Конспект урока ОБЖ на тему «О гигиене и здоровье девушки»

Учитель технологии

 Налегач Елена Васильевна,

1 квалификационной категории



 

г. Белогорск, 2011 год

**Цель:** - повышение уровня гигиенической культуры;

 - повышение социальной адаптации девочки- подростка;

 - формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- ознакомить девушек- подростков с анатомическими, физиологическими, психологическими и социальными изменениями, которые происходят в период полового созревания;

- сформировать понимания изменений, происходящих в период полового созревания;

- закрепить навыки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

- углубить навыки личной и интимной гигиены;

- повысить мотивацию девушек к овладению навыками здорового образа жизни и реализации данных навыков в повседневной жизни.

**Оборудование:**

1. Видеофильм«История о великом женском секрете».
2. Слайды (если нет возможности просмотра видеофильма).

- Выработка женских половых органов;

- Женская половая система;

-Фазы менструального цикла;

- Календарь расчета цикла;

- Как читать упаковку «Alw*a*ys Ultr*a*»;

- Ассортимент прокладок «Alw*a*ys Ultr*a;*

*-*Механизм защиты «Alw*a*ys Ultr*a*

*-*Пять слагаемых надежной защиты «Alw*a*ys Ultr*a».*

3. Календарь расчета цикла – 15 экземпляров.

4. Набор комплектов прокладок для выполнения практической работы

« Сравнительный анализ современных средств женской гигиены «Alw*a*ys Ultr*a*», «Натали», « Naturella» (8 класс); «Alw*a*ys Ultr*a*», «Натали», «Ola» (7 класс), наклеенные на чистые пронумерованные белые листы бумаги формата А-4 - по 8 комплектов;

- Стаканчики со сливками ( 30 грамм), в которых растворено 15 капель синих чернил - 8 штук;

- шприц № 10- 8 штук;

- ножницы – 8 штук;

- пластиковая школьная линейка ( 30 см.) - 8 штук.

- набор бумажных салфеток

**Подготовительный этап**

1. Сбор подписей родителей на разрешение их дочери присутствовать на занятии;
2. ***Анкетирование для родителей:***

- беседуете ли Вы со своей дочерью о половой гигиене?

- знаете ли Вы о правилах гигиены девочки-подростка?

- задает ли вам Ваша дочь вопросы о личной гигиене в период полового созревания?

***Анализ результатов анкетирования:***

Полученные данные позволяют сделать вывод:

- родители, которые знают о правилах гигиены девочки-подростка - 81 %;

- беседуют со своей дочерью о половой гигиене – 71 %;

- родители, которым задаёт их дочь вопросы о личной гигиене девочки -69%.

 3. ***Анкетирование для девочек:***

- Беседуют ли с тобой родители на тему полового воспитания?

- Знаешь ли ты о строении женского организма?

- Знаешь ли ты правила гигиены по уходу за телом в период полового

 созревания?

- Читаешь ли ты литературу о половом развитии?

- Всё ли ты знаешь о менструации?

- Какими прокладками ты пользуешься?

***Анализ результатов анкетирования:***

Полученные данные позволяют сделать вывод:

- знают о строении женского организма - 23 %;

- знают правила гигиены по уходу за телом

 в период полового созревания – 81 %;

- имеют представление о менструации – 97 %;

- читают литературу о половом развитии? – 33 %

- пользуются прокладками «Koteks», «Naturella», «Alw*a*ys Ultr*a*».

4.Почта доверия (анонимный сбор вопросов).

5. Для проведения конкурса-викторины ученицы готовят состав и название команды (2 команды), подбирают пословицы и поговорки о гигиене, красоте и чистоте.

**Ход занятия:**

**Теоретическая часть. Лекция с элементами беседы.**

Природа предназначила женщине удивительную, чудесную и очень ответственную роль - быть матерью. Очень возможно, что пока вы об этом предназначении не задумываетесь. Игры в «дочки-матери» остались в ушедшем детстве, а до взрослости вроде бы ещё далековато. Но мудрая природа напоминает вам об этом и довольно чувствительно. В 12-14 лет (иногда чуть раньше) или года на два позже) у каждой девочки начинаются ежемесячные кровотечения под названием «Менструация».

В этот период девочка-подросток превращается в девушку, наступает период полового созревания.

