

ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1»

Беседа

Тема: «Внешний вид – показатель здоровья»

Подготовила: Макалюкина Е.Б., воспитатель

Задачи:

Формировать ответственное отношение к своему здоровью

Систематизировать представления учащихся о культуре внешнего вида.

Учить пониманию взаимосвязи состояния внешнего вида и здоровья.

Развивать культурно – гигиенические навыки.

-А.П. Чехов говорил, что «в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли», он должен быть красив не только в чувствах и мыслях, но и внешне.

- О чем же говорит внешний вид?

- О воспитанности человека. Еще, внешний вид может показать здоров человек или нет.

- Действительно, часто неряшливый внешний вид отталкивает от тебя людей, с которыми очень хотелось бы подружиться. И потом бывает не всегда легко, даже если ты во всех отношениях прекрасный человек, завоевать симпатию. Это может стать причиной многих неприятных минут в жизни.

- **Внешний вид** — то, как люди видят и воспринимают внешность другого человека. Внешний вид отображает личность, отображает сущность и внутренний мир человека, со всеми его привычками и наклонностями.

- Внешний вид целиком зависит от состояния здоровья. Природа помогает нам в этом: свет, воздух, солнце, вода, правильное питание, нормальный сон, необходимое количество движений способны творить чудеса. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью.

- Из чего же складывается внешний вид человека?

а) физический облик – всё, что человеку даётся от природы (формы и черты лица, цвет кожи, волос и глаз и т.д.).

б) функциональные признаки внешности, то что проявляется в действии (походка, движения, жесты, мимика и т.д.).

в) оформление внешности (одежда, обувь, причёска, состояние здоровья, чистота, настроение).

- Что человека делает красивым и привлекательным? (чистота, опрятность, культура поведения ...)

- Какие существуют правила личной гигиены?

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (соблюдение режима, занятие спортом, правильное питание, ЗОЖ и т.д)

1. Волосы – это роговые образования на голове человека. Волосы, как дерево состоят из ствола и корня. Ствол – это то, что выступает над поверхностью кожи, а корень находится под кожей - это волосяная луковица. **Типы волос**- Нормальные здоровые волосы имеют блеск, эластичные, не секутся на кончиках.

- Сухие волосы тонкие, тусклые, ломкие.

- Жирные волосы обильно покрыты жиром, сильно блестят. Подбирают шампунь в соответствии типу волос.

- Ещё существует смешанный тип волос

- Как ухаживать за волосами?

- Волосы следует мыть 1-2 раз в неделю. Для мытья волос применяйте подходящее мыло или шампунь. Чтобы не пересушит волосы, их достаточно один раз хорошо намылить и промыть не очень горячей водой. После полного высыхания волосы расчесывают гребнем или расческой с широкими зубьями. Длинные волосы надо расчесывать с концов, а короткие от корней.

Стоит предостеречь некоторых подростков от привычки ходить в холодную погоду с непокрытой головой.

Кожа при этом прохлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются, что может привести к ухудшению питания и роста волос.

Кожа

Для любого человека, несмотря на его возраст, важно в каком состоянии находится его кожа, особенно кожа лица. Для того, чтобы кожа была в хорошем состоянии и нормально выполняла свои функции, необходимо за ней ухаживать.

- Как нужно ухаживать за кожей?

- Всегда умываться водой комнатной температуры (горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез). Мыть руки, иначе дотрагивание до лица грязными руками приводит к проникновению микробов в поры кожи и появлению прыщей и угрей. Необходимо иметь личное полотенце.

Ногти

- Как правильно ухаживать за ногтями?

Здоровые ногти должны быть твердыми, гладкими, иметь розоватый оттенок. Хрупкие ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла с добавлением 3 капель йода или 5 капель лимонного сока (1-2 раза в неделю), морской или поваренной соли (через 1-2 дня), регулярно втирать сок лимона, столового уксуса, сок черной и красной смородины. Уход за ногтями:

- 1) ногти стричь прямо, чтобы не врастали;
- 2) оформить пилочкой форму ногтя;
- 3) маникюр (педикюр) делать 1 раз в неделю;
- 4) для снятия лака использовать специальную жидкость.

Отказ от вредных привычек.

Зеркало

- При помощи какого предмета люди могут сами увидеть, как они выглядят?

- Люди придумали зеркало к III тысячелетию до нашей эры. Оно было не такое, как сейчас. Сначала был медный или бронзовый полированный диск. Позже появились зеркала стеклянные. Славилась их изготовлением Венеция.

Зеркало является лучшим советчиком для тех, кто стремится выглядеть красиво.

- Посмотревшись в зеркало задай себе вопрос «Как я выгляжу? Приятен ли мой внешний вид?»

- Внешний вид – самая первая информация, которую мы получаем о незнакомом человеке, а первая информация наиболее устойчивая.

- При знакомстве обращают внимание, как человек одет. Одежда может много рассказать о своем хозяине. Приятно смотреть на того, кто аккуратно одет, чисто умыт, волосы причесаны.

- Недаром в народе говорят: «Кто опрятен, тот приятен».

Подведение итогов

1. Какие правила внешнего вида запомнили?

2. Каким должен быть твой внешний вид взрослого человека, подростка?