


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа
Змеиногорского района Алтайского края

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей школы <i>Огарь</i> Корнилова О.И. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2021г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР <i>Полина</i> Полина А.Г. « <u>27</u> » <u>августа</u> 2021г.	Утверждаю Директор школы <i>Матвеева</i> Матвеева И.В. Приказ № <u>42/1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 2021г. 
---	---	---

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Твоя чистая и здоровая кожа»

8 класс

на 2021 - 2022 учебный год

Составитель: Трунова
Любовь Николаевна,
учитель биологии,
высшая
квалификационная категория

п. Октябрьский 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий внеурочной деятельности «Твоя чистая и здоровая кожа» предназначена для организации внеурочной деятельности обучающихся 9 класса МБОУ Октябрьская СОШ разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» 29.12.2012 № 273
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577).

1. Место курса в образовательном процессе.

Внеурочная деятельность является составной частью образовательного процесса и одной из форм организации свободного времени обучающихся. В рамках реализации ФГОС ООО внеурочная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от урочной системы обучения, и направленная на достижение планируемых результатов освоения образовательных программ основного общего образования. Реализация рабочей программы **занятий внеурочной деятельности «Твоя чистая и здоровая кожа» способствует общеинтеллектуальному** направлению развитию личности обучающихся 9-х классов.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности в 9 классе рассчитана на 1 год обучения (1 час в неделю) на 34 часа.

Заинтересует эта программа и родителей учащихся, которым не безразлично здоровье своих детей. Современная промышленность выпускает значительное количество косметических средств, использование которых зачастую оказывается вредным для здоровья.

В современном мире уделяется внимание здоровому образу жизни молодого поколения. Здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек, правильное питание, занятие физкультурой и конечно уход за телом, в том числе и кожей.

Программа предусматривает формирование интереса к науке косметологии, изучение правил проведения процедур, основных приёмов по уходу за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног, основных косметических средств, их разумное применение. Предлагаемый курс поможет учащимся накопить знания о том, как ухаживать за кожей в зависимости от индивидуальных особенностей организма, типа и состояния кожи, как сохранить красоту кожи, какое влияние на кожу оказывает здоровый образ жизни, окружающая среда.

При изучении курса учащиеся получают практические советы и рекомендации по приготовлению лечебных косметических препаратов в домашних условиях, узнают о типичных ошибках при уходе за кожей и профилактике кожных заболеваний.

Программа носит профориентационный характер, а также предназначена для тех, кто не намерен расставаться с молодостью и красотой.

Цель программы:

1. Сформировать интерес к науке косметологии
2. Познакомить с основными премами ухода за кожей и разумным использованием косметических средств.

Цели данного курса достигаются решением следующих задач:

1. Показать способы приготовления и применения несложных, но эффективных косметических компонентов
2. Научить проведению косметических процедур в домашних условиях

Перечисленные умения формируются на основе знаний о строении, структуре, функциях кожи, о причинах возникновения кожных заболеваний, о существенном влиянии вредных привычек на красоту кожи.

Элективный курс «**Твоя чистая и здоровая кожа**» способствует развитию внимательного отношения к своей внешности, воспитывает чувство ответственности за красоту своей кожи, учит быть бодрыми, жизнерадостными, уверенными в себе, способными применять полученные знания.

На занятиях курса используются различные методы и формы, в основном – практические занятия; лекции носят обзорный характер, сопровождаются демонстрацией приёма ухода за кожей. Курс предусматривает проведение экскурсий в косметологический кабинет и дерматологу, практикумов.

В процессе обучения учащиеся приобретают следующие умения:

- распознавать тип кожи лица и её состояние;
- ухаживать за кожей лица, глаз, шеи, губ, рук, ног;
- готовить косметические средства: кремы, лосьоны, бальзамы, маски в домашних условиях;
- предупреждать возникновение различных кожных заболеваний;
- пользоваться натуральным богатством средств «зелёной косметики»;
- демонстрировать приобретённые навыки.

Содержание.

Тема 1. Введение в косметологию. История косметологии (1 час)

Косметология – наука об искусстве делать здоровым и красивым человеческое тело и лицо.

Косметика Египта. Использование косметических средств древними греками. «Косметы» Древнего Рима. Широкое распространение косметики в эпоху возрождения. Искусство косметики Франции, европейских государств, России.

Рецепты ухода за кожей у чувашского народа Связь косметологии с медициной, биологией, фармакологией, хирургией, гигиеной.

Тема 2. Лицо – зеркало души (2 часа)

Тип кожи лица и её состояние. Какой водой нужно умываться. Уход за кожей лица. Кожные линии. Способы очистки лица. Мыло. Как делать пилинг. Маска для пилинга.

