Внеклассное занятие по швейному делу для девочек 7,8,9 классов:

«Мода и здоровье».

Цель: сформировать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью при выборе модных тенденций.

Задачи:

 образовательные: познакомить учащихся с направлениями молодёжной моды и убедить их в важности знаний, как мода может негативно влиять на здоровье человека;

 коррекционно-развивающие: активизировать мыслительную деятельность учащихся, способствовать коррекции и развитию фразовой речи учащихся, пополнению их активного словаря;

воспитательные: учить учащихся адекватно оценивать модные явления и бережно относится к своему здоровью, развивать умение правильно выбирать одежду и предметы аксессуаров.

Оборудование: карточки со словарными словами, слайды, материалы анкетирования, диаграммы, исторические справки, презентация, наглядный демонстрационный материал.

Ход занятия:

1. Организационный момент.
2. Вступительные слово **учителя**:

-Быть красивой – стремление каждой девушки. Известный русский писатель А. П. Чехов говорил, что «в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», т. е он должен быть красив не только в чувствах и мыслях, но и внешне, ведь внешний вид - самая первая информация, которую мы получаем о незнакомом человеке. Одежда является постоянным спутником человека. Она не всегда была такой, какой мы видим её сейчас. Но люди всегда стремились модно и красиво одеваться.

А как вы думаете, что такое мода? (ответы учащихся)

Мода – слово латинское, означает – мера, следование правилам. Мода возникает от стремления людей улучшить одежду, сделать её красивее и удобнее. Мода меняется, появляются новые ткани, новые материалы, изменяются фасоны изделий.

Проведя анкетирование среди девочек 7-8-9 классов, мы выяснили, что

 **Слайд № 1**

53% -считают себя модными

**Слайд № 2**

Большее предпочтение вы отдаете джинсам и кроссовкам

И чаще всего в повседневной жизни вы используете кроссовки.

**Слайд № 3**

Но не все вы знаете, как влияет мода на наше здоровье

1. Тема нашего занятия «Мода и здоровье». Сегодня, на занятие вы узнаете, что не все, что модно, полезно для здоровья.
2. **Учитель:** -Как вы думаете какой вид одежды самый распространённый у современных подростков? Эта вещь есть в гардеробе любого ученика (Джинсы)

**Слайд №4**

**1ученица:** А вы знаете, что первые джинсы появились в 1853году, это 166 лет тому назад. Молодой портной Леви Страусс прибыл в Америку, и открыл мастерскую по пошиву штанов для золотоискателей. В дальнейшем этим штанам дали название –джинсы. Джинсовая ткань была очень прочная и дешевая. Карманы в них крепились медными заклепками, поэтому их невозможно было оторвать. Джинсы оказались чрезвычайно удобными и очень долговечными. Они прочно вошли в нашу жизнь и стали незаменимыми.

В настоящее время можно выделить большое разнообразие джинсов.

**Слайд № 5**

Прямые-наиболее распространенная модель, которая отлично смотрится независимо от возраста и фигуры человека.

**Слайд № 6**

Расклешенные-то есть расширенные книзу такие джинсы способны скрыть недостатки фигуры и удлинить ноги.

**Слайд № 7**

Джоггеры (jogger), -такие джинсы напоминают спортивные штаны. Они могут быть на резинке как на поясе, так и внизу.

**Слайд № 8**

Большой популярностью среди молодежи пользуются джинсы скинни — это узкие, облегающие джинсы, они могут быть с заниженной талией или с завышенной.

**Учитель: -**А знаете ли вы что именно джинсы скинни могут нанести непоправимый вред здоровью.

* Ношение джинс узкого покроя может привести к натиранию. А, как известно, натертые места – это ворота для микробов и возбудителей самых разных заболеваний.
* Слишком узкие джинсы мешают нормальному кровообращению, особенно в области таза. Все это может привести к бесплодию.
* Джинсы с заниженной талией сдавливают нервные окончания, что препятствует нормальной работе мочевого пузыря и является одной из причин постоянных болей в спине.
**-Какой вывод можно сделать?**

Чтобы у вас не появились все эти симптомы необходимо заменить джинсы скинни на другие. В течение дня необходимо переодеваться.

**Учитель**: -А как вы думаете с какой обувью чаще всего носят джинсы? (Кроссовки)

**Слайд № 9**

**2 ученица:**

Первая обувь, которая похожа на кроссовки, стала популярна в начале 19 века. Однако, через 100 лет произошли два значительных изменения. Сначала создали первые кроссовки с шипами, спустя какое-то время появляются кеды, они состояли из резиновой подошвы и мягкого верха из ткани. Появилась шнуровка, а по высоте такая обувь стала достаточно высокой. Тому, что сегодня в нашем гардеробе есть такая удобная обувь, как кроссовки, мы обязаны молодому спортсмену из Америки. Именно он придумал первую модель современных кроссовок в 1964 году. С тех пор модели кроссовок ежегодно меняются, но принцип остается все тем же. На сегодняшний день практически невозможно найти человека, у которого бы не было кроссовок. Этот вид обуви настолько популярен и востребован, что используется уже даже не по назначению. Конечно, кроссовки так и остаются обувью для занятий спортом, однако сейчас их надевают не только в тренажёрный зал, но и на обычные прогулки, на романтические свидания, на работу и даже на свадебное торжество.

