

Valsts SIA «Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikums»

apakštēma:

RŪPES PAR ĀRĒJO IZSKATU

«Veselība – dzīves pulss» tēmas ietvaros

Audzināšanas stunda

Skolotāja - konsultante: *Melita Žeļezcova*

Dalībnieki: 1.kurss



Kvalifikācija: Vizuālā tēla stilists

Mācību stundu skaits: 4

2018./2019.m.g.

«Veselība – dzīves pulss»
Video fragments iedvesmai



Audzināšanas stunda
Skolotāja: Melita Žeļezcova

Rūpes par ārējo izskatu

Mērķis:

Sekmēt izpratnes veidošanos par ķermeņa kopšanas nozīmi veselības uzturēšanā, piemērotu apavu, apģērba un kosmētikas līdzekļu izvēli.

Metodes un darba organizācijas formas:

Pētījums, prezentācija, individuāls darbs, pāru darbs, grupu darbs, diskusija, izpēte, pārrunas.

Rūpes par ārējo izskatu

Zināšanas:

Zina nepieciešamos personiskās higiēnas pasākumus un par nepiemērotu apavu, apģērba, kosmētisko līdzekļu ietekmi uz veselību.

Prasmes:

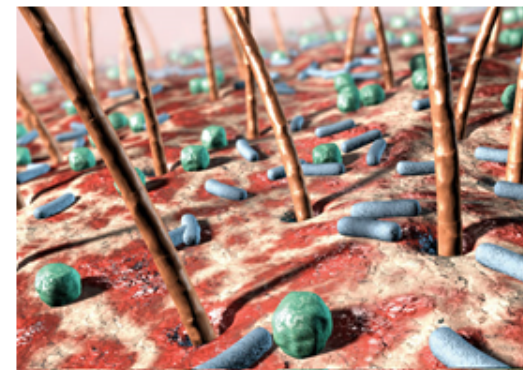
Izprot personiskās higiēnas, apģērba, apavu un kosmētikas līdzekļu ietekmi uz organismu, prot ievērot personisko higiēnu.

Attieksmes:

Izrāda rūpes par savu veselību, ievēro personīgo higiēnu, izvēlas piemērotus apavus.

Ādas un matu kopšana

Āda ir ķermeņa ārējā barjera, kas aizsargā cilvēku no nelabvēlīgiem meteoroloģiskiem, fizikāliem, ķīmiskiem un bioloģiskiem faktoriem. Uz cilvēka ādas pastāvīgi ir ļoti daudz dažādu mikroorganismu, sviedru un tauku dziedzeru izdalījumu.



Ādas un matu kopšana ir svarīga personīgās higiēnas sastāvdaļa, kuras uzdevums ir tīrīt, barot un aizsargāt.

Ādas un matu kopšana

Mazgājot matus, tie attīrās no putekļiem, atmirušajām ādas raga slāņa šūnām, mikroorganismiem, tauku un sviedru dziedzeriem.



Kontroljautājums!

***Kā kopt ādu, matus un mutes
dobumu?***

Piemērota apģērba izvēle

Apģērbs cilvēku pasargā no:

- ārējās vides nelabvēlīgās iedarbības,
- no mehāniskiem bojājumiem un piesārņojuma.

Ap ķermeni tas izveido dabisku mikroklimatu, samazina organisma siltumatdevi, saglabājot nemainīgu ķermeņa temperatūru, kā arī atvieglo ādas un termoregulācijas funkciju.



Kontroljautājums!

Kā izvēlēties piemērotu apģērbu?

Piemērota apavu izvēle

Apaviem jāatbilst šādām prasībām:

- jāpasargā organisms no meteoroloģiskajiem apstākļiem un mehāniskiem bojājumiem,
- jāatbilst valkātāja anatomiski fizioloģiskajām īpašībām un pēdas izmēram,
- jānodrošina labvēlīgs mikroklimats ap pēdu jebkuros mikroklimatiskajos apstākļos.

**Ikvienam jālieto savi apavi,
savas nagu šķērītes vai
knaiblītes, sava nagu vīlīte
un savs dvielis.**



Kontroljautājums!

