УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ «СОШ «Мастерград»
г. Перми
_____ Т.В.
Тиунова
«31» _____ 2016
г.

Рабочая программа
краткосрочного курса
Великая сила красоты
на 2016/2017 учебный год
учителя Тихоновой Натальи Юрьевны

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткосрочный курс "Великая сила красоты" для учащихся 5 классов. Он предназначен для того, чтобы показать ребенку главную ценность жизни – здоровье. Образованный и воспитанный человек должен уметь сохранять здоровье, дарованное ему природой. Этому именно надо учить.

Краткосрочный курс «Великая сила красоты» направлен на то, чтобы дать импульс, интерес к здоровому образу жизни, привить валеологическую культуру, сформировать в мировоззрении детей бережное отношение к собственному здоровью и здоровью своих близких. Большую роль в этой работе играют родители, учителя, воспитатели – люди, создающие условия для роста и развития здорового человека. Не надо ждать болезнь, надо уметь предупреждать ее с помощью обычных растений, растущих рядом, поскольку их биохимический состав наиболее благотворно влияет на самочувствие человека. Краткосрочный курс «Великая сила красоты» отличается от других разделов биологии более прикладным характером. Курс предлагает большое количество практических работ, знаниями и умениями которых можно пользоваться уже сегодня и каждый день в течение всей жизни. В программе использованы богатый опыт народных целителей, рецепты народной медицины, которые, как правило, основаны на применении растений. Изучается биохимический состав растений, лечебные меню, очистка организма от шлаков, энергетическая польза пищи, история применения растений как источника лекарств; положительное действие на кожу пищи, масок, ванн и бани. Курс «Великая сила красоты» позволяет увидеть полезное в бесполезном, казалось бы, растении, необычное в обычной еде на нашем столе; позволяет подробно изучить лечебную пользу растений своей местности.

Цели и задачи курса реализуются через виды познавательной деятельности, которые включают: - выполнение практических работ с использованием дополнительной литературы, данных наблюдений за собственным организмом, живыми объектами, пропаганду здорового образа жизни среди школьников.

Программа краткосрочного курса «Великая сила красоты» рассчитана на 12 часов.

В последние годы в России отмечается существенное ухудшение качества психического и физического здоровья населения, рост заболеваемости и смертности, сокращение продолжительности жизни. Все острее становится проблема физического выживания человека в условиях неблагоприятного воздействия на него экологических, технологических, психологических и других факторов. Человек – существо биологическое. Он теснейшим образом связан с природой, хотя и не всегда в полной мере осознает эту связь. Нередко деятельность человека наносит природе непоправимый вред. Между тем, растительный мир вообще и лекарственные

растения, в частности, можно рассматривать как естественную экосистему, защищающую людей от негативного влияния на них неблагоприятных факторов внешней среды. Особую значимость имеют лекарственные растения, способные уменьшить степень влияния на человека патогенных микроорганизмов, химических, физических и других факторов.

Возросший интерес к возможностям «зеленой аптеки» объясняется многими причинами. Одна из них – ее доступность. «Зеленая аптека» всегда открыта для тех, кто в ней нуждается. С ранней весны до поздней осени представляет она людям свои бесценные богатства. Надо научить детей правильно ими пользоваться в различных ситуациях. К таким ситуациям можно отнести применение лекарственных растений в пищу, особенно зимой, ранней весной, когда остро осуществляется недостаток витаминов (салаты, соки, витаминные чаи и т.д.)

В связи с этим курс «Великая сила красоты» имеет принципиальное значение в школьном образовании.

На краткосрочном курсе материал раскрывается и обобщается на качественно новом уровне с учетом ранее изученного материала. Это дает возможность формировать новую социокультурную ориентацию учащихся, направленную на формирование культуры здоровья. Методы нетрадиционной медицины привлекают многих людей, а курс фитотерапии направлен на то, чтобы мобилизовать способность детей к самоисцелению, заботе о своем здоровье и здоровье окружающих с ранних лет, в основе чего лежит мотивация здорового образа жизни и обучение валеограмотности со стороны учителя.