Вот этому мы и посвятим наше занятие (слайд 1 «Гигиена и здоровье девушки»).

Мы поговорим о тех изменениях, которые происходят в организме девушки в период полового созревания, о том, как устроен женский организм, женской гигиене, о том, как правильно подбирать гигиенические средства на период менструации, проведём сравнительный анализ современных средств женской гигиены.

А начнём мы с анатомо - физиологических изменениях в организме девочки 12-14 лет. Вы растёте, талия становится уже, бедра шире, грудь увеличивается. Почему это происходит? Посмотрим и послушаем (кадр № 1 видеофильма «История о великом женском секрете» или слайд № 2).

(В период полового созревания гипофиз, находящийся в основании головного мозга, начинает усиленно вырабатывать вещества, называемые гормонами. Эти гормоны в свою очередь стимулируют выработку половых гормонов, которые регулируют изменения, происходящие с вами. Они влияют на менструацию и регулируют менструальный цикл. Женские половые гормоны называются «эстрогенами»).

А вы знаете строение женской половой системы? (Предполагаемые ответы: матка, яичники и т.д.).

Во-первых, половая система называется репродуктивной ( от лат. Rе - приставка, здесь она означает повторение, возобновление и produco –создаю). Эта система представляет собой комплекс органов и систем, которые участвуют в производстве половых продуктов, обеспечивают процесс оплодотворения, способствуют воспроизводству человека. Рассмотрим строение женской репродуктивной системы и выясним, как она функционирует (кадр № 2 или слайд № 3).

 **Яичники**. Это парные железы миндалевидной формы, массой 2,5-3 г. каждая. В них происходит развитие и созревание женских половых клеток – яйцеклеток, а также образование женских половых гормонов. Начиная с периода полового созревания, в организме девушки ежемесячно созревает, как правило, одна яйцеклетка.

**Маточные или фаллопиевы трубы.** Это парные трубки длиной 10-12 см. и просветом 2-4 мм. Они расположены по обеим сторонам матки и служат для проведения созревшей яйцеклетки из яичника в полость матки.

**Матка** - полый мышечный орган. На какой фрукт она похожа? (на грушу). Правильно, по форме напоминает перевернутую грушу, изнутри выстлана слизистой оболочкой, которая называется «эндометрием». Во время менструации эндометрий отторгается и с неоплодотворенной яйцеклеткой вместе с кровью выводится из организма. Верхняя утолщенная часть матки - это дно, средний отдел - тело, нижняя суженная и закругленная часть - шейка. Она открывается во влагалище отверстием матки, размером со спичечную головку. Длина матки у взрослой женщины составляет 7-8 см., ширина - 4 см. Масса матки у нерожавших женщин от 40-50 гр. А в период беременности она увеличивается примерно в 20 раз.

**Влагалище** - эластичная трубка диной 8-10 см., которая соединяет внутренние половые органы с наружными. Через него менструальные выделения выходят наружу, а новорожденный ребенок покидает тело матери. Внутренняя поверхность влагалища покрыта слизистой оболочкой, которая является источником влаги или выделений. Слизистая оболочка способствует нормальному функционированию влагалища, защищает его от инфекций. Нормальные выделения прозрачны и имеют однородную жидкую либо слизистую консистенцию. Запомните, если естественные выделения приобрели неприятный запах, изменили цвет и консистенцию, вызывают зуд, следует незамедлительно обратиться к врачу гинекологу.

Стоп кадр. Повторим какое строение имеет женская половая система?

( Ученицы по очереди перечисляют органы и показывают на слайде № 3.)

Но, самое важное изменение, которое происходит в организме девушек в период полового созревания – это начало менструации. Первая менструация называется – менархе, а после последней наступает менопауза. Слово «менструация» - происходит от лат. mensis (месяц), которое в свою очередь означает «фаза луны». Поэтому менструальный цикл означает лунный цикл. Менструальный цикл – это период от первого дня одной менструации, до первого дня следующей менструации. Менструальный цикл состоит из четырёх периодов (кадр № 3 или слайд № 4).

1-й период: менструация.

Эндометрий отторгается и с неоплодотворенной яйцеклеткой вместе с кровью выводится из организма.

2-й период: (первая фаза) – созревание яйцеклетки.