***Kāpēc jāvalkā piemēroti un ērti
apavi?***

Kosmētiskie līdzekļi

Par nevēlamu tiek uzskatīta kosmētikas līdzekļa iedarbība uz cilvēka veselību, kas rodas, izmantojot šo konkrēto kosmētikas līdzekli normālos vai paredzamos apstākļos.



Svarīgi izvēloties un lietojot kosmētiku, ir apsvērt, cik daudz lietot ķermeni kopjošo un dekoratīvo kosmētiku vispār, un zināt, ka skaista izskata pamatā vispirms ir veselīgs dzīvesveids kopumā.



Kontroljautājums!

***Kā veselību ietekmē kosmētikas
līdzekļi?***

Kontroljautājumi

- Kā kopt ādu, matus un mutes dobumu?
- Kā izvēlēties piemērotu apģērbu?
- Kāpēc jāvalkā piemēroti un ērti apavi?
- Kā veselību ietekmē kosmētikas līdzekļi?



Pēc diskusijas izveidosim 3 grupas!

Grupu darba tēmas:

**1. Apavu
atbilstība
valkāšanas mērķim**

**Kosmētiskie
līdzekļi
(visām grupām)**

**2. Matu
kopšanas
nepieciešamība**

**3. Apgērbu
atbilstība
valkāšanas mērķim**

**Katra grupa izlozē
savu tēmu!**

Sasniedzamais rezultāts:

atskaite

PpT

- Pētījums atbilstoši tēmai (anketas/aptaujas, intervijas, foto/video, teorētiskais materiāls...)
- Radošais darbs: «Kosmētiskie līdzekļi ikdienā un svētkos»
- Katalogs ar ieteikumiem
- Atskaite darba prezentēšana
- Prezentācijas novērtējums
- Grupas darba novērtējums «Dalības pica»

Uzdevumu skaidrojums un atvēlētais laiks

1. «Ārējais izskats. Sevis izpēte.» *(anketa visiem dalībniekiem)*

10min

2. Praktiskais/pētnieciskais darbs (grupas dalībnieki sadala pienākumus un veic praktiskās daļas uzdevumus izmantojot DL un teorētisko materiālu

3. Radošais darbs: «Kosmētiskie līdzekļi ikdienā un svētkos» (var integrēt mācību stundā «Grima pamati»

4. Kataloga izveide:

- Materiālu apkopojums
- Ieteikumi
- Secinājumi (balstās uz praktiskās daļas materiāliem)