Цели Курса:

1. Приобщение школьников к здоровому образу жизни;
2. Формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
3. Развитие валеогенного мышления школьников и здравотворческого потенциала личности.

Задачи курса:

- обеспечить наилучшие условия для усвоения учащимися основных знаний и умений, необходимых для укрепления здоровья немедикаментозными методами;
- формировать у учащихся навыки по приготовлению и применению настоев, компрессов, фиточая, масок для лица, рук.
- развивать у учащихся медика – биологические способности, умения правильно составить рацион питания, приготовить необходимые смеси и маски, не разрушая витамины, содержащиеся в продукте;
- добиваться понимания практического значения полученных в процессе обучения знаний и навыков в повседневной жизни;
- формирование сознательного отношения к вопросам охраны природы и экологическим проблемам природопользования

Планируемые рузельтаты:

Учащиеся узнают:

- что такое фитотерапия;
- историю зарождения фитотерапии;
- Историю возникновения косметических средств;
- какое действие оказывают растения на человека; при каких заболеваниях используются различные виды лекарственных трав;
- целебные свойства фруктов и ягод, какие ягоды используют в фитолечении
- меры предосторожности при употреблении овощей и фруктов
- состав домашней «фитоаптечки»;
- место и роль аромотерапии, фитотерапии в косметологии и дерматологии, в астрологии;
- виды и способы применения эфирных масел при оздоровлении организма;
- рецепты приготовления настоев, отваров, настоек, масок для лица.

Научаться:

- ориентироваться в выборе овощей и фруктов, содержащих определенные витамины.
- приготавливать отвары, настойки, компрессы, маски для лица;
- составлять домашнюю «фитоаптечку»;
- ориентироваться в дополнительной литературе, работать с различным материалом, предметными и именными указателями в научной литературе; готовить рефераты; составлять викторины, блок-схемы, кроссворды.

Формы и методы работы

Курс носит деятельностный характер, который проявляется в виде практического эксперимента, викторин, презентаций, проектных работ. При изучении теоретических вопросов предполагается работа с различными источниками информации, в том числе и Интернет-ресурсами.

Каждая практическая работа предполагает освоение приготовления определенного продукта, которым может являться маски, настои, кремы, витаминные салаты и напитки. Каждая практическая работа имеет различную степень сложности и содержит разный уровень познавательного интереса. При выполнении практических работ учащиеся овладевают простейшими навыками профессии лаборанта, повара, фармацевта, фитотерапевта, учатся фиксировать полученные результаты, анализировать рецепты, и применяя дополнительные источники информации, давать рекомендации по решению определенной задачи.

Основное содержание программы

Тема 1. История использования косметических средств человеком

История фитотерапии (1 час).

Фитотерапия – лечение травами. Значение знаний о лечении травами для укрепления здоровья человека. Связь фитотерапии с биологическими и медицинскими науками.

Краткая история развития фитотерапии с древнейших времён до наших дней. История использования косметических средств у лекарей шумера, вавилонян, египтян. Выдающиеся ученые Древней Греции. Китайская, Индийская, Тибетская медицина, народная медицина Африки. Косметика на Руси. Роль лекарственных растений во время Великой Отечественной войны.

Тема 2. Волосы - искусство быть на высоте. (1 час)

Физические и химические свойства кожи головы и волос.

Определение типа волос.

Значение строения кожи головы и волос, химических свойств веществ их составляющих для эффективности ухода за ними и косметических манипуляций для сохранения их здоровыми и красивыми. Укладка волос, создание прически с точки зрения химика, это изменение физических свойств волос. Роль знаний закономерностей протекания химических и биологических реакций, умения управлять этими процессами для получения красивых и здоровых волос. Приготовление масок для волос. Создание рецептов для домашнего приготовления лосьонов и масок для волос в домашних условиях. Природные красители волос.

Тема 3. Лицо – твое второе имя. (3 час)

Определение типа кожи лица. Особенности кожи подростка. Что значит здоровая кожа? Принципы ухода за кожей лица. Использование овощей и фруктов для приготовления косметических масок для лица с определенным типом кожи.