**Учитель:** -Но оказывается, что постоянное ношение кроссовок представляет опасность для здоровья. Если в течение целого дня не снимать кроссовки, то потеют ноги, а внутри обуви накапливается влага.

- У вас так бывает?

**Слайд № 10**

* От постоянной влажности и нагрева в кроссовках скапливается соленый пот, который раздражает кожу ног, вызывает опрелости. Постоянная влага способна спровоцировать грибок, который очень долго и сложно лечится.
* Кроссовки имеют плоскую подошву и если их длительно носить, то это может негативно отразиться на походке, осанке, и может привести к изменению стопы, которое называется плоскостопия.
* Система крепления в кроссовках тоже очень важна. Самой надежной считается шнуровка. Она не даст соскользнуть кроссовке во время носки и будет надежно удерживать ногу долгое время. А вот резинки или липучки не всегда плотно фиксируют кроссовки на ноге, что может привести к повреждению ноги или травме.

 **-Какой вывод можно сделать?**

Нужно помнить, что для хорошего самочувствия необходимо правильно подобранная обувь. Кроссовки должны быть не только красивыми, но и удобными. Чередовать кроссовки с другой обувью. Стараться при любой возможности ходить босиком, дома или по теплой земле и траве на даче.

**Слайд №11**

 **Учитель**: - Редкая модница не имеет в своем гардеробе туфель на каблуке.

**3 ученица:**

Первое упоминание об обуви на высоком каблуке появилось в Древней Греции. Высокий каблук использовался актерами театра для зрительного увеличение их роста. Мода на каблук не проходит. И все больше и больше дам ходит в такой модельной обуви. Действительно, на высоких каблуках девушка смотрится изящнее и элегантнее.

**Учитель:** – Сейчас в моде каблуки различной высоты и формы, которая может быть самой причудливой: расширяющейся к низу, колоннообразной, клинообразной или шпилькой. (*Показ обуви с каблуками*, *предлагается учащимся самим* *измерить их высоту).* Как вы думаете в каких туфлях удобнее? Как вы считаете, не устанет ли человек, если весь день будет ходить в обуви на высоком каблуке? Оказывается, что человек не только устанет, но и навредит своему организму.

**Слайд №12**

Врачи утверждают, что:

* Долгое хождение на высоком каблуке приводит к образованию натоптышей (толстые жесткие мозоли, от которых трудно избавится).
* Увеличивается нагрузка на коленный сустав, что со временем приводит к заболеванию этого сустава, отекам ног.
* Чтобы тело сохраняло равновесие при ходьбе на каблуках, позвоночнику приходится изгибаться и от этого появляются боли в пояснице, изменяется положение всех внутренних органов, а это приводит к головным болям, ухудшению памяти и всех мыслительных процессов.

 – Как же быть?

Выбирать каблуки не выше 5 см. и потолще. К тому же это модно.

Менять обувь каждый день или даже несколько раз на дню. Переобуйтесь в сменную обувь.

Выбирать туфли четко по размеру, чтобы туфли сидели плотно, но не жали. Чтобы себя обезопасить – обувайте обувь на каблуках только в самых особенных случаях.

**Физминутка**

**Учитель: -**Сейчас мы хотим поговорить с вами об интимной теме. (О нижнем белье).

Какие предметы женского туалета относятся к нижнему белью?

**Слайд № 13, 14**

**4 ученица:**

Было время, когда женщины пользовались корсетами. Корсет не только поддерживал грудь снизу, но и закрывал спину, тем самым доставлял женщине массу неудобств. Прошло время, на смену корсета пришёл бюстгальтер. Первый бюстгальтер появился во Франции в 1889 году (230 лет тому назад). В отличие от корсета бюстгальтер имел 2 чашечки и плечевые лямки (бретели).

Классические бюстгальтеры – подходят для любых размеров и форм груди и не имеют косточек.

Фирменные бюстгальтеры – имеют косточки, съемные бретели и всевозможные украшающие элементы.

**Учитель:**

Надо помнить:

* Тесный бюстгальтер травмирует позвоночник, ухудшает кровообращение, раздражает кожу и даже способствует развитию рака груди.
* Согласно исследованиям ученых, бюстгальтер оказывает сильное давление на грудную клетку и является причиной плохого самочувствия и бессонницы.