90min

5. Darbu prezentācija

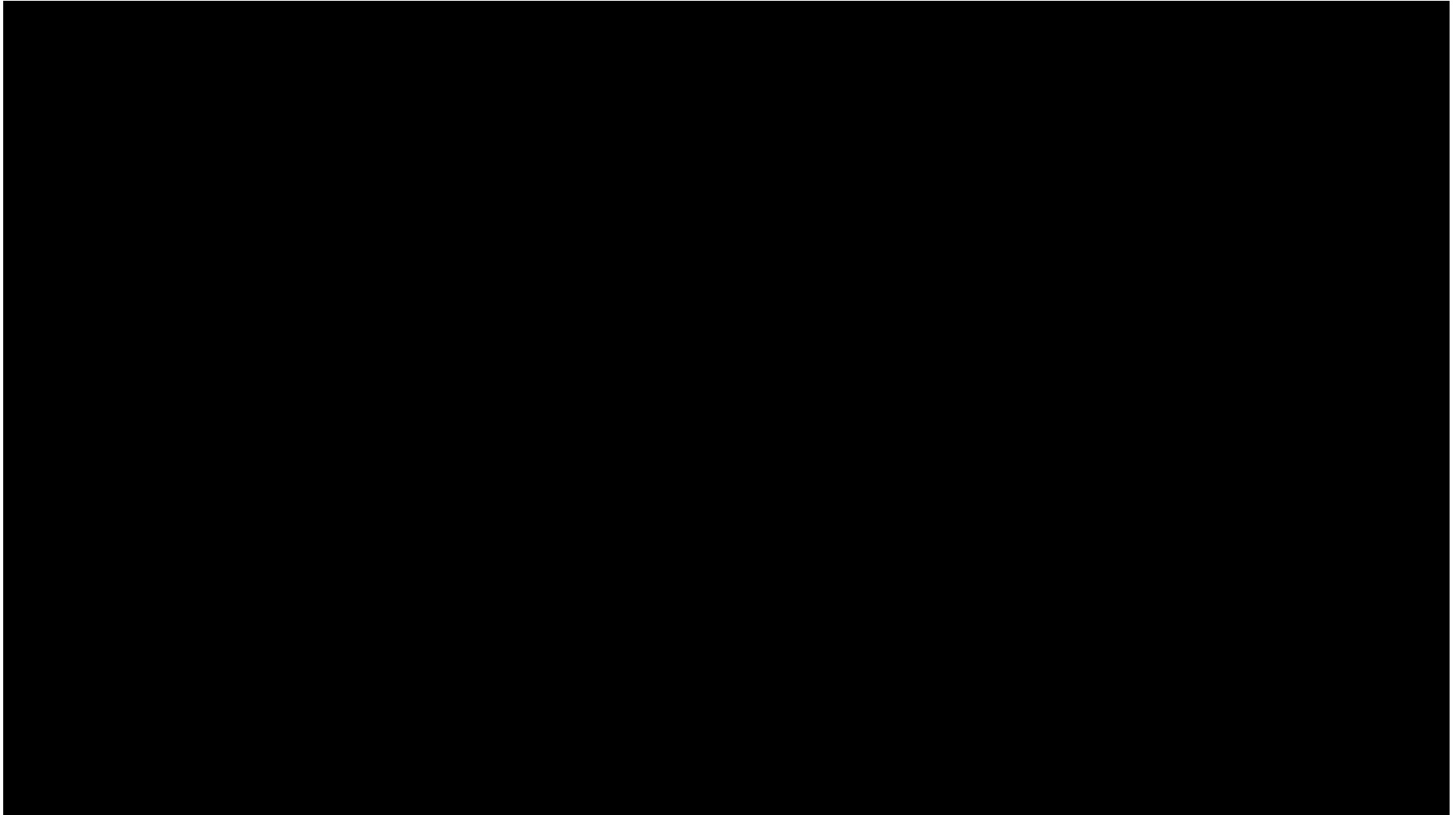
Katra PPT 10 min

6. Grupas darba novērtējums «Dalības pica»

20min

Idejām, iedvesmai, pārdomām...

Video materiāls



Katrs dalībnieks aizpilda aptaujas tabulu!

Grupa izveido kopsavilkumu!

Grupas Nr.: _____

Skaitis: _____

Novērtē savu šodienas ārējo izskatu 10 ballu skalā (atzīmē vajadzīgo)

Apģērbs telpā 1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10
 Apģērbs ārā 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10
 Apavi telpā 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10
 Apavi ārā 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

<i>Jautājumi</i>	<i>nemaz</i>	<i>maz</i>	<i>dažreiz</i>	<i>daudz</i>
Cik daudz laika Tu atvēli savam ārējam izskatam?				
Cik daudz Tu lieto kosmētikas līdzekļus ikdienā?				
Cik daudz Tu lieto kosmētikas līdzekļus svētkos?				
Tev svarīgi sakoptie mati?				
Tev svarīgi Tava frizūra?				
Kas un cik Tev ir svarīgi kosmētikas izvēlē?				
• Firmas nosaukums				
• Sastāvdaļas				
• Derīguma termiņš				
• Cena				
• ...				
• ...				

Paldies par atbildēm!

PALDIES PAR DARBU!

MANS IEGULDĪJUMS DARBĀ

Novērtē sevi 10 baļļu skalā!

Krāsaino lapiņu pievieno izvēlētam vērtējumam!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Paldies par darbu!

Atskaites materiāls!

Patstāvīgi veica pētījumus un apkopoja visu informāciju...



