

Управление образования Администрации Колпашевского района
Муниципальное учреждения дополнительного образования
«Детский эколого-биологический центр» г.Колпашево

Принята на заседании
Педагогического совета
от 18.04.2019г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»
Нечаева Т.Н.
Приказ № 71 от 19.04.2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ»

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Липухина Надежда Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

г.Колпашево
2019 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
– Цели и задачи программы.....	3
– Основные принципы программы.....	4
– Результаты обучения.....	4
2. Учебно-тематический план первого года обучения.....	5
3. Содержание разделов программы первого года обучения.....	6
4. Методическое обеспечение программы.....	8
5. Литература.....	9
6. Приложения.....	10

Пояснительная записка

Программа элективного курса «Красота и здоровье», **естественнонаучной направленности**, реализуется с 2009 года, авторская программа. Уровень обучения - **ознакомительный**.

Программа ориентирована на учащихся 7-10 классов средних школ и имеет направленность на приобретение опыта по уходу за своей внешностью, способствует развитию учащихся к профессиям косметолога, визажиста, парикмахера, стилиста, а также создает условия для расширения знаний по определенным разделам курса «Биология». Курс рассчитан на 72 часа и позволяет привлечь внимание и вызвать интерес.

В век эмансипации, когда женщины и девушки стараются ни в чем не уступать сильной половине человечества, не стоит забывать, «в моде» по-прежнему остается женское обаяние. Порой девушке некогда и негде почерпнуть информацию: как правильно подобрать косметику с учетом индивидуальных особенностей, как ухаживать за кожей и волосами и т.д.

Цель программы – развитие бережного отношения к здоровью и интереса к профессиям визажиста, парикмахера, косметолога.

Достижению поставленной цели способствует выполнение ряда **задач**.

Задачи первого года обучения:

Предметные:

- познакомить с правилами, направленными на сохранение здоровья;
- расширить знания правильного использования косметики

Метапредметные:

- развивать познавательную активность учащихся на основе приобретения новых знаний;
- развивать потребность здорового образа жизни.

Личностные:

- воспитывать навыки сотрудничества при работе в группе;
- помочь с сознательным определением профиля дальнейшего обучения

Отличительная особенность программы представляет собой систему подготовки, основой которой является интегрированные занятия, объединяющие все основные направления ухода за своей внешностью, развивающие необходимые качества, навыки, стимулирующие познавательные интересы к профессиям сферы обслуживания.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 14– 16 лет:

Данная программа формирует у детей начальные профессиональные знания. Это обусловлено особым вниманием, которое в этом возрасте дети уделяют своей внешности и психологической готовность к восприятию данного материала. Предполагаемый состав групп - разновозрастной. При наборе детей необходимо учитывать уровень интересов и мотивации к данной предметной области.

Объём программы – 72 учебных часа

1 год обучения: 72 учебных часа,

Режим занятий:

1-й год; 2 x 40 минут, 1 раз в неделю

Методы обучения:

- самостоятельная работа;
- практические работы;
- лекции;
- демонстрация кинофильмов, диафильмов, слайдов;
- экскурсии;

Результаты обучения

Реализация программы предполагает овладение детьми определенным уровнем знаний и умений. По итогам реализации программы, обучающиеся **должны знать:**

- способы сохранения осанки, избавление от различных косметических недостатков;
- средства гигиены и косметики, используемые в домашних условиях, их свойства;
- природные факторы, влияющие на внешний вид и здоровье;
- содержание и основные виды деятельности профессий, связанных с заботой о здоровье и внешности.

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности при обращении с косметическими средствами;
- готовить маски для лица и волос различного типа, готовить краску для волос.

Способы определения результативности обучения по программе

Основной формой проверки прогнозируемого результата является мониторинг – отслеживание результативности обучения по образовательной программе по трём параметрам: учебная деятельность, личностное развитие, предметные достижения (участие обучающихся в различных мероприятиях, акциях, конкурсах, как на базе центра, так и на других уровнях).

Мониторинг проводится три раза в год согласно Уставу МБУ ДО «ДЭБЦ», календарно-учебному графику и Положению о мониторинге. (Приложение 1):

- вводный, в начале учебного года (оценивается личностное развитие);
- текущий, в середине года (оценивается учебная деятельность);
- итоговый, в конце года (оценивается личностное развитие и учебная деятельность).

