Симонок Анатолий Валерьевич

МАОУ "Натальинская средняя общеобразовательная школа"

МО Красноуфимский округ

Учитель биологии

**Урок биологии**

**«Гигиена юношей»**

**Слайд 1**

**Слайд 2**

Привет, ребята!

Сегодня мы с Вами поговорим о том, кто такой настоящий мужчина и как им стать.

Настоящий мужчина призван преодолевать трудности и знает, что один из секретов успеха заключается в отличном старте. Хорошее начало – это не только самое трудное, но и самое важное в любом деле, в том числе при становлении мужчины.

Итак, начнём!

**Слайд 3**

Каждый из вас сейчас находится в том уникальном возрасте, когда мальчики постепенно становятся мужчинами. Этот возраст называется переходным. Можно сказать, что этот возраст – это старт в вашу будущую взрослую жизнь.

Для начала давайте посмотрим, как начинают взрослую жизнь в различных уголках нашей планеты.

В прошлые века взрослым можно было стать за несколько дней, столько ранее длился обряд посвящения в мужчины. Такой обряд называется инициацией. У многих народов и племен, живущих в разных странах, процесс инициации сохранился до сих пор и происходит у каждого по-своему.

Если бы вы, например, родились в Папуа-Новой-Гвинее, посвящение в мужчины состоялось бы в 10 лет:

*1. В носовую перегородку посвящаемому вставляют специальную палку*

*2. Затем его запирают на 4 дня в хижине, куда приходят старцы племени, чтобы передать будущему мужчине свои мудрость и опыт*

*3. На 5й день в честь посвящения устроили бы праздник, где мальчик в первый раз смог быть наравне с другими мужчинами племени.*

*4. С 6го дня, мальчик перестает быть мальчиком и становится полноценным мужчиной!*

Во Вьетнаме, когда мальчик становится мужчиной, ему дают новое взрослое имя. Без него, он не будет уважаем в обществе.

**Слайд 4**

В современном мире инициация как таковая отсутствует.

Взрослым не станешь, пройдя десяток испытаний и отметив это со старцами племени на вечеринке.

Становление мужчины – это сложный неоднородный процесс перестройки вас самих.

Поменяются ваши тела, поменяются ваши чувства, поменяется и ваше мышление.

Все эти процессы стремительно происходят уже сейчас.

Ваши сверстники взрослеют у вас на глазах. Как и вы у них. Так заложено природой.

Но что же заставляет все меняться?

**Слайд 5**

Основная причина взросления – гормоны (биологически активные вещества, которые выделяют разные внутренние органы). В вашем возрасте количество вырабатываемых гормонов в организме существенно увеличивается. Это и приводит к изменениям. Гормональная перестройка, делающая тебя мужчиной, во время взросления запускается повышением тестостерона.

Тестостерон - это мужской гормон, хотя в небольшом количестве он есть и у женщин.

В естественных условиях человеческого организма, тестостерон связывается с белками и эта реакция приводит к выраженному увеличению мышечной массы (в частности скелетных мышц). Благодаря действию тестостерона обуславливается развитие типичного мужского мускулистого тела.

**Слайд 6**

В период гормональной перестройки происходит скачок роста, пик которого приходится на возраст между 14 и 16 годами. Мужчины прибавляют в росте и в последующие годы и растут до 24 лет.

Давайте посмотрим, как меняется организм мужчины:

Мужчина становится выше и сильнее;

Его голос грубеет (ломка голоса начинается обычно в 13 лет, окончательно голос формируется в течение 2 лет. Ломка голоса обусловлена увеличением размеров голосовых связок, развития хрящей и мускулатуры горла);

потовые и сальные железы работают очень активно, в результате чего появляется усиленное потоотделение, возможно ухудшение состояния кожи лица.

на лице и теле начинают расти волосы.

Внешность мужчины меняется до тех пор, пока не закончится период гормональной перестройки.

**Слайд 7**

Но меняется не только внешность, но и психика. В период гормональной перестройки мужчинам свойственны изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Вы уже замечали за собой такое?