Тема 4. Руки – прикосновение нежности. (1 час)

Красота рук — это, прежде всего здоровье. Это наша визитная карточка, поэтому они всегда должны выглядеть идеально. Мы забываем ухаживать за ними также трепетно, как за лицом. Условия для обеспечения красивых и ухоженных рук. Различные средства по уходу за руками. Домашние рецепты пилинга и крема для рук. Приготовление и применение витаминных масок для рук.

Тема 5. Здоровые ногти – завершение стиля. (3 час)

Обычно говорят, что глаза являются зеркалом души человека. А вот зеркалом человеческого тела врачи считают наши ногти. По изменению вида ногтей можно следить за ухудшением состояния здоровья. Диагностика здоровья по внешнему виду ногтей.

Укрепление ногтей. Приготовление и применение ванночек и масок для ногтей.

Тема 6. Витаминные закуски (1 час)

Получить комплекс витаминов можно не только с помощью аптечных средств, но и совмещая приятное с полезным, то есть во время еды. Так, мы знаем, что большое количество полезных веществ содержится в овощах,

травах, фруктах и зелени. И с помощью этих продуктов вполне можно получить достаточное количество витаминов для пользы организма.

Сегодня без лишней теории о пользе того или иного витамина попробуем подойти к вопросу практически и изучить как можно больше рецептов салатов, которые смело можно назвать витаминными. Почему именно салаты, а не отдельные продукты? Потому что сочетание разных продуктов обеспечивает гораздо более широкий набор витаминов, и с их помощью можно обеспечить организм целым комплексом этих полезных веществ.

Приготовление салатов из различных овощей и фруктов. Дегустация. Анализ витаминности каждого салата.

Тема 7. Утоли жажду витаминами! (1 час)

Изучение витаминного состав ингредиентов напитков, приготовление напитков, дегустация. Знакомство с цветным меню фруктово-ягодных коктейлей. Значение цвета напитка на состояние организма.

Тема 8. Заключительное занятие (1 час)

Подведение итогов, защита сообщений по выбранной теме.

Тематическое планирование

№ п.п.	*Тема*	*Кол. часов*	*Теория*	*Практическое занятие*	*Виды деятельности учащихся*	*Продукт деятельности учащихся*
1.	История использования косметических средств человеком История фитотерапии	1	1		Слушание лекции учителя	Составление кроссворда
2	Волосы – искусство быть на высоте.	1	0,5	0,5	Слушание лекции учителя Практическое приготовление масок для волос	Маска для волос
3	Лицо – твое второе имя.	3	1	2	Лекция учителя, заполнение опорной схемы. Определение типа кожи лица, приготовление масок для лица	Маска для лица. Скраб для лица.

4	Руки - прикосновение нежности.	1	0,5	0,5	Теоретический материал, Практическое приготовление ванночек и масок для кожи рук. нанесение маски на руки.	Рецепт ванночек для рук. Маска для кожи рук.
5	Здоровые ногти – завершение стиля	3	0,5	2,5	Слушание лекции, теоретическое определение состояния здоровья по внешнему виду ногтей.	Пилинг ногтей, ванночки и маска для ногтей.
6	Витаминные салаты	1		1	Приготовление витаминных салатов, анализ состава ингредиентов салата.	Салат
7	Утоли жажду витаминами!	1		1	Приготовление витаминных напитков, анализ состава ингредиентов напитков.	Напиткико ктейль
8	Итоговое занятие	1	1		Сообщения, обсуждение, подведение итогов.	

Литература

Пичугина Г.В. «Повторяем химию на примерах из повседневной жизни», Москва «Аркти», 2000г.
Шульгин Г.Б. «Химия для всех», Москва, «Знание», 1987г.
Журнал "Косметика и медицина", 5/2002 (стр. 62-64)
7. Журнал "Косметика и медицина", 3/2002 (стр. 36-37)
8. Журнал "Косметика и медицина", 6/2001 (стр. 32-34)
9. Пособие по косметологии, 2001 г., Ю. Дрибноход