Практическая работа. Определение типа кожи лица и её состояния

Тема 3. Питание, увлажнение, защита кожи лица. (3 часа)

Питание кожи с помощью кремов. Увлажнение кожи – очень важная процедура. «Бабушкины» кремы. Правила защиты кожи лица. Уход за жирной, сухой, нормальной кожей. Маски: фруктово-овощные витаминные, омолаживающие, смягчающие, тонизирующие.

Практическое занятие. Приготовление масок для жирной, сухой, нормальной и проблемной кожи.

Тема 4. Очей очарованье.(3 час)

Уход за кожей вокруг глаз. Ресницы. Гигиена зрения. Секреты молодости и красоты глаз. Крем для глаз.

Практическое занятие. Выполнение комплексной гимнастики для сохранения молодости и красоты глаз.

Тема 5 . Нежные губы.(2 час)

Губы – показатель общего состояния здоровья человека. Профилактический уход за губами. Вредные привычки для губ. Влияние курения. Советы по уходу и защите губ. Губная помада и мастерство её нанесения.

Тема 6. Правила ухода за шеей.. (3 час).

Сохраним шею красивой. Плохой вид шеи – результат дурных привычек. Как сидеть за ученическим столом. Очистка и питание кожи шеи. Гимнастические упражнения для области овала лица против двойного подбородка.

Тема 7. Бархатные руки. (3 час).

Экскурсия в косметологический кабинет с целью знакомства с применением косметических средств для рук и правильным выполнением маникюра. «Полез» татуировок.

Тема 8. Весь мир у ваших ног.(3 час)

Увлажнение и питание кожи ног. Ступни и уход за ними. Мозоли и способы борьбы с ними. Некоторые заболевания ног: ноги отекают, повышенная

потливость, варикозное расширение вен. Правильный выбор обуви по сезонам года. Почему всё время нельзя ходить в кроссовках. Ванны, педикюр, массаж ног.

Тема 9. Зелёная косметика.(3 часа)

Натуральные продукты, разнообразные и эффективные соединения, созданные природой. Лекарственные травы и косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметика. Фрукты и ягоды в косметологии. Косметические средства на грядках «Бабушкины рецепты».

Практическая работа. Приготовление очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей лица в домашних условиях.

Тема 10. Выбор косметических средств.(2 час)

Особенности воздействия косметических средств. Ингредиенты, входящие в состав косметических средств. Кожа и биологические часы. «Красивые советы». Косметика моей мамы.

Практическая работа. Индивидуальный выбор косметических средств с учётом и состояния кожи.

Тема 11. Четыре времени года и кожа.(2 час)

Практическая работа Составление рекомендаций по уходу за кожей в зимнее, осеннее, летнее и весеннее время года.

Тема 12. Кожные заболевания. (2 час)

Экскурсия в кабинет врача – дерматолога с целью знакомства с видами кожных заболеваний и их профилактикой.

Тема 13.. Домашние рецепты косметологии (3 час)

Травяные настои. Медовая, молочная, цветочная вода. Лёд на все случаи жизни. Маска для пилинга. Бальзамы. Скрабы. Кремы

Тема 14. Заключительное занятие.(2 час)

Пресс – конференция «Косметология от А до Я»

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	лекции	Практические занятия	Экскурсии	Форма контроля
1	Введение в косметологию. История косметологии	1	1			Анкетирование
2	Лицо – зеркало души	2	1	1		Устный опрос

3	Питание, увлажнение, защита кожи лица.	3	2	1		тестирование
4	Очей очарованье.	3		3		Ответы на вопросы
5	Нежные губы	2	2			Ответы на вопросы
6	Правила ухода за шеей.	3	3			Работа по тестам
7	Бархатные руки	3	2		1	Рефлексия
8	. Весь мир у ваших ног.	3	3			Взаимопроверка
9	Зелёная косметика	3	2	1		Устный опрос
10	Выбор косметических средств	2	1	1		Устный опрос
11	Четыре времени года и кожа	2		2		Решение проблемных вопросов
12	Кожные заболевания	2	1		1	
13	Домашние рецепты косметологии.	3	1	2		анкетирование
14	Заключительное занятие Косметология от «А» до «Я»	2				Пресс - конференция
	Всего	34	19	11	2	

Календарное планирование

№ занятий	Тема занятий	Цель	Формы и методы	Виды деятельности
1.	Введение в косметологию	Познакомить с искусством косметологии, историей её возникновения, Познакомить с искусством косметологии, историей её возникновения; показать тесную связь косметологии с медициной, биологией и другими науками.	Лекция, диалог, Лекция, диалог, проблемная ситуация	«Правда ли, Диагностика: викторина «Правда ли что...»
2-3	Лицо – зеркало	Изучить тип кожи и её	Лекция,	Индивидуальная