3-ий период – овуляция. На 12-14-й день от начала менструации созревшая яйцеклетка выходит из яичника.

4-й период (вторя фаза) – перемещение яйцеклетки по маточной трубе к матке.

Здесь яйцеклетка может оплодотвориться или не оплодотвориться.

Оплодотворенная яйцеклетка по маточной трубе передвигается к матке и погружается в подготовленный для неё эндометрий. Здесь будущий ребенок развивается и функционирует в течение следующих 40-42 недель. Если оплодотворение не произошло, яйцеклетка вместе с оболочкой матки отторгается и в течение нескольких дней выводится наружу через влагалище в виде менструальных выделений. Нормальная длительность цикла от 21-42 дней. Только у 13 % всех женщин цикл составляет 28 дней. По окончании второй фазы цикл начинается по новому кругу. Менструация это не болезнь, а совершенно естественное проявление полового созревания. Наоборот, когда её наступление слишком задерживается, врачи начинают беспокоиться и искать причины, по которым нарушается процесс взросления.

Обычно менструация продолжается от 3-7 дней. Чтобы знать сколько длится цикл и быть готовой к очередной менструации желательно вести календарь расчета цикла (слайд № 5).

Например, в марте менструация была: 11, 12, 13,14,15,16 (показываю на слайде № 5, ученицы отмечают свои данные в подготовленных для них календарях). В апреле 13,14,15,16, 17. Посчитайте, сколько дней составляет цикл вашей менструации (с первого дня в марте до первого дня в апреле). Теперь отсчитайте количество дней вашего цикла с первого дня менструации в апреле. Значит, предположительно вы уже знаете, когда начнутся месячные в мае.

Вспомните, испытываете ли вы какие –либо изменения и ощущения перед началом менструации (предполагаемые ответы: усталость, головная боль, живот болит и т.д.) . Да, у некоторых девушек может повышаться чувствительность молочных желез, ощущение вздутия живота, изменение аппетита, появление на лице угрей или кожной сыпи, запоры и поносы, боли в животе. На живот можно положить сухое тепло или теплый компресс. Ну, а если ваше состояние очень плохое: сильные боли, головокружение, рвота, обмороки, следует сказать об этом маме и обратиться к врачу гинекологу. И пожалуйста, не бойтесь этого визита, не стесняйтесь врача-гинеколога. Право, никто и ничего о вас не подумает дурного – это такой же врач, как и любой другой, но для девушек и женщин самый важный . А все перечисленные симптомы называются предменструальным синдромом или сокращенно ПМС.

Но чтобы облегчить ПМС и период менструации надо изменить рацион питания, а именно: включить в него побольше фруктов и овощей. Ведь в них много витаминов, минералов и самых полезных углеводов. Но, углеводы содержатся еще и в крупах и макаронных изделиях. От них отказываться тоже нельзя. Не зря говорят: « гречневая каша – матушка наша». «Лук – от семи недуг». «Морковь – кровь прибавляет». «Лимонный сок - сок благословения». «Овощи и фрукты - музыка питания». Груши – утоляют жажду, бодрят, освежают, веселят, а клюква - тонизирует, бодрит, повышает физическую и умственную работоспособность. Поменьше продуктов, содержащих жиры и сахар, кофе и соли, которые задерживают жидкость в организме. Рекомендуется пища, богатая белками. Они необходимы для построения мышцы, обновления клеток, выработки гормонов. А в каких продуктах содержатся белки?

(Белки содержатся в рыбе, яйце, мясе, бобовых, молоке и молочных продуктах (слайд № 6).

Следующий способ облегчения - это физические упражнения умеренной интенсивности. Не лучшее влияние на неокрепший организм – девочки–подростка оказывают слишком большие нагрузки на тренировках в спортивных школах и секциях. В разумных пределах, хотя бы по 20-30 минут 2 раза в неделю спорт полезен всем. Он будет способствовать уменьшению чувства подавленности и общему улучшению вашего здоровья. В ПМС и во время месячных организм более восприимчив к простудам и инфекциям, - значит старайтесь не переохлаждаться. Обратите внимание на свою одежду зимой, а она у нас холодная. Всегда помните, что вы девушки, а не штангисты. Старайтесь не поднимать тяжелого. Даже взрослой здоровой женщине, вредно поднимать тяжелый груз.

