

«...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

*«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.

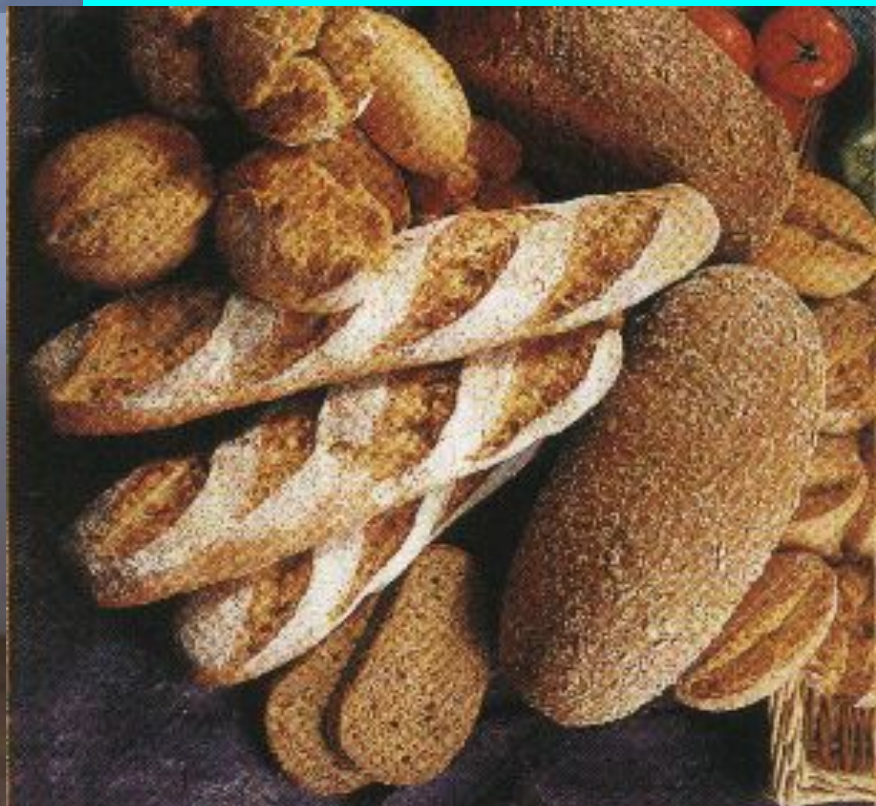
**Подсчитаем очки:**

**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)		

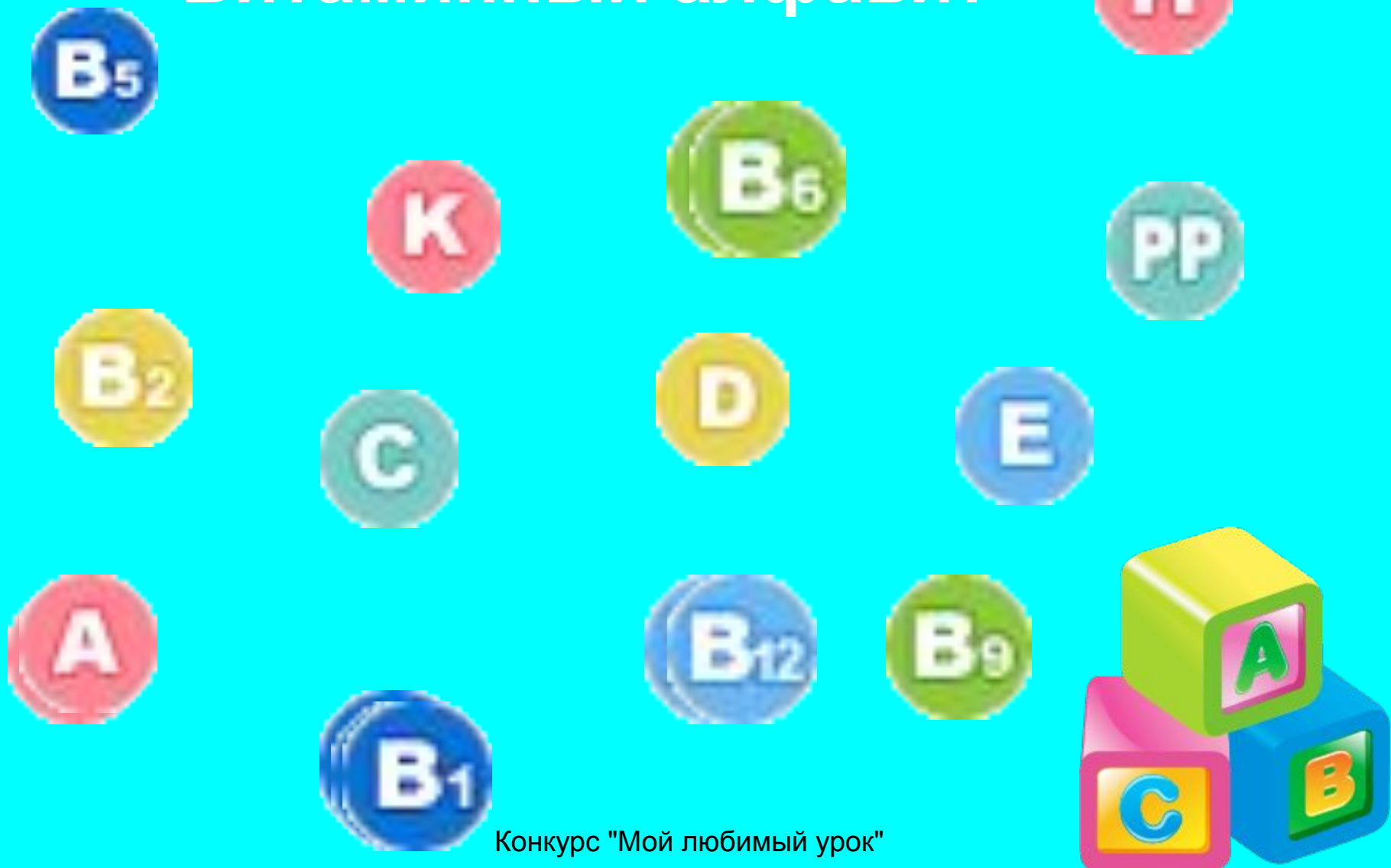
**Продукты:** яблоки морская капуста творог рыба морепродукты

печеный картофель гранат печень изюм курага молоко

**Функции:** укрепляет сердечную мышцу профилактика анемии профилактика зоба укрепляет кости, зубы улучшает мозговую деятельность

Конкурс "Мой любимый урок"

# Витаминный алфавит



Конкурс "Мой любимый урок"



# Прирамида питания



**Жиры, масла,  
сладости**



**Мясо, молоко,  
рыба, яйца**



**Овощи 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.