Просто параллельно с социальным взрослением, вы привыкаете к своему новому формирующемуся телу.

Посмотрим подробнее, что происходит в вашей голове?

**Слайд 8**

У мозга женщины и мозга мужчины — разное строение. Например, научно доказано, что главным инструментом восприятия информации у мужчин служит правое полушарие мозга, а у женщин – левое или оба полушария. В целом женщины лучше контролируют совместную работу двух полушарий. А в чём же разница между полушариями?

Правое полушарие — база образного мышления. Левое полушарие — база абстрактного мышления. То есть, правое отвечает за воображение и творчество. А левое — за рационализм и тщательный расчет.

Давайте проведем простой тест.

Скрестите руки на груди! Хорошо. Теперь скажите: у кого наверху оказалась правая рука? А у кого левая? А есть кто-то, кому было одинаково удобно? Отлично. Этот простой тест на самом деле показывает ваши предрасположенности. Если наверху у вас была левая рука, это значит, что у вашего мозга более активно правое полушарие. Если правая — наоборот, вы “левополушарный”.

**Слайд 9**

Однако, все эти изменения и сложности – это процесс становления мужчины, который должен приносить позитивные эмоции.

А сейчас я расскажу вам о некоторых фактах, которые помогут вам получить эти позитивные эмоции. В вашем возрасте важно принять себя такими, какие вы есть. Вам может казаться, что быть взрослым — значит курить, ругаться матом, игнорировать учебу и спорить с родителями, но на самом деле это лишь попытка «казаться» взрослым и она как раз выдает ребенка. Мужчины-лидеры обладают принципами, которые помогают им твердо стоять на земле. Не оглядываясь на других, они определили для себя, что курение – это глупо и вредно, что ругаться матом – значит уподобляться необразованным людям, а во всех отношениях нужно находить точки соприкосновения и уметь договариваться.

**Слайд 10**

Все великие люди добивались успеха лишь потому, что имели собственное мнение и шли к реализации идей, не слушая тех, кто говорил, что ничего не получится.

Кто из вас задумывался о внешности успешных людей?

Как вы думаете, что притягивает к ним взгляд?

**Слайд 11**

Связь внешности и собственной самооценки самая прямая.

Чем лучше выглядит мужчина, тем больше он уверен в себе.

Как говорится в пословице «встречают по одежке, а провожают по уму».

Глупо утверждать, что мужчина не должен ухаживать за собой. К счастью, мужчинам нужно делать для этого гораздо меньше, чем женщинам. А как именно - сейчас обсудим.

**Слайд 12**

Провели опрос среди девушек в возрасте от 14 до 18 лет и выяснили, что же больше всего их раздражает и отталкивает во внешности парней.

Как вы думаете, какие ответы были наиболее популярными?

А теперь давайте посмотрим, угадали ли вы или нет.

**Слайд 13**

**ВИДЕО**

**Слайд 14**

А теперь давайте посмотрим на результаты в цифрах. Больше всего девушек отталкивает запах изо рта и запах пота (так ответило 35% опрашиваемых). Далее ответы распределились следующим образом: 11% ответили, что им не нравится колючая щетина, 7% - перхоть, 6% - черные точки на носу и 5% девушек отталкивают прыщи. Так что ухаживайте за собой!

**Слайд 15**

Чтобы достигать своих целей и быть привлекательным для девушек, необходима уверенность в себе. А для этого, как мы уже выяснили, нужно хорошо выглядеть. Вовсе не обязательно покупать дорогие костюмы. Все гораздо проще:

1. Возьмите за правило ежедневно принимать душ и мыть голову как только волосы потеряют свежесть. Вовремя избавляйтесь от перхоти с помощью специальных шампуней.

2. Ухаживайте за кожей лица с помощью отшелушивающих скрабов и лосьонов.

3. Регулярно брейтесь, на давая вырасти щетине.

4. Регулярно стирайте свою одежду, даже если на ней не видно загрязнений. Помните, что запахи трудно заметить, но легко почувствовать.