**Вывод**: - Как быть? Подбирать и покупать бюстгальтер нужно обязательно по размеру и желательно из натуральных тканей. Возьмите за правило: – ложишься спать – сними бюстгальтер.

**Слайд № 15**

**Учитель: -**Но из нижнего белья отрицательно могут влиять на здоровье и трусы, но не все трусы, а трусы «стринги». Какие трусы называются трусами «стрингами»? (Которые состоят из одного или два треугольника и соединены между собой веревочками). Как вы думаете, какой вред здоровью могут причинить трусы «стринги»?

Врачи утверждают:

* «Стринги» даже вреднее, чем полное отсутствие их.
* Тонкие верёвочки сильно раздражают кожу, а это приводит к воспалению. Эти же тонкие верёвочки являются переносчиками микробов.
* Синтетические и кружевные трусики также раздражают кожу, появляются потертости, на которых размножаются грибковые инфекции.

**Какой же можно сделать вывод?**

Нижнее бельё подбирать по размеру, из натуральных тканей. И оно должно быть всегда чистым.

**Учитель**: -Мода касается разных деталей одежды и в том числе головных уборов.

**5 ученица:**

Часто молодежь на вопрос «Почему ты ходишь без шапки?» отвечает «Это модно». И глубоко заблуждается. На самом деле никакой моды на то, что носит или не носит человек головной убор не существует. Наоборот есть мода на всевозможные шапки, береты, платки и другие головные уборы.

**Слайд № 16**

**Учитель:** -Чем же опасно переохлаждение головы?

* Если выйти на мороз без головного убора, то можно заработать не только простуду, но и любые инфекционные заболевания.

Например: такие как

ангина -*Что при этом страдает?* (горло)

Гайморит-*Что при этом страдает?* (носовые пазухи)

Менингит-*Что при этом страдает?* (головной мозг)

У больных с диагнозом менингит впоследствии могут развиться – глухота, слепота или может ухудшиться память.

* Самой большой проблемой любителей ходить без шапки является ушная боль. Пронизывающий ветер и общее переохлаждение головы, может привести к воспалению уха, что вызывает очень сильную боль. Лечение воспаления займет достаточно много времени и денежных средств.
* Переохлаждение головы может спровоцировать невралгию лицевого нерва. Мало того что она приносит мучительные боли, так еще на ее лечение уходит очень много времени и искажает лицо.
* Если ходить в мороз без шапки, то вас подстерегает еще одна серьезная опасность – раннее облысение. Волосяные луковицы чувствительны к холоду, на морозе они хуже снабжаются кровью, перестают получать питательные веществ и отмирают. И никакие домашние рецепты красоты вам уже не помогут.

**-Какой вывод можно сделать?** Выбирая шапку, надо следить, чтобы она прикрывала лоб, уши, затылок, кроме того, она обязательно должна быть удобной, подходила размеру головы и не сдавливала ее.

**Учитель: -**Наши учащиеся очень часто посещают кабинет медицинской помощи. Так вот опрос медиков показал, что чаще всего школьники обращаются с головной или зубной болью, болью в животе, болью в пояснице и суставах. Стоит задуматься, а не связано ли это с тем, что вы носите и как.

Давайте вернемся к нашему анкетированию.

**Слайд № 17**

На вопрос -*Как бы вы поступили, зная об отрицательном влиянии современной моды на ваше здоровье?*

*40% -отказались*

45% -*задумались*

*15%- продолжили носить*

Мы надеемся, что после сегодняшнего занятия, выбирая себе модную одежду вы будете думать о своем здоровье.

**1 Ученица**: помните то, что вы носите не должно вредить вашему здоровью, а отражать достоинства фигуры.

**2 Ученица**: не все, что модно полезно для здоровья.

**3 Ученица:** но как бы не шло время, и не менялась мода- главное, что **Мода для школьника**

**М- модельно**

**О-опрятно**

**Д-доступно**

**А-аккуратно**

**Слайд № 18**

**Учитель**: -Мода явление капризное, она быстро проходит, а вот наше здоровье остается с нами до конца жизни. Мы желаем вам быть всегда стильными, красивыми, модными и здоровыми. Будьте здоровы!

Литература:

1. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов вузов /Под ред. О.Е. Лебедева. -М., ВЛАДОС, 2000г
2. О.А. Кожина «Конкурсные задания XII Всероссийской олимпиады школьников по технологии» журнал «Школа и производство» №6, 2010г, стр.23
3. Т.И. Тихонова «Учим рисовать модели одежды» журнал «Школа и производство» №5, 2011г, стр.41.
4. Электронные ресурсы: <https://ru.wikipedia.org>

https://wiki.wildberries.ru/things/clothing

https://fb.ru/article/329637/kto-izobrel-byustgalter-istoriya-vozniknoveniya-byustgaltera-modeli-i-proizvoditeli-byustgalterov

https://ru.depositphotos.com/stock-photos