	души	состояние; Познакомить со способами очистки кожи лица, выполнения пилинга; Развивать практические навыки по определению типа кожи лица	диалог, эвристическая беседа, практическая работа	работа по определению типа кожи и её состояния Работа с рисунками, таблицами.
4-6	Питание, увлажнение, защита кожи лица.	Сформировать представление о питании, увлажнении кожи лица, Убедить в необходимости ухода за ней с помощью косметических средств; Научить приготовление масок для жирной, сухой и нормальной кожи лица.	практическая работа, создание проблемной ситуации. диалог	Работа в парах по приготовлению масок для жирной, сухой, нормальной кожи лица
7-9	Очей очарованье	Познакомить с правилами ухода за кожей вокруг глаз, с секретами молодости глаз; Выполнять гимнастические упражнения для сохранения красоты глаз	практическая работа, создание проблемной ситуации, лекция	Фронтальная беседа, групповая работа по выполнению упражнений для глаз
10-11	Нежные губы	Познакомить с профилактическим уходом за губами. Видами губных помад и правилами их нанесения	Лекция, диалог. Проблемная ситуация	Фронтальная беседа, индивидуальная работа по мастерству нанесения губной помады
12-14	Правила ухода за кожей шеи	Сформировать знания о способах сохранения красоты кожи шеи; Научить пользоваться с косметическими средствами по очищению и питанию кожи шеи Выполнять гимнастические упражнения для кожи шеи	Эвристическая беседа. Лекция, проблемная ситуация	Работа в парах по обработке навыка выполнения комплексной гимнастики для кожи шеи
15-17	Бархатные руки	Познакомить с косметическими средствами для рук. правильным выполнением маникюра в домашних условиях	Экскурсия. Эвристическая беседа	индивидуальная работа по выбору косметических средств для

				ухода за руками
18-20	Весь мир у ваших ног	<p>Познакомить с правилами ухода за кожей ног: увлажнением. Питание;</p> <p>Показать способы борьбы с мозолями, отёчностью, повышенной потливостью ног;</p> <p>Научить выполнять массаж, педикюр</p>	Лекция, диалог. Проблемная ситуация	Индивидуальная работа по отработке навыков ухода за кожей ног.
21-23	Зелёная косметика	<p>Познакомить с натуральными продуктами, лекарственными травами, созданными природой для применения их в косметических целях</p> <p>Научить приготовлению очищающих и отбеливающих средств для ухода за кожей в домашних условиях.</p>	Лекция, диалог, эвристическая беседа	Фронтальная беседа, групповая работа по приготовлению средств косметики для ухода за кожей
24-25	Выбор косметических средств	<p>Сформировать представление об особенностях воздействия косметических средств; ингредиентах, входящих в состав косметических средств;</p> <p>Отработать навыки выбора косметических средств с учётом типа кожи</p>	Проблемная ситуация, практическая работа, диалог.	<p>Индивидуальная работа по отработке навыков выбора косметических средств с учётом типа кожи.</p> <p>Тестирование</p>
26-27	Четыре времени года и кожа	Научить составлять рекомендации по уходу за кожей в зимнее, осеннее, летнее и весеннее время года.	Практическая работа, диалог, мозговой штурм	Групповая работа по составлению рекомендаций по уходу за кожей в разное время года
28-29	Кожные заболевания	<p>Познакомить с видами кожных заболеваний и их профилактикой;</p> <p>Показать значение для кожи и здоровья человека</p>	Рассказ, проблемная ситуация. экскурсия	Групповая работа по изучению кожных заболеваний и мерах профилактики (сост. табл.)
30-33	Домашние рецепты косметологии	Сформировать умение приготовления косметических средств в	Лекция, диалог, эвристическая	Фронтальная беседа, работа в парах с

		домашних условиях; Познакомить со способами приготовления настоев, лечебной воды. Масок, бальзамов, кремов.	беседа	домашними рецептами косметологии
34	Заключительное занятие	Проверить знания, умения, навыки учащихся по завершении изучения курса «Твоя чистая и здоровая кожа». определить готовность учащихся применять на практике накопленные знания.	Пресс-конференция, мозговой штурм.	Анкетирование

Литература (для учителя)

1. Биология. 9 класс: предпрофильная подготовка. Волгоград: Учитель, 2006)
2. Булгакова И.В. Косметология от А до Я – Ростов-на Дону: Феникс, 2003.
3. Интернет ресурс.

Литература (для учащихся)

1. Дрибноход Ю. Пособие по косметологии. - Санкт-Петербург: ИД «Весь» 2004,
2. Кириллова К. Секреты дневного и вечернего макияжа. – М.: Лабиринт, 2003,
3. Журнал «Макияж» - М.: Изд. «Апрель», 2002
4. Интернет ресурс.