5. Не допускайте запаха пота.

**Слайд 16**

Человечество пытается избавиться от запаха пота почти столько же времени, сколько существует. Первые упоминания о средствах от пота встречаются еще в папирусах Древнего Египта. Уже в 3-ем тысячелетии до нашей эры египтяне советовали принимать ароматические ванны и мазать подмышки пахучими маслами. Именно египтяне открыли, что если удалить волоски с подмышек, то неприятного запаха будет меньше.

Римские мужчины носили подмышками небольшие мешочки, набитые травами с приятным запахом – это, разумеется, не спасало от запаха пота, а лишь маскировало его.

К счастью, сегодня не нужно идти на такие жертвы и носить что-то под мышками. Но пользоваться дезодорантом нужно обязательно! Причем наносить его необходимо только на чистую и сухую кожу! Если вы проведете антиперспирантом по потным подмышкам, будет только хуже.

**Слайд 17**

Не забывайте и о голове. Немытые волосы порой гораздо хуже сомнительной растительности на лице. Мойте голову, не дожидаясь “потери товарного вида”. Если у вас появилась перхоть - обратите внимание на специализированные средства для ухода.

Самое простое средство ухода – шампунь. Есть множество различных марок и линеек шампуней - для разных типов волос и для решения конкретных проблем. Так, например, шампунь Head & Shoulders давно зарекомендовал себя, как одно из лучших средств от перхоти.

**Слайд 18**

Усы и борода первых гомосапиенсов являлись отличительным признаком мужчины. Сегодня настоящий мужчина выделяется прежде всего умом, воспитанием и предприимчивостью, а растительность на лице в общепринятом мнении говорит о лени или неумении ухаживать за собой.

Не пропустите момент, когда пора начинать бриться и научитесь делать это правильно.

Вы скажете, что бриться каждый день утомительно. Но здесь как раз все в ваших руках. Вы можете превратить бритье в приятную процедуру, если узнаете все секреты правильного бритья.

**Слайд 19**

Правило №1 – Подготовь инвентарь.

Вы удивитесь, но за созданием бритвы стоят годы исследований. Gillette в своей специальной лаборатории использует высоко-технологичные приборы и методы, которые также применяются в аэрокосмической промышленности.

Современная бритва – это высокотехнологичный гаджет, такой, например, как Gillette Fusion ProGlide. Давайте посмотрим, что в ней особенного.

* 5 тончайших (гораздо тоньше человеческого волоса) инновационных лезвий с улучшенным покрытием, максимально снижающим трение во время бритья
* Микрорасческа, обеспечивающая волосам максимально комфортный и эффективный контакт с лезвиями
* Улучшенный триммер для бритья на сложных участках
* Расширенная увлажняющая полоска с улучшенной формулой, что позволяет бритве идеально гладко скользить по поверхности кожи
* Эргономичная ручка с водоотталкивающим покрытием для идеального контроля над каждым движением бритвы

Давайте посмотрим небольшое видео, которое поможет Вам самостоятельно определить основные преимущества «Настоящей бритвы».

**Слайд 20**

**ВИДЕО**

**Слайд 21**

Правило №2 – Подготовь кожу.

Подростковая кожа обладает повышенной чувствительностью, поэтому нельзя просто взять бритву и начать скрести ей по сухой коже лица. Бритье требует подготовки, независимо от возраста, а кожа в вашем возрасте нуждается в особом уходе.

Перед бритьем умойтесь теплой водой. Тем самым вы удалите кожный жир и пот, препятствующие впитыванию воды. Дайте коже и волосам впитать воду в течение 3-х минут. После этого нанесите на лицо специальное средство для бритья, например, гель для бритья, пену для того чтобы смягчить щетину. Гель создает на коже специальный защитный слой, который позволяет мягко скользить бритве, препятствует испарению воды и позволяет щетине оставаться смягченной на протяжении всего бритья.

**Слайд 22**

Правило №3 – Смягчи щетину.