*Informatīvais materiāls uz tāfeles
uzdevumu izpildei*



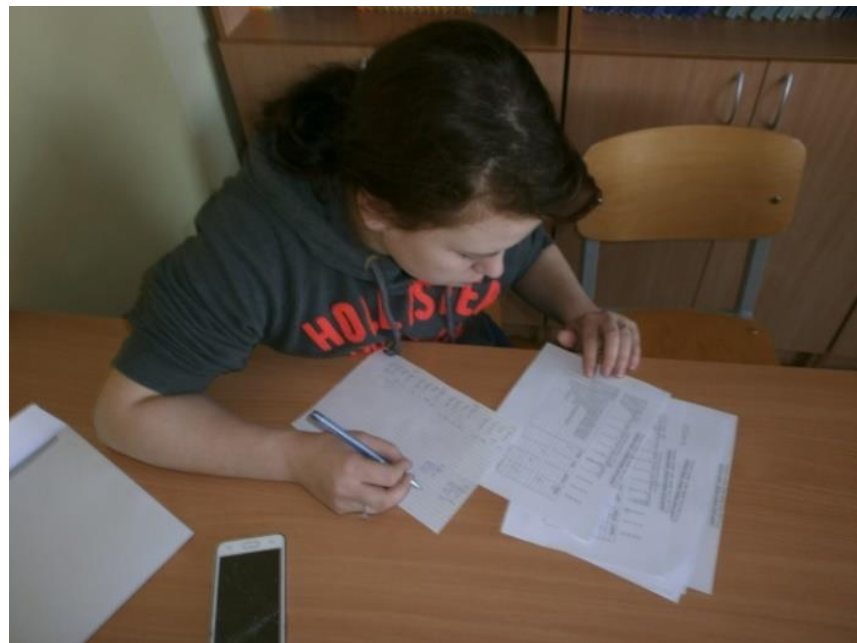
*Darbs ar interneta resursiem
veidojot katalogu!*

*Grupa sadala pienākumus, aizpilda
anketas, veido katalogu...*



*Radošais darbs «Frizūra
ikdienai un ballītei»*

*Anketu apkopojums prasa
uzmanību un prasmi skaitīt*



1. Ārējais izskats. Sevis izpēte.

(grupas anketu apkopojums)

Grupas Nr.: _____

Skaitis: _____

*Novērtē savu **šodienas** ārējo izskatu 10 ballu skalā (atzīmē vajadzīgo)*

Apģērbs telpā 1 2 3 4 5 6 7 **8** 9 10

Apģērbs ārā 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

Apavi telpā 1 2 3 4 **5** 6 7 8 9 10

Apavi ārā 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10

2. Pētījums „Ārējais izskats.”

Mērķis: *izvērtēt izglītības iestādē valkātos apavus un apģērbu izvēli atbilstoši mērķim*

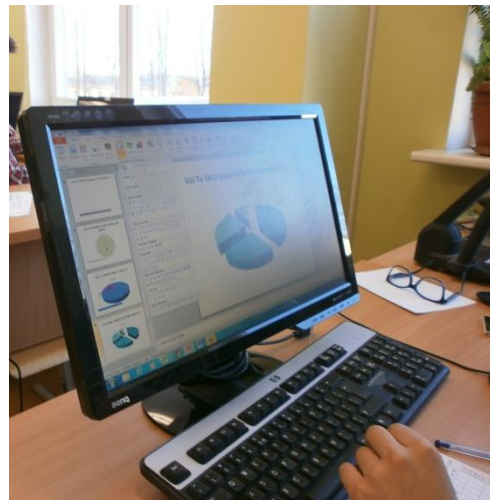
Aptaujā piedalījās: *18 respondenti*

Vecuma posms: *16 – 17 gadi*

Jautājumi	kopā
1. Vai Tavs apģērbs (apavi) ir piemērots (i) šodienas situācijai?	18 (jā)
2. Vai Tavs apģērbs (apavi) nodrošina normālu ādas elpošanu?	16 (jā)
5. Vai Tu atrodoties skolā pārvilki citus apavus?	13 (jā)
6. Vai Tu valkā stilīgu apģērbu (apavus)?	16 (jā)
8. Vai Tu ikdienā lieto dekoratīvo kosmētiku?	3 (jā)
10. Vai Tev svarīgi, kāda Tev ir frizūra?	13 (jā)
11. Tu apmeklē frizētavu?	14 (jā)
12. Ko Tu dari ar matiem?	
• Matu taisnošana	10
• Matu krāsošana	9
• Matu griešana	15