Учебно - тематический план первого года обучения

№	Наименование тем	Теория	Практика	Экскурсия	Всего часов
1.	Путь к грации и обаянию	2	2	-	4
2.	Кожа- барометр возраста и здоровья	6	2	-	8
3.	Свет мой зеркальце скажи	4	2	-	6
4.	Косметика, дарованная природой	6	5	1	12
5.	Волосы	8	3	1	12
6.	Уход за телом	8	4	-	12
7.	Вредные привычки	4		-	4
8.	Отдых	3	1	-	4
9.	Досуговые мероприятия	10			10
Итого:		51	19	2	72

Календарный учебный график первого года обучения

№	Тема	Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05
		Кол-во часов по программе	Количество часов								
1	Путь к грации и обаянию	4	4								
2	Кожа- барометр возраста и здоровья	8	4	4							

3	Свет мой зеркальце скажи	6		3	3						
4	Косметика, дарованная природой	12			4	4	4				
5	Волосы	12				4	4	4			
6	Уход за телом	12						4	8		
7	Вредные привычки	4							2	2	
8	Отдых	4								2	2
	Досуговые мероприятия	10	2		2	2			2		2
Итого:		72	10	7	9	10	8	8	12	4	4

Содержание программы первого года обучения.

1. Путь к грации и обаянию.

Ваше представление о себе. Учись правильно стоять. Как красиво сидеть. Грაციозная походка. Питание и здоровье. Диеты.

Практическая работа. Определение правильности осанки; составление рациона питания.

2. Кожа- барометр возраста и здоровья.

О коже и её жизнедеятельности. Типы кожи. Как определить свой тип кожи. Повседневный уход за кожей. Очищение кожи. Проблемы кожи. Заболевания кожи. Увядание кожи и морщины. Кремы с витаминами и другие активными веществами для профилактики увядания кожи и образования. Маски. Массаж. Угри. Веснушки. Влияние окружающей среды на состояние кожи. Профессия косметолога.

Практическая работа. Определение типа кожи; способы очищения кожи и нанесения кремов, масок.

3. Свет мой зеркальце скажи.

Глаза. Гигиена глаз. Украшения глаз. Рот. Гигиена полости рта. Средства ухода за полостью рта. «Голливудская улыбка». Гигиена губ. Губные помады. Косметика лица. Пудра. Румяна. Профессия визажиста.

Практическая работа. Способы нанесения косметических средств на глаза, губы, щеки. Экскурсия в салон.

4. Косметика, дарованная природой.

Солнце. Его влияние на здоровье и красоту. Солнечные ванны. Загар. Влияние воздуха на кожу. Вода моет, освежает. Ванны, души. Баня, сауна. Морские и речные купания. Закаливание водой. Кремы, маски, приготовленные из даров природы.

Практическая работа. Приготовление масок, лосьона из лекарственных трав.

5. Волосы.

Уход за волосами. Типы волос. Заболевания кожи головы – перхоть, себорея. Шампуни для волос. Окрашивание волос. Растительные краски для волос. Химические краски для волос. Средства для смягчения, укладки волос и сохранения прически. Влияние окружающей среды на состояние волос. Профессия парикмахер.

Практическая работа: определение типа волос, приготовление красок для волос, подбор и формирование прически соответствующей типу лица., экскурсия в салон.

6. Уход за телом.

Уход за телом. Уход за кожей рук. Маникюр. Не забывайте о ногах. Педикюр.

Практическая работа. последовательность выполнения маникюра.

7. Вредные привычки.

Вредит ли никотин и алкоголь красоте? Наркомания, токсикомания.

8. Отдых.

Искусство отдыхать. Режим дня. Сон. Релаксация.

Практическая работа: приемы релаксации.

9. Досуговое мероприятие

Условия реализации.

Программа реализуется на базе детского эколого-биологического центра. В основу занятий положены практические работы в кабинете Центра и работы на учебно- опытном участке.

Методическое обеспечение образовательной программы.

1. Техническое оснащение.

Оборудование и инструменты:

компьютер, телевизор, проектор

Инструменты:

Салфетки. Ватные диски, косметические средства, косметические кисти, сборы лекарственных трав, расчески, краска для волос, средства по уходу за волосами, маникюрный набор, посуда для практических работ.

2. Методический и дидактический материал.

- фильмы;
- тесты для обучающихся;
- экскурсии в салон;
- дидактические игры
- иллюстрационный материал по темам
- конкурсы мастерства;
- интеллектуальные игры,
- викторины
- подборка каталогов косметических средств
- тематическая подборка журналов
- набор иллюстраций: «прически», «макияж»
- таблицы «внутреннее и внешнее строение человека»

Список литературы для педагога.

