Сценарий классного часа "Международный день красоты".

Необходимо подготовить презентацию со слайдами "эталоны красоты" и "интеллектуальная игра".

Учитель.

Сегодня мы проведем классный час, посвященный Международному дню красоты. Инициатором данного праздника стал Международный комитет эстетики и косметологии СИДЕСКО. В нашей стране этот праздник существует уже более 20 лет. В том числе этот праздник стал профессиональным для тех, кто трудиться в индустрии красоты. Сегодня мы с вами поговорим о прекрасном, посмотрим, как менялись тенденции в разных странах и в разные эпохи, а также уточним, что красота – это не только врождённые физические данные, но и большой труд для каждого человека.

Учитель.

Дети, как вы думаете, что такое красота?

(отвечают)

А что вы считаете красивым?

(отвечают)

А что вам кажется не красивым?

(отвечают)

А что такое эталон красоты?

(отвечают)

 Сейчас мы рассмотрим эталоны красоты разных эпох.

(слайд Древний Египет)

Как вы видите люди в то время мужчины и женщины подчеркивали глаза, узкие черты лица. Жители Древнего Египта носили парики с черными волосами. Богатые особы носили множество украшений. Египтяне верили в различных богов и их силу, часто ритуалы красоты носили обрядовый характер. Уход за собой был защитой от злых духов. Для мужчин и женщин был привычен одинаковый уход и забота о себе.

(слайд Древняя Греция)

В Древней Греции эталоном красоты было – атлетическое, не исхудалое тело, прямой нос, волнистые волосы, дугообразные брови. Греки также очень ценили красоту тела. Физическая нагрузка для мужчин и женщин приветствовалась, использовалась косметика. Большое внимание отдавалось вкусу и качеству пище.

(слайд Древний Китай)

Как вы видите, в Китае тоже пользовались косметикой, в почете было белое лицо, длинные волосы. Мода в одежде значительно отличалась от Египта и Греции. В Древнем Китае широко использовались различные отвары и мази из лекарственных трав и не только. В отличие от греков китайским эталоном красоты было круглое лицо и маленький нос. В У женщин тоже должны были быть маленькие ступни, поэтом их даже туго бинтовали в ущерб здоровью.

(слайд с эпохами: Средние века, Новое время, 30-е, 60-е, 80-е, 90-е, 2000-е, наше время)

Как мы видим эталоны красоты меняются, это зависит от разных факторов, от локации проживания, социальных реформ, исторических событий. Однако в наше время культуры все больше смешиваются, нет единого стандарта красоты. Красота стала индивидуальной и все менее массовой, конечно существуют определенные тренды, но уже массово никто не будет утягивать себя корсетом или бинтовать ноги, чтобы соответствовать определенному эталону.

Как вы думаете, кроме внешней красоты человека, какая есть еще?

(отвечают: внешняя и внутренняя)

Правильно, внутренняя красота дарит человеку уверенность, харизму и определенную привлекательность. Образованность, физические нагрузки, правильный образ жизни, уход за собой и своим телом помогает каждому человеку стать по-настоящему красивым. Поговорка "В здоровом теле – здоровый дух!" тоже появилась не случайно. Образованность вы сможете получить в школе и далее в институте, а вот остальные сферы жизни можно сегодня рассмотреть подробнее. Мы с вами сейчас поиграем в небольшую игру. Предлагаю вам разделиться на 3 команды. Итак, начинаем.

(дети делятся на команды под номерами: 1, 2 и 3)

Перед вами 3 поля, в которых кроятся вопросы, на которые вам необходимо ответить. Первыми отвечает та команда, которая первым подняла руку. Каждый ответ приносить по 10 баллов команде.

Слайды:

Поле – активный образ жизни

Поле – правильное питание

Поле – забота о теле

Далее каждая команда по жребию выбирает по очереди поле.

Вопросы.

Активный образ жизни:

1. Разгадайте анаграмму

Утиуафкзьрл – физкультура

Рдкзяаа – зарядка

Нфтеис – фитнес

Тясакржа – растяжка

Все эти занятия помогают человеку сохранять свое тело здоровым и подвижным.

1. Как называются спортивные международные игры, которые проходят раз в 4 года?

Олимпийские игры.

Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертеном. Олимпийские игры проводили каждые 4 года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны.

1. Компоненты тела, которые без нагрузки могут перестать функционировать?

Мышцы – действительно мышцы тела могут атрофироваться без движения. Оказывается, что организм человека включает в себя 640 различных мелких и больших мышечных волокон. А самая выносливая мышца – это сердце. Сердце тоже тренируется при регулярных и правильно подобранных нагрузках.

1. Известно, что скелет – это основа нашего тела. Интересный факт – у детей больше костей, чем у взрослых. Куда исчезают кости?

Некоторые мелкие кости срастаются в течение взросления человека.

Правильно питание:

1. Известно, что человек получает энергию из еды, как называется энергетическая ценность в пище?

Калория — это единица, отражающая суточную норму питания для человека. Расчёт калорий необходимо учитывать из нескольких факторов: возраст, рост, образ жизни, локация проживания и особенности окружающей среды.

1. Любая пища, продукт и блюда имеет соотношение неких компонентов, которые составляют калорийность. Назовите основные компоненты в продуктах.

Белки, жиры и углеводы. Необходимо для функционирования организма учитывать баланс этих компонентов. Нельзя питаться только углеводами или только белками. Это приводит к деформации некоторых функций организма человека.

1. Как называется правильно подобранное соотношение белков, жиров и углеводов в составе продуктов и суточная калорийность для каждого человека?

Рацион. Рацион подбирает специалист, или сам человек в зависимости от целей каждого человека, его физической активности и иных внешних факторов, а также от состояния здоровья. Специалист по питанию называется диетолог, а также же существует нутрициолог.

1. Чем отличаются медленные углеводы от быстрых?

Существует два типа углеводов: медленные и быстрые. Грубо говоря, медленные углеводы дарят нам живительную энергию и силы, а быстрые — в основном, пустые калории и целлюлит. Медленные углеводы содержатся в гречке, овсянке, коричневом рисе и др. продуктах, а быстрые в белой муке и сдобных булочках, белом рисе, картофельном пюре и др. продуктах.

Забота о своем теле

1. Что является залогом здоровья?

Чистота – это главная защита от множества болезней. Мир полон различных микробов, и соблюдения правил гигиены помогают нам оставаться здоровыми и не хворать.

1. Как называется массовые заболевание людей – эпидемия.

Мировая история полна примеров массовых заражений. Правила гигиены и средства индивидуальной защиты помогают справиться с ними, а еще в медицины разрабатываются вакцины, которые помогают организму защищаться от эпидемий и серьезных заболеваний.

1. Состояние, в котором человек проводит 1/3 своей жизни?

Сон. Количество необходимо часов сна зависит от возраста, оптимальное время – 8 часов. При этом, период суток рекомендован для сна с 21.00 до 7.00. А пересып также вреден, как и недосып.

1. Какой витамин получает человек, когда загорает?

Витамин Д. Однако, стоит помнить, что прямые лучи солнца и долговременное пребывание на нем без головного убора негативно сказывается на состоянии здоровья.

Вот и подошла к концу наша игра, по полученным балам выигрывает команда номер ……Ребята, поздравляем! Так держать! Помните о себе и заботе о своем теле. Красота спасет мир, если она будет не искусственной, а настоящей, а это зависит только от вас!