<i>Jautājumi</i>	<i>nemaz</i>	<i>maz</i>	<i>dažreiz</i>	<i>daudz</i>
Cik daudz laika Tu atvēli savam ārējam izskatam?	1	0	2	3
Cik daudz Tu lieto kosmētikas līdzekļus ikdienā?	2	1	2	1
Cik daudz Tu lieto kosmētikas līdzekļus svētkos?	4	0	1	1
Tev svarīgi sakoptie mati?	0	0	3	3
Tev svarīgi Tava frizūra?	1	0	2	3
Kas un cik Tev ir svarīgi kosmētikas izvēlē?				
● Firmas nosaukums	0	2	2	2
● Sastāvdaļas	1	1	3	1
● Derīguma termiņš	0	1	2	3
● Cena	2	0	2	2
● ...				
● ...				

Ārējais izskats. Sevis izpēte.
(anketas apkopojuma turpinājums)



*Apkopotas anketas
pārvēršas atskaites
tabulās...*

Izveidota kataloga materiāls

Apģērbu atbilstība valkāšanas mērķim

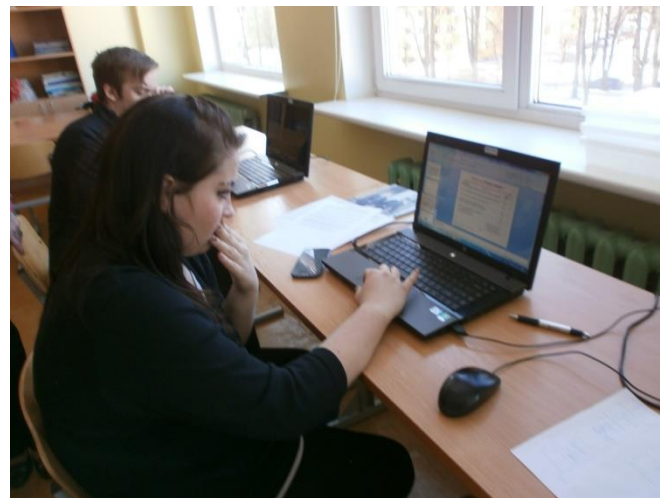


Katra grupa veidoja atskaites prezentācijas materiālu.

Kāpēc ir nepieciešams apģērbs?

- Apģērbs cilvēku pasargā no ārējās vides nelabvēlīgās iedarbības.
- Ap ķermeni tas izveido dabisku mikroklimatu.
- Nepiemērota apģērba izvēle var radīt veselības problēmas.
- Lai ikvienam apģērbam nebūtu nepatīkams sviedru aromāts vēlams to mainīt katru dienu.

Skolēnu apģērbu katalogs ar ieteikumiem



Jauniešu apģērbs telpās mūsu tehnikumā:



Apģērbs jaunietēm mūsu tehnikumā:



Jauniešu ziemas apģērbs (ieteikumi)



Apģērbs ziemas aktivitātēm



Kādam jābūt apģērbam ziemas laikā?