1. Анатомия человека. – М.: Мир энциклопедии, 2006.
2. Батурин А. Десять шагов к стройной фигуре. – М.: 1992.
3. Безруких М. Разговор о правильном питании. – М.: ОЛМА,-2009.
4. Войцеховская А.Л. Косметика сегодня. – М.: Химия,1998.
5. Драгомирецкий Ю. Акваэрапия. – М.: «Сталкер»,1996.
6. Жарикова Т.В. секреты женской красоты. – М.: Центрополиграф.2001.
7. Казьмин В. Курение, мы и наше потомство. – М.: Советская Россия,1989.
8. Колесов Д. основы гигиены и санитарии. – М.: Просвещение, 1989.
9. Красота и здоровье: секреты женского очарования. – М.: Рипол Классик, 2004.
10. Крылов г. Растения здоровья. – Новосибирск, 1989.
11. Лагерь А. Зеленая аптека. – Томск,1991.
12. Макаров К.А. Химия и медицина. – М.: Просвещение, 1981.
13. Низкодубова С. Основы здорового образа жизни. – Томск,1999.
14. Пашинский В. Растения в терапии и профилактике болезней. – Томск,1989.
15. Тригубович В.И. Декоративная косметика. – Липецк, 1990.
16. Фридман Р.А. А выхотите быть красивой? – Кишинев, Тимпул,1992.
17. Школьник Ю. Человек. Полная энциклопедия. – М.:2007.

Приложение 1

Первый год обучения, вводный и итоговый этапы.
Начало и конец учебного года.
Мониторинг личностного развития

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<p><u>1. Организационно-волевые качества</u> <i>Самоконтроль.</i></p>	Умение контролировать свои поступки	<p><i>- низкий уровень</i> (ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне); <i>- средний уровень</i> (периодически контролирует себя сам); <i>- высокий уровень</i> (постоянно контролирует себя сам)</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	Наблюдение
<p><u>2. Ориентационные качества</u> <i>Интерес к занятиям в детском объединении</i></p>	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	<p><i>- низкий уровень</i> (интерес к занятиям продиктован извне); <i>- средний уровень</i> (интерес периодически поддерживается самим ребёнком); <i>- высокий уровень</i> (интерес постоянно поддерживается самим ребёнком).</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	Наблюдение
<p><u>3. Поведенческие качества</u> <i>3.1. Экологическая культура</i></p>	Осознанное отношение к окружающему миру природы.	<p><i>- низкий уровень</i> (ребёнок ведёт себя агрессивно по отношению к природе: мусорит, рвет цветы, ловит животных); <i>- средний уровень</i> (ребёнок не наносит вреда среде);</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p>	Тестирование

<p>3.2. <i>Коммуникативные умения.</i></p>	<p>Адекватность восприятия информации</p>	<p>- <i>высокий уровень</i> (чётко следует экологическим правилам и нормам). - <i>низкий уровень</i> - <i>средний уровень</i> - <i>высокий уровень</i></p>	<p>От 11-15 От 0-5 От 6-10 От 11-15</p>	<p>Наблюдение</p>
--	---	--	--	-------------------

Первый год обучения, текущий этап (первое полугодие).
Учебная деятельность.

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<p><u>Теоретическая подготовка</u> 1.1 Теоритические знания по основным разделам учебно-тематического плана.</p>	<p>Профессии: визажист, косметолог, парикмахер. Кожа, волосы - строение.</p>	<p>- <i>низкий уровень</i> (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой); - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2); - <i>высокий уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренный программой)</p>	<p>От 0-5 От 6-10 От 11-15</p>	<p>Собеседование</p>
<p>1.2 Владение специальной терминологией.</p>	<p>Визажист, кожа, косметика, волосы, релаксация</p>	<p>- <i>низкий уровень</i> (ребёнок видит наличие проблемы, но не может сделать выводов и принять правильное решение) - <i>средний уровень</i> (ребёнок умеет наблюдать, анализировать пытается делать выводы и принимать решения, но допускает незначительные ошибки) - <i>высокий уровень</i> (ребёнок правильно и в полном объёме</p>	<p>От 0-5 От 6-10 От 11-15</p>	<p>Словарная работа</p>

