываешь новый мир - вокруг и в самой себе. Ты полна новыми впечатлениями, тебе интересны новые книги, новые фильмы, новая музыка. И, конечно же, новые люди.

В отношениях с окружающими вас людьми старайтесь быть сдержанной и тактичной. Не позволяй воли своим негативным эмоциям, ведь каждый раз, когда у тебя вырвалась грубость, ты переживаешь это.

Вопрос: Девочки, вы всегда внимательны к своей маме, интересуешься её делами?

Самое драгоценное чувство между людьми – это дружба. Друзья должны быть у человека в любом возрасте и дорожить дружбой не только взрослые, но и дети. Без друзей жить ведь очень трудно. И, конечно, самый большой и самый верный твой друг – мама. И бывает очень горько слышать, как, пренебрегая мнением мамы, девочка отвечает: «Нет, я не хочу так поступать, потому что подруга сказала, что так лучше». Это хорошо, что ты прислушиваешься к мнению своих подруг и друзей: безусловно, с ним надо считаться. Но, имей чувство такта и не позволяй себе так отвечать маме. Тем более, что мамин совет почти всегда более правильный, потому что она имеет большой жизненный опыт. Мамины упрёки не всегда просто неприятные слова, если посмотреть на них с другой стороны – мама переживает за тебя, беспокоится и хочет оградить своего ребёнка от ошибок. Мама говорит эти слова не потому, что ты плохая, а потому, что она любит тебя и волнуется за тебя. Думай позитивно!

В этом возрасте, периоде становления личности девочки всеми силами стремятся к самостоятельности.

Вопрос: Важно ли девочке-подростку уметь дружить с мальчиками?

Нужно уметь дружить не только с девочками, но и с мальчиками. Хорошая товарищеская дружба с мальчиками поможет вам в дальнейшей жизни. А в семье дружба и уважение – самые главные силы, способствующие взаимопониманию и сохранению семьи.

Наверняка, ты часто смотришься в зеркало, появляется желание изменить причёску. Ты стремишься хорошо выглядеть, стильно одеваться. И самое главное – для того, чтобы всё складывалось «как надо», необходимо найти себя не только внешне, но и внутренне. Не стоит стремиться быть похожей на кого-то, доверять образам «звёзд». Твоя индивидуальность гораздо ценнее модной одежды и макияжа!

Помните ещё об одном важном моменте: Хорошее настроение – залог здоровья.

Очень важно для здоровья быть в хорошем настроении, бодром состоянии духа. Как мы себя настраиваем – так и проходит день. Чтобы день был плодотворным, подойдите утром к зеркалу и скажите себе приятные слова:

«Я – замечательная!» «Я – красивая!» «Я – умница!» «Я иду в школу, и у меня всё-всё получится!»

Если один человек улыбнулся другому, между ними возник мгновенный контакт. А если к этому добавить несколько добрых слов – то, казалось бы, ничего особенного не

произошло, но день стал более солнечным. Улыбчивые и жизнерадостные люди меньше болеют и более успешны.

Не забывайте, что удача, тепло, внимание и любовь приходят к нам не из вакуума, а от других людей. Те, кто хорошо нам относится, как раз и выручают в трудную минуту.

Будьте внимательны к людям, умейте понимать и ценить их. Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти что-то хорошее. Каждого из нас за что-то любит мама.

Похвалите своих близких и знакомых, скажите комплименты им и себе! Наши добрые дела всегда возвращаются к нам!

В конфликтных ситуациях старайся сдерживать себя. Прежде чем нагрубить, подумай, а почему мама сказала именно так? Поставь себя на мгновение, на её место. А если не получается, сделай три глубоких-глубоких вдоха и выдоха. Ещё снять ощущение стресса помогают приятные воспоминания.

Клуб

для девочек

1.

1. .

«Афродита»

Красоту ценят всегда – будь то красота

произведений искусства, красота природы

или красота женщины.