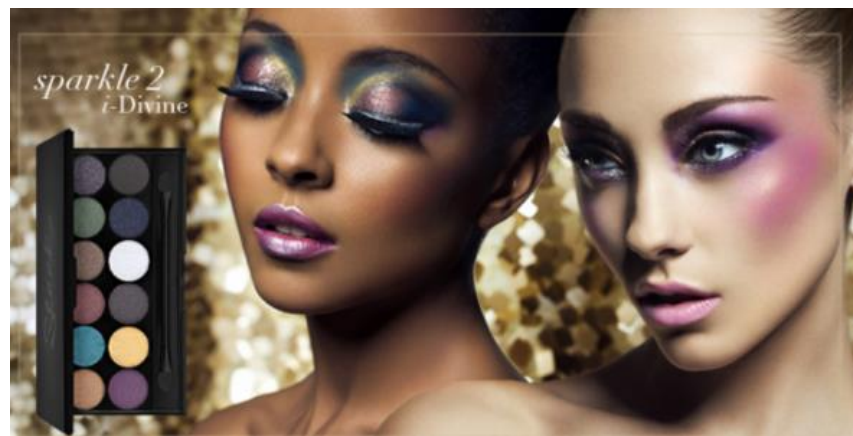
(Ieteikumu kopsavilkums)

- ❖ Ērtam
- ❖ Siltam
- ❖ Piemērotam
- ❖ Atbilstoši vecumposmam
- ❖ Apģērbs varētu būt košs, jo ziemas gadalaiks ir ļoti drūms un tumšs.

2.

Kosmētiskie līdzekļi ikdienai un ballītēm

Uzdevumu integrēsim mācību stundā «Grima pamati»



Radošais darbs

Make up un frizūra ikdienā:

- Neuzkrītoša frizūra (tīri, sakopti mati)
- Acu kontūras ar vieglu tonējumu
- Lūpu krāsa akcentē visu tēlu



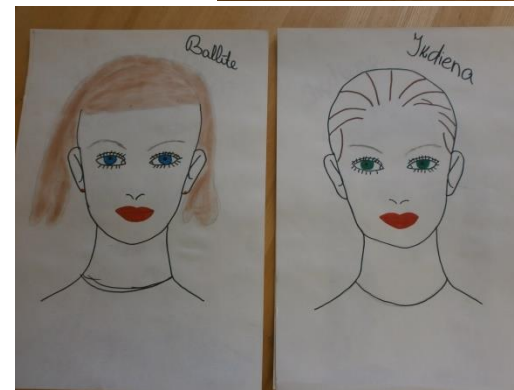
Radošais darbs

Make up un frizūra ballītēs:

- Košāka frizūras krāsa (var atļauties eksperimentu ar toņiem)
- Izteismīgākas acis
- Spilgtākas lūpas



Frizūru katalogs



Radošā darba rezultāts



Kosmētikas lietošana ikdienā

(secinājumi)

- 1. Ziepes ārkārtīgi kairina ādu, turklāt pēc mazgāšanas ar ziepēm āda ir pakļauta lielākam taukošanās riskam. **Lietojiet losjonus!****
- 2. Sejas tīrīšanas līdzekļi** palīdz atbrīvoties no netīrumiem, kas var izraisīt ādas defektus, to starp pinnes, bet neārstēs sejas ādas problēmas.
- 3. Ziemas laikā un kurinātās telpās sejas āda kļūst ievērojami sausāka, līdz ar to, jālieto mitrinošie sejas kopšanas līdzekļi.**
- 4. Ādas kopšanā būtiska ir regularitāte un tīrīšanas pamati. Ja tie tiek ievēroti, sejas āda būs veselīga!**

Katrs cilvēks un viņa sejas āda ir unikāla. Tāpat kā katram ir savs kājas izmērs un kurpes, kas der, arī sejas ādai ir savs tips, kas ļoti bieži ir atšķirīgs no mammas vai draudzenes.

Secinājums

- ❖ Nepiemērota apģērba izvēle var radīt veselības problēmas. Piemēram sievietei vai vīrietim nav apģērbis apakšējo daļu (biezas bikses vai biezos legingus) var apaukstēt urīnpūsli.
- ❖ Neapģērboties silti var saslimt ar angīnu, iesnām, plaušu karsoni, bronhītu.
- ❖ Šajā laikā cilvēkam ir novājināta imūnā sistēma.
- ❖ Jaunieši var arī apslimt ar norovīrusu un rotavīrusu.

Katra grupa veidoja atskaites prezentācijas materiālu.

Seko līdzī savam apģērbam
aukstajā ziemas laikā!