<p>2. Практическая подготовка. 2.2. практические умения и навыки.</p>	<p>- показать на рисунке косметические линии</p>	<p>может, аргументировано проанализировать проблемную ситуацию и принять правильное решение)</p> <p><i>-низкий уровень</i> (ребёнок не проявляет инициативы и отказывается от участия) <i>-средний уровень</i> (ребёнок участвует, при побуждении извне не проявляя инициативы). <i>-высокий уровень</i> (ребёнок активно участвует, проявляя инициативу)</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	<p>Контрольное задание</p>
<p><u>3.Общеучебные умения и навыки</u> 3.1 Умение слушать и слышать</p>	<p>Умение слышать и слушать педагога и товарища</p>	<p><i>-низкий уровень</i> (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога) <i>-средний уровень</i> (обучающийся иногда нуждается в помощи педагога) <i>-высокий уровень</i> (самостоятельно организует своё рабочее место не испытывает трудностей)</p> <p><i>-низкий уровень</i> <i>-средний уровень</i> <i>-высокий уровень</i></p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	<p>Наблюдение</p>

--	--	--	--	--

Инструментарий

Первый год обучения, текущий этап (первое полугодие).

Вопросы к собеседованию.

1. Что такое кожа и её строение?
2. Что относится к косметики и на какие группы делится?
3. Чем отличается косметолог от визажиста?
4. В чём заключается деятельность парикмахера?
5. В какой косметике используются растения, для чего?

Словарная работа. Дать определение терминам:

1. Кожа
2. Косметика
3. Визажист
4. Волосы
5. Релаксация

Практическое задание.

На рисунке показать косметические линии.

Первый год обучения, итоговый этап (второе полугодие).
Учебная деятельность.

Показатели (оцениваемые параметры)	Содержание	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
<p><u>Теоретическая подготовка</u> 1.1 Теоритические знания по основным разделам учебно-тематического плана.</p>	<p>Строение кожи, типы кожи, питательная косметика и декоративная. Влияние солнца, воздуха, воды на кожу. Типы волос, средства для ухода за волосами.</p>	<p>- <i>низкий уровень</i> (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой); - <i>средний уровень</i> (объём усвоенных знаний составляет более 1/2); - <i>высокий уровень</i> (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренный программой)</p>	<p>От 0-5 От 6-10 От 11-15</p>	<p>Собеседование</p>
<p>1.2 Владение специальной терминологией.</p>	<p>Кожа, косметология, визажист, маникюр, релаксация.</p>	<p>- <i>низкий уровень</i> (ребёнок видит наличие проблемы, но не может сделать выводов и принять правильное решение) - <i>средний уровень</i> (ребёнок умеет наблюдать, анализировать пытается делать выводы и принимать решения, но допускает незначительные ошибки) - <i>высокий уровень</i> (ребёнок правильно и в полном объёме</p>	<p>От 0-5 От 6-10 От 11-15</p>	<p>Словарная работа</p>

<p>2. Практическая подготовка. 2.2. практические умения и навыки.</p>	<p>Нанесение косметического средства по косметическим линиям. Последовательность выполнения маникюра.</p>	<p>может, аргументировано проанализировать проблемную ситуацию и принять правильное решение)</p> <p><i>-низкий уровень</i> (ребёнок не проявляет инициативы и отказывается от участия) <i>-средний уровень</i> (ребёнок участвует, при побуждении извне не проявляя инициативы). <i>-высокий уровень</i> (ребёнок активно участвует, проявляя инициативу)</p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	<p>Контрольное задание</p>
<p><u>3.Общеучебные умения и навыки</u> 3.1 Умение слушать и слышать</p>	<p>Умение слышать и слушать педагога и товарища</p>	<p><i>-низкий уровень</i> (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога) <i>-средний уровень</i> (обучающийся иногда нуждается в помощи педагога) <i>-высокий уровень</i> (самостоятельно организует своё рабочее место не испытывает трудностей)</p> <p><i>-низкий уровень</i> <i>-средний уровень</i> <i>-высокий уровень</i></p>	<p>От 0-5</p> <p>От 6-10</p> <p>От 11-15</p>	<p>Наблюдение</p>

--	--	--	--	--

Инструментарий

Первый год обучения, итоговый этап (второе полугодие).

Вопросы к собеседованию:

1. Что представляет собой кожа, её строение и функции. Какие типы кожи существуют, как определить? С какими основными проблемами сталкиваются подростки?
2. Для чего предназначена декоративная косметика? Как правильно пользоваться питательной косметикой
3. Влияние воздуха и солнца на кожу и здоровье в целом. Всем ли полезна баня и сауна?
4. Что представляет собой волос, его строение и функции. Какие типы волос существуют, их характеристики. Какие средства для ухода за волосами существуют?

Практическое задание.

Макияж, маникюр, причёска,