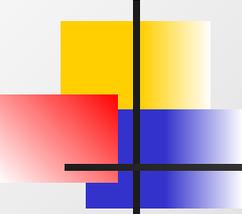




**Красота  
и**

**Здоровье**



---

**Обладающий таким  
физическим совершенством,  
не может быть преступником.**

**Гармония форм — духовная  
красота — несовместима с  
понятием зла.**





**Согласитесь, красота — прерогатива женщин. Для дочерей Евы она всегда была и будет культом, сколько бы ни увещевали их расхожими изречениями: “Не родись красивой, а родись счастливой”, “Красива не красавица, красива любимая”, “Красоту уносят годы, доброту не унесут”**

# Красота – страшная сила.



**А существуют ли универсальные эталоны женской и мужской красоты?**



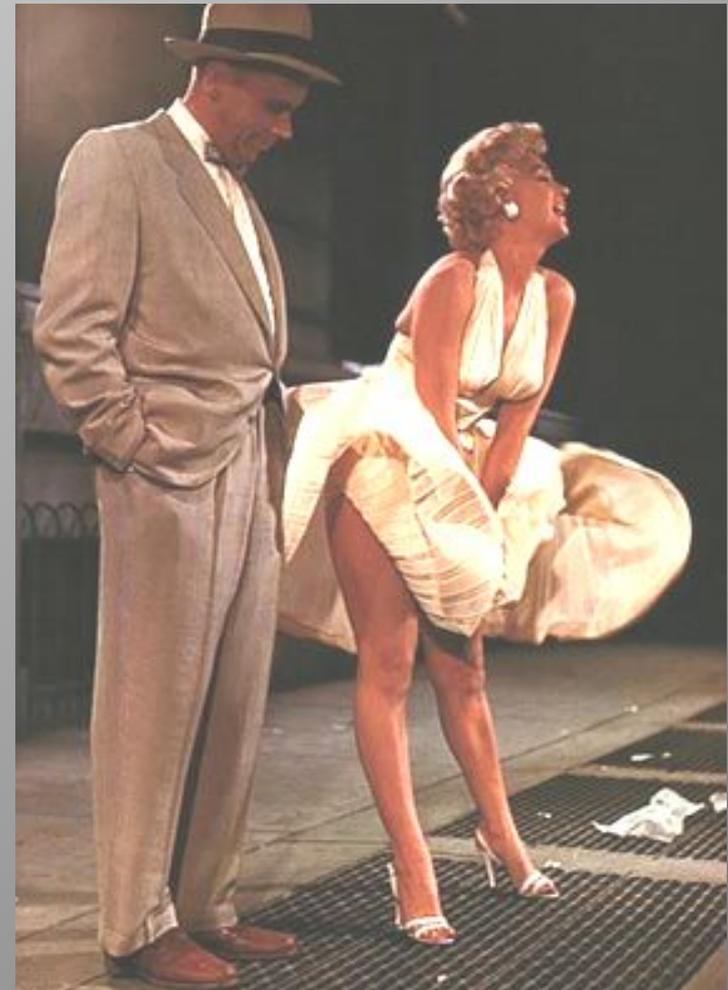


**Во все исторические эпохи и у всех народов представления о женской красоте были различны.**

**В XX веке обыватель не понимал, почему современники так восхищались Джокондой Леонардо да Винчи.**

**“Толстая дебильная тетка с безбровым лицом”, — примерно так отзывались некоторые о Моне Лизе.**

**В середине прошлого века  
фурор производила  
легендарная Мэрилин  
Монро.**



**Мнение современного обывателя:**

**“Ноги короткие, корма большая,  
волосы пережженные...”**



**Не исключено, что в будущем мужчины посмеются над нынешними худышками с узкими бедрами и прыщиками вместо груди, а на конкурсах красоты отдадут предпочтение маленьким и пухленьким.**

# История о красоте и ее стандартах начинается с Древней Греции.

