**Программа внеклассных мероприятий «Влияния модных тенденций на здоровье людей»**

**Цель:** научить учащихся оценивать модные явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья.

**Учебно - воспитательные задачи:**

Формирование нравственно - гигиенической культуры.

Развитие ответственности за своё здоровье.

Формирование эстетики внешнего вида.

Изучение теоретических взглядов на популярные среди молодёжи тенденции моды.

Формирование самостоятельной точки зрения на рассматриваемый вопрос.

Совершенствование навыков общения.

Формирование самостоятельной независимой позиции на вопросы, связанные с модой.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы программы | Теория и практика |
| 1.  | Организационное занятие | 1 |
| 2. | Мода - это образ жизни | 1 |
| 3. | Украшение тела современного подростка: вся правда о последствиях для здоровья | 1 |
| 4. | Жевательная резинка: «за» или «против». Определение источников необходимой информации. Анализ информации. Формулирование выводов. | 2 |
| 5. | Слабоалкогольные напитки: вред или польза? | 2 |
| 6. | Рейтинг популярности модных течений у молодежи. Статистическая обработка полученных данных с последующим построением соответствующих таблиц и диаграмм. Письменное оформление эмпирического ма­териала в виде целостного текста. | 4 |
| 7. | Диеты для похудения. | 1 |
| 8. | Татуировка - это искусство или дань моде? | 2 |
| 9. | Причины, побуждающие людей делать пирсинг | 2 |
| 10 | Деловая игра «Лоскутное одеяло» | 1 |
|  | Итого | 17 |

СОДЕРЖАНИЕ

Тема 1. Организационное занятия.

Теория: Знакомство с программой. Цели, задачи занятия. Техника безопасности на занятиях.

Тема 2. Мода - это образ жизни. Понятие «мода». Влияние модных тенденций на здоровье человека.

Тема 3. Украшение тела современного подростка: вся правда о последствиях для здоровья.

Практика: Тренинг личностного роста: «Я - творческая личность» (Т.С. Суслова). Цель: осознание креативности в себе и её развитие. Развитие способности участников находить новые нестандартные (креативные) решения задач; налаживание коммуникативных связей внутри группы.

 Диагностика личностной креативности (Е.Е.Туник)

Назначение теста Данная методика позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (В); сложность (С) и склонность к риску (Р).

Тема 4. Жевательная резинка: «за» или «против». Определение источников необходимой информации. Анализ информации. Формулирование выводов.

Практика: практикум «Стань своим в мире моды» (разработка концепции и планирование исследования). Философские качели «Быть модным - путь к успеху. Истина или выдумка?»

Тема 5. Слабоалкогольные напитки: вред или польза? Употребление энергетических напитков.

Основные этапы поиска информации в сети Интернет. Определение предмета поиска. Составление списка ключевых слов. Выбор информационного пространства. Определение инструмента для поиска. Предварительный поиск. Анализ полученной информации. Дополнительный поиск.

Анализ информации - одна из важнейших задач. Классификация и систематизация. Систематизация источников в хронологическом порядке. Систематизация источников по тематике анализируемых вопросов.

Поиск на Википедии. Библиотеки. Разнообразие ресурсов:

* Газетные статьи
* Письма
* Научные журналы
* Звукозаписи
* Документальные фильмы
* Записи личных интервью

Практика: упражнение «Определи ресурсы», задание «Подбери источник»

Цель: развитие навыков обобщения.

Тема 6. Рейтинг популярности модных течений у молодежи.

. Статистическая обработка полученных данных с последующим построением соответствующих таблиц и диаграмм. Письменное оформление эмпирического ма­териала в виде целостного текста.

Модная тенденция современности - диеты для похудения. Стремление сбросить лишний вес (если он есть), похвально. Однако далеко не все диеты, зачастую предлагаемые не специалистами, безобидны. Привычка пользоваться рецептами быстрого похудения может привести к печальным для организма результатам. Безопасные диеты для похудения. Эффективные способы сбросить лишний вес. Регулярная физическая активность (спорт, танцы, плавание, велосипед и т. д.)

Энергетические напитки. Употребление энергетических напитков. Существенный вред здоровью. Быстрое истощение организма нервной и сердечно-сосудистую системы.

Предметы гардероба с заниженной талией. Джинсы и юбки, оставляющие открытой область поясницы, способствуют переохлаждению.

Обувь и сумки, вызывающие боли и воспаления суставов.

Сон — это замечательный метод сохранить здоровье.Сспать слишком мало — очень вредно для организма. Но спать слишком много — тоже плохо.

Тема 7. Диеты для похудения. Что происходит с организмом во время диеты.Вред низкоуглеводной (безуглеводной) диеты. Вред любой диеты: бессолевой, питьевой, кефирной. Полезный рацион для снижения веса.

Практическое занятие. Как составить меню на неделю? Главное – соблюдать основные принципы сочетания продуктов: завтрак должен быть богат углеводами; ужин должен содержать большое количество углеводов; в каждый прием пищи необходимо включать продукты, содержащие клетчатку (овощи, фрукты, отруби); если хочется съесть сладость, то это следует делать только в первой половине дня; важно правильно распределить калории.

Тема 8. История возникновения татуировок. История татуировки в России. Правовое регулирование татуировок. Вред татуировок с медицинской точки зрения. Польза татуировок.

Тема 9. Причины, побуждающие людей делать пирсинг. Форма протеста: бунтарство, непокорность, желание быть не похожим на серое окружение. Привлечение внимания. Принадлежность к группе. Личная свобода. Это круто. П ривычка. Память. Признак психической патологии.

Тема 10. Деловая игра «Лоскутное одеяло». Участники создают «лоскутное одеяло», состоящее из модных тенденций и вредных воздействий некоторых из них на здоровье молодежи. Упражнения на развитие мышления «древо мудрости», «развитие навыков обобщения».

Программа может сопровождаться иллюстративным материалом по теме.