Чтобы избежать порезов, брейтесь осторожно, делая мягкие и плавные движения бритвой. Сначала брейте открытые поверхности лица: щеки и скулы. Самая жесткая щетина растет на подбородке и вокруг губ. Эти места надо брить в последнюю очередь, чтобы дать волосам больше времени на впитывание влаги. В процессе чаще споласкивайте бритву. По завершении бритья тщательно промойте бритву от остатков геля, стряхните влагу и поместите бритву в держатель. Ни в коем случае не вытирайте бритву пальцем или полотенцем — это нарушит специальное покрытие лезвий и затупит их.

**Слайд 23**

Правило №4 – Следи за техникой.

Бритва должна двигаться по направлению роста волос, однако, к примеру новые бритвы позволяют бриться против роста волос с не меньшим комфортом. Сначала от растительности избавляется верхняя часть щек, затем скулы, потом – подбородок и шея, а в самом конце – область над верхней губой.

А как же выглядит все это на практике?

**Слайд 24**

**ВИДЕО**

**Слайд 25**

Правило №5 – Удерживай влагу.

После бритья ополосните лицо и шею холодной водой, чтобы поры лица закрылись, и кожа успокоилась. Затем промокните лицо полотенцем. Используйте специальные средства после бритья, например, бальзам, которые помогают удержать влагу, снять раздражение и восстановить естественный баланс кожи.

**Слайд 26**

Рекомендуется:

- не брейтесь на сухую и грязную кожу!

- не используйте грязные и тупые инструменты для бритья!

- не используйте чужую бритву (папину или старшего брата, например)!

**Слайд 27**

**Опыт**

**Слайд 28**

Теперь поговорим о том, как стать лучшим! Для этого вы должны достигать максимума, на который вы способны! Настоящий мужчина должен быть сильным, целеустремленным и, конечно, он должен прекрасно выглядеть, быть чистым и хорошо пахнуть!

Как вы думаете, что должен делать каждый день настоящий мужчина?

А хотите узнать, что думают об этом девушки?

**Слайд 29**

**ВИДЕО**

**Слайд 30**

Заниматься спортом! Это самый популярный ответ. 22% девушек думают именно так. Второй по популярности ответ – «развиваться» (19%). Третье место разделили такие варианты, как «ухаживать за девушкой/защищать девушек» и «бриться/следить за внешностью» (по 17%). Настоящий мужчина, по мнению девушек, также должен помогать родителям и учиться (хорошо разбираться в чем-то).

**Слайд 31**

Чтобы все это успевать, необходимо придерживаться здорового образа жизни! Зарядка по утрам, пробежки, ходьба, спортзал, футбол, баскетбол, единоборства, здоровое питание (старайтесь избегать жирной и острой пищи. Кстати, это полезно не только для желудка, но и для кожи). Мужчина должен быть здоровым и физически сильным. Поднимите руки, кто делает по утрам зарядку! Почему не делаете? Лень? Вы не поверите, но зарядка так названа не просто так. Спорт по утрам пробуждает все силы организма, которые находятся весь день в полудреме, если вы ленитесь подвигаться немного утром. Кроме того, доказано, что спорт повышает настроение. Будучи здоровым, вам будет казаться, что вам всё по плечу. И это так и есть на самом деле!

**Слайд 32**

Настоящий мужчина знает свои цели и достигает их. Подумайте в свободное время, кем вы хотите стать через 10-15 лет. Чемпионом мира по футболу? Генеральным директором компании? Доктором наук? Кем? И что вы делаете для достижения этих целей? Наметьте план и действуйте!

**Слайд 33**

**Викторина**

**Слайд 34**

Наш урок подходит к концу. И я бы хотел закончить его словами очень популярного человека, а какого, сейчас увидите!

**Слайд 35**

**ВИДЕО**

**Слайд 36**

На этом наш с вами разговор завершен, спасибо за внимание!

Желаем всем Вам отличного старта.

**Слайд 37**

**ВИДЕО**