

16.12.2022

Група № 35

Предмет «Технології»

Урок 9-10

Тема: Взаємозв'язок краси та здоров'я людини. Шкіра – показник здоров'я людини

Мета: ознайомити здобувачів освіти з взаємозв'язком краси та здоров'я; визначити основні показники здорової шкіри.

Про здоров'я людини найкраще говорить її зовнішність, адже здоров'я та краса нерозривно пов'язані між собою. Зовнішній вигляд людини є відображенням її внутрішнього стану. І людина, організм якої гармонійно розвинений, світиться неповторним світлом. Здорові люди завжди оптимістично налаштовані, вони переповнені почуттям радості і задоволені життям. І цей стан неодмінно відбивається на їхній зовнішності - привабливості, без слідів напруги, хвороб і заклопотаності. Так що, піклуючись про збереження краси, потрібно перш за все уважно ставитися до свого здоров'я.



Здоровий спосіб життя передбачає правильне харчування, фізичну активність, повноцінний відпочинок і багато іншого. Тому людина, яка бажає зберегти красу, повинна дотримуватися правильного режиму дня з регулярним чергуванням праці та відпочинку, з повноцінним і достатнім за тривалістю сном і, природно, з активним перебуванням на свіжому повітрі.

І першим кроком на шляху до збереження краси та здоров'я є дотримання чистоти тіла. Ще з давніх часів у грецьких і єгипетських цариць існувала традиція приймати ванни. Купання ставало для них своєрідним ритуалом підтримки краси, слава про яку дійшла і до наших часів. До того ж, водні процедури є кращим способом загартовування. Організм стає несприйнятливий до застуд та інфекцій. А це дуже важливо для збереження краси.

Здоров'я і краса тісно пов'язані також з якістю харчування і способом життя. Є невідомі дані про те, скільки серйозних захворювань викликається неправильним режимом дня, браком вітамінів та інших цінних речовин, переїданням, недостатнім перебуванням на свіжому повітрі і перенапруженням нервової системи.

Говорячи про красу, ми зазвичай маємо на увазі не тільки зовнішній вигляд, гарне обличчя, але і здатність керувати своїм тілом, уміння красиво рухатися. Одним словом, основною складовою нашої привабливості є гарна постава, яка досягається тільки систематичними заняттями спортом. Для краси і здоров'я активні рухи просто необхідні, а саме їх не вистачає сучасній людині. Тому потрібно заповнювати цю потребу організму щоденною фізичною роботою і активними вправами. Доведено, що



спорт має виняткове значення і для попередження захворювань.



Говорячи про здоров'я фізичне, не варто забувати і про здоров'я духу. Адже спокійна, врівноважена людина живе більше щасливим життям. Недарма кажуть, що найбільше наше багатство - здоров'я, а до душевного здоров'я це відноситься тим більше. Багато захворювань серця, шлунку, нирок, шкіри та інших органів обумовлені стресом - порушенням душевної рівноваги. Це позначається і на поведінці людини в суспільстві.

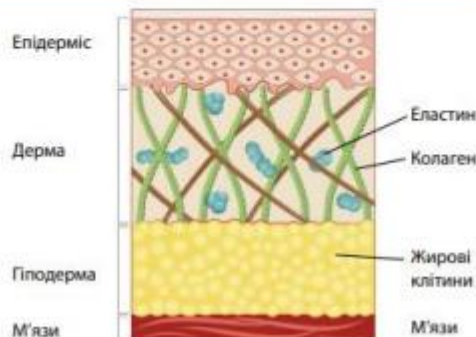
Таким чином, піклуючись про своє здоров'я, покращуючи фізичний і душевний стан, ми піклуємося і про красу. Адже гарна зовнішність і міцне здоров'я є не тільки даром природи - вони досягаються самовладанням і цілеспрямованими зусиллями самої людини.

Стан і зовнішній вигляд шкіри є ключем до нашого здоров'я і благополуччя. Коли шкіра здорова, вона інтенсивно функціонує з метою захисту нашого організму від бактерій та вірусів, регулює температуру і зовнішній вигляд, почуватися гладенькою, неподроздненою, добре зволоженою і має гарний колір. Є багато чинників — як внутрішніх, так і зовнішніх — які впливають на здоров'я шкіри і на те, як вона виглядає і почуватися. Деякі з них ми не можемо змінити, але більшість можемо. Ретельний догляд за шкірою допомагає зберегти її здоровою і довше виглядати молодшими.

Шкіра — показник здоров'я людини

Шкіра — найбільший орган організму людини. На відміну від внутрішніх органів, на неї безпосередньо діють чинники навколишнього середовища: холод, спека, сонячне випромінювання тощо. До того ж на стан шкіри негативно впливають стреси, недосипання, неправильне харчування.

Вигляд шкіри часто є показником віку та стану здоров'я людини. Тому ми прагнемо, щоб шкіра виглядала молодо й привабливо. Хоча тип шкіри значною мірою визначається спадковістю, але за допомогою різних засобів догляду за шкірою можна тривалий час підтримувати її в доброму стані.



Домашнє завдання:

1. Законспектувати та вивчити матеріал.

Підручник:

<https://lib.imzo.gov.ua/yelektronn-vers-pdruchniky/10-klas/24-tekhnolog-10-klas/tekhnolog-rven-standartu-pdruchnik-dlya-10-11-klasu-zaklady-zagalno-seredno-osviti-khodzitska-yu-borinets-n--gashchak-v-m-gorobets-o-v-danilna-ye-m-krmer-v-v-lapnskiy-v-v-malva--v-medvd-o-yu-pavich-n-m-paly-yu-v-parkhomenko-o-m-paschna-t-s-prikhodko-yu-m/>



Усі виконані завдання надсилайте на електронну адресу gr.ev@ukr.net з підписом у темі листа «ПІБ, № групи та назва навчальної дисципліни».