Становясь взрослой, каждая девушка выбирает для себя образ жизни. И хотелось бы, чтобы у вас это был – здоровый образ жизни. А что вы подразумеваете под здоровым образом жизни? (Предполагаемые ответы: хорошее питание, не курить, не употреблять алкоголь, заниматься спортом и т.д.). Конечно, я согласна, но хочу сказать, что в этот период важное значение имеет рациональный режим дня для девушки, куда входит: пробуждение, утренняя гимнастика, умывание, уборка пастели, завтрак, дорогу в школу, занятия в школе, дорога домой, обед, пребывание на воздухе, приготовление уроков, ужин и свободные занятия, приготовления ко сну. Должна обратить ваше внимание, что спать надо не менее 8-10 часов, не есть за два часа до сна. Наиболее полезна перед сном прогулка на свежем воздухе. Совершенно не рекомендуется просмотр телевизионных передач, вызывающих отрицательные эмоции. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, ответственное отношение к своему здоровью, а потом и к здоровью своих детей.

А, менструация нормальная часть вашей жизни и регулярные месячные свидетельствуют о вашем здоровье. В этот период можно свободно вести привычный образ жизни, и нет ни каких поводов отказываться от занятий спортом.

Об анатомо-физиологических изменениях и здоровом образе жизни мы поговорили, пора переходить к личной и интимной гигиене. Дело в том, что в период полового созревания очень важно научиться правильно ухаживать за своим телом.

Хочу заметить, что период полового созревания сопровождается изменениями кожи: роговой слой её утолщается, становится плотнее. Одновременно усиливается сало и потоотделение. Пыль и грязь забиваются в расширяющиеся поры. Кожа, особенно на лице приобретает грязновато-серый оттенок, лоснится, выглядит неприятной. Повышение салоотделения является одной из причин появления угрей и угревой сыпи. Если ваша кожа склонна к высыпаниям, используйте увлажняющие средства, не содержащие масло. Девочки-подростки, которые борются с прыщами, часто пересушивают кожу. Поверьте, это не выход из положения - очень сухая кожа будет задерживать грязь внутри и только ухудшит дело. Лучше помогите своим порам дышать: очистите кожу и, пока она еще влажная, нанесите на нее увлажняющий гель или лосьон. Не забывайте делать это утром и вечером. Если кожа жирная, лучше использовать детское мыло. При появлении гнойничков, умываться водой не следует. Однако два раза в день (утром и вечером) необходимо протирать лицо 2% салициловым или 3 % левомицетиновым спиртом или раствором календулы ( 1 чайная ложка на пол стакана воды). При появлении прыщей и раздражении кожи помогут правильно подобранные лосьоны и кремы (кадр видеофильма). Ни в коем случае не курить, это плохо влияет на любую кожу. И как говорится, держите руки подальше от лица. Если вы будете трогать его или выдавливать прыщи, это только ухудшит дело. Лучше сходить к дерматологу. В наше время существует столько лечебных средств, что нет ни каких причин страдать от прыщей, от черных или белых угрей.

 Знаю, что много неприятностей доставляет девчонкам повышенная потливость, особенно в подмышечных впадинах. Там имеются особые, крупные железы, выделяющие пот, который приобретает отчетливый запах при своем разложении. Как же избавляться от такой неприятности? Надо принимать душ утром и вечером, тщательно с мылом промывая подмышечные впадины, затем насухо их вытереть и применить средства, уменьшающие потоотделение, устраняющие запах пота.

Особенно тщательно надо соблюдать правила интимного туалета в критические дни: подмываться теплой, проточной водой, пользоваться индивидуальным полотенцем. Чаще менять прокладки, не менее 4-6 раз в сутки. И не забывайте мыть руки, как до смены прокладки, так и после нее. Использованную прокладку заверните в обвертку новой и выбросите в специальную урну. Никогда не бросайте прокладку в унитаз, чтобы не засорить канализацию.

Подробнее остановимся на прокладках. Что это такое? (гигиеническая салфетка и т д.). Прокладка – это средство женской гигиены наружного применения. По назначению они делятся… На какие? (ежедневные, ночные, при менструациях).

Вы знаете историю прокладок? (Нет). А вот (фамилия, имя ученицы), знает, и она вам об этом расскажет.

История прокладок очень интересна. Первые прокладки промышленного производства начали продавать в США в 1896 году. Они состояли из нескольких слоёв целлюлозы, размещенных в марлевой оболочке и прикреплялись к гигиеническому поясу. Со временем их стали использовать девушки и женщины по всему миру. В России промышленные прокладки появились значительно позже. В беседе со своей бабушкой я выяснила, что она использовала лоскуты ткани, нарезанные из бывших простыней и наволочек. Эти лоскуты складывались в несколько слоёв. После применения их простирывали и кипятили для дальнейшего использования. Это были очень неудобные прокладки. И только в начале 90-х годов XX века стали появляться первые тампоны « Тампакс». С тех пор строение и свойство прокладок намного усовершенствовалось и нам не приходится испытывать неудобства.

Прокладки бывают разных марок и видов, в этом мы убеждаемся, посещая специализированные отделы магазинов и аптек. Как вы считаете, каким требованиям должна отвечать прокладка?

(Предполагаемые ответы: тонкая, удобная, мягкая, не протекает, хорошо держится).

Хорошую прокладку отличают пять факторов защиты (слайд. № 7).

- впитываемость = скорость + сухость;

- оптимальный размер;

-широкие эластичные крылышки;

-надежное прикрепление;

- способность принимать форму тела.

Предлагаю проверить эти факторы на трёх прокладках, изготовленных разными производителями. У вас на столах есть всё необходимое для проведения сравнительного анализа современных средств женской гигиены, а заготовленные листы с прокладками я вам раздам (листы пронумерованы: № 1, № 2, № 3). Работаем парами. При выполнении эксперимента вам придется пользоваться ножницами, поэтому необходимо повторить правила техники безопасности при работе с ножницами:

1.Класть ножницы на стол сомкнутыми лезвиями от себя;

2. Передавать ножницы, держа их за сомкнутые лезвия, кольцами вперед.

Практический эксперимент (слайд № 8)

«Сравнительный анализ современных средств женской гигиены»

Приборы и материалы: (на каждый ученический стол)

1. Стакан со сливками, подкрашенными синими чернилами

 ( 30 гр. сливок + 15 капель синих чернил).

1. Пластиковая линейка – 30 см.
2. Прокладки № 1, № 2, № 3, наклеенные на отдельные, пронумерованные белые листы формата А-4
3. Шприц -10 мл. без иглы.
4. Бумажные салфетки.
5. Ножницы.
6. Таблица.

Ход работы:

1. Положить листы с прокладками на ровную, гладкую поверхность

( стол).

1. Набрать в шприц 9 мл. окрашенных сливок и вылить их на поверхность каждой прокладки. Определить скорость впитывания жидкости и набухания прокладок. Данные записать в таблицу. Определить зону распространения жидкости на поверхностях прокладок при помощи линейки. Данные записать в таблицу.
2. Прошло 7-9 минут. Положить по одной бумажной салфетке на поверхность каждой прокладки. Слегка надавить тыльной стороной ладони на каждую прокладку (не надавливать кончиками пальцев). Определить впитывание жидкости салфеткой, данные занести в таблицу.
3. Набрать в шприц жидкость и капнуть по одной капле жидкости на границу прокладки и крылышек каждого образца, при этом удерживать лист в вертикальном положении. Определить впитывание жидкости, результаты занести в таблицу.
4. Разрезать каждую прокладку пополам. Надавить пальцами на край разреза, результаты занести в таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Прокладки |
| № 1 | № 2 | № 3 |
| Скорость впитывания жидкости, набухание. |  |  |  |
| Зона распределения жидкости |  |  |  |
| Впитывание жидкости салфеткой |  |  |  |
| Поведение капли на крылышках |  |  |  |
| Состояние жидкости в разрезе |  |  |  |

Вывод:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Работу выполнили:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Итак, зачитаем вывод эксперимента (ученицы дают характеристику каждой прокладке под номерами, выбирают лучшую).

Теперь могу вам сказать название прокладок под соответствующими номерами. А может, вы их сами узнали?

8 класс: № 1- «Alw*a*ys Ultr*a*», № 2- «Натали», № 3 - «Naturella»

7 класс: № 1- «Alw*a*ys Ultr*a*», № 2 «Натали», № 3 - «Ola».

Лучшей оказалась прокладка под № 1, то есть -«Alw*a*ys Ultr*a*».

Рассмотрим её внешний вид: оптимальный размер, тонкая, снабжена эластичными, удлиненными крылышками. Они не позволят прокладке смещаться и протеканию по краям. Надежность обеспечивает специальная клеевая основа. Поэтому прокладка не потеряется в брюках или не выпадет из под юбки в самый неподходящий момент. Эластичный материал позволит прокладке принимать форму тела, обеспечивая надежную защиту.

Прокладка «Alw*a*ys Ultr*a*» имеет особую конструкцию (кадр фильма или слайд № 9). Показываю на прокладке - верхний слой - сеточка (драй-Вив) с микроскопическими воронками, благодаря которым можно не беспокоиться о протекании. Этот слой всегда остается практически сухим и чистым. Жидкость быстро проходит внутрь прокладки, а воронокообразные отверстия затрудняют выход влаги обратно на поверхность. Об этом свидетельствует сравнительный анализ. Кроме того, «Alw*a*ys Ultr*a*» имеет улучшенный внутренний слой (Драй Плюс), который быстро впитывает и равномерно распределяет жидкость внутри прокладки, захватывает жидкость и доставляет её в глубину прокладки. Прокладка «Alw*a*ys Ultr*a*» содержит гранулы (Гель Экшн), которые при соприкосновении с жидкостью тут же превращают её в гель, предотвращая протекание.

Так почему же прокладки «Alw*a*ys Ultr*a*» лучше других?

 (Предполагаемые ответы: у них есть верхний слой, который быстро впитывает влагу и затрудняет её повторное появление на поверхности, держит новую форму). Правильно, это потому что, жидкость содержится внутри прокладки в виде геля. Комбинация наружного слоя «Драй-Вайв» и технология влагопоглащающих гелеобразующих материалов делают её практически сухой и чистой. А с голубыми зонами ещё больше геля, значит эти прокладки защищают ещё лучше там, где это особенно нужно (по середине и краям).

 Как вы думаете, что означает «Ultra» в названии и прокладок*? (*Предполагаемые ответы: тонкая, удобная). Прокладка Ultr*a* настолько тонкая, что незаметна окружающим, какая бы облегающая одежда ни была надета. Однако, не надо думать, что если прокладка «Alw*a*ys Ultr*a»* тонкая, то она и впитывает меньше, и защищает хуже обычной. Это не так! Внутри обычных прокладок, как правило, находятся целлюлозные волокна, которые намокая, набухают, и прокладка еще больше увеличивается в размерах. У прокладок «Alw*a*ys Ultr*a»* есть особый внутренний слой с гранулами, который, впитывая влагу, превращает влагу в гель и не позволяет ей выходить наружу. При этом сама прокладка остается такой же тонкой и незаметной (в этом вы убедились при выполнении эксперимента).

В новых прокладках «Alw*a*ys Ultr*a»* на 20 % больше гранул, чем раньше.Благодаря этим супер-гранулам одна прокладка «Always Ultra» способна впитать объем жидкости, соответствующей объему выделений в самый интенсивный день цикла.

В ассортименте «Alw*a*ys Ultr*a»* (кадр фильма или слайд № 10) можно подобрать подходящий вариант защиты для любой степени выделения от скудных (Light) до обильных (Night).

Обращая внимание на капли, нарисованные на упаковках «Alw*a*ys Ultr*a»,* задаю вопрос: «Как вы думаете, что обозначают эти капли?»

(Ответ: чем больше капель, тем выше степень защиты). Поэтому, какую бы прокладку «Alw*a*ys Ultr*a»* вы не выбрали, она всегда обеспечит надежную защиту, а значит и уверенность в себе.

Должна вам сказать, что прокладки «Alw*a*ys Ultr*a» - это* единственные гигиенические прокладки, одобренные ведущими специалистами Российского общества акушеров-гинекологов.

**Закрепление.** А теперь, мне очень хочется узнать, как вы усвоили изученный материал. Предлагаю тестирование.

**Тестирование**

по теме «Гигиена и здоровье девушки».

Выбери правильный ответ

1. Что означает менструальный цикл?

А – лунный цикл

Б – солнечный цикл

В – дневной цикл

Г - месячный цикл

1. Сколько периодов в менструальном цикле?

А – 2

Б -3

В – 4

Г – 5

1. Обычно менструация продолжается?

А - от1 до 3 дней

Б - от 3 до 5 дней

В - от1 до 2 дней

Г - от 3 до 7 дней

1. К средствам женской гигиены относятся?

А - носовой платок

Б – гигиенические салфетки

В – марля или бинт

Г – гигиенические прокладки

1. Выход созревшей яйцеклетки из яичника - это

А – оплодотворение

Б – овуляция

В – регуляция

Г – беременность

Ответы: 1 –А, 2 – В, 3 – Г, 4- Г, 5 - Б

Поменяйтесь листами. Я называю ответы, а вы проверяете, выставляете баллы.

А теперь: **конкурс-викторина**

Разделимся на две команды. Капитаны сообщают название команд.

Вопросы задаю поочередно. Вопрос, оставшийся без ответа, переходит в другую команду. Каждая команда может дополнить неполный или исправить неправильный ответ противоположной команды.

Первый вопрос

команда № 1: Перечислить органы женской половой системы:

Команда № 2:Для чего нужно вести календарь менструального цикла?

Второй вопрос:

Команда № 1:Как называется первая менструация?

Команда № 2:Как называется последняя менструация?

Вопрос третий:

Команда № 1:Что такое ПМС?

Команда № 2: Что такое овуляция?

Вопрос четвертый:

Команда 1:Чем отличается строение прокладки «Alw*a*ys Ultr*a»* от других?

Команда 2: Способы облегчения ПМС?

Вопрос пятый:

Команда1: Что вырабатывает гипофиз?

Команда 2:Что затрудняет выход влаги обратно на поверхность прокладки «Alw*a*ys Ultr*a»*?

Вопрос шестой:

Команда1: Откуда появляются яйцеклетки и что это такое?

Команда 2: Зачем нужны яичники?

Вопрос седьмой:

Кто быстрее решит кроссворд:



Вопросы к кроссворду

По горизонтали:

1. Ежемесячные кровяные выделения ( менструация);
2. Средства женской гигиены (прокладка);
3. Женская половая клетка (яйцеклетка);
4. В ней развивается ребенок (матка);
5. Парные железы миндальной формы (яичники).

По вертикали:

1. Так называется первая менструация (менархе);
2. Маточные (трубы);
3. После последней менструации наступает (менопауза);
4. Труба, соединяющая внутреполовые органы с наружным (влагалище).
5. Они есть в прокладках (крылышки).

Вопрос восьмой:

Ваши пословицы и поговорки о гигиене, красоте и чистоте.

 **Подведение итога занятия.**

Тестирование и конкурсная викторина показали, что вы обогатились знаниями полового созревания девушки, научились правильно выбирать гигиенические средства. Я вас поздравляю и вручаю призы от Академии «Alw*a*ys*».* В свою очередь попрошу вас написать отзывы о занятии.

И в заключении нашего занятия хочу сообщить вам о сообществе девочек, созданном«Alw*a*ys*»,* которое живёт на страницах журнала *«Лиза Girl» , «Elle Girl» «Yes!», «Yes Звезды», «OOPS*» и на Интернет-сайте

www dewchat. ru.

Там вы сможете:

* Найти ответы на вопросы о взрослении, переходном возрасте, изменениях, происходящих в организме в этот период;
* Об отношениях с подругами, родителями;
* О том, как сделать подарок своими руками, как красиво одеться, правильно пользоваться косметикой;
* Научиться тому, как заботиться о своём здоровье и обрести уверенность в себе;
* Узнать истории успеха известных людей и посоветоваться с ними о том, как они преодолевали проблемы;
* Задать анонимный вопрос специалистам, психологу, гинекологу, стилисту, познакомиться с другими девочками.

Фоторепортаж с урока « Гигиена и здоровье девушки».



 





Практическая работа в 7 классе





 















Отвечаем на вопросы теста





Конкурс-викторина



 Практическая работа в 8 классе.









Мы – выбираем «Alw*a*ys*».*



«Alw*a*ys*» - наш спаситель!*

«Alw*a*ys*» - это класс!*

*Он в критические дни*

 *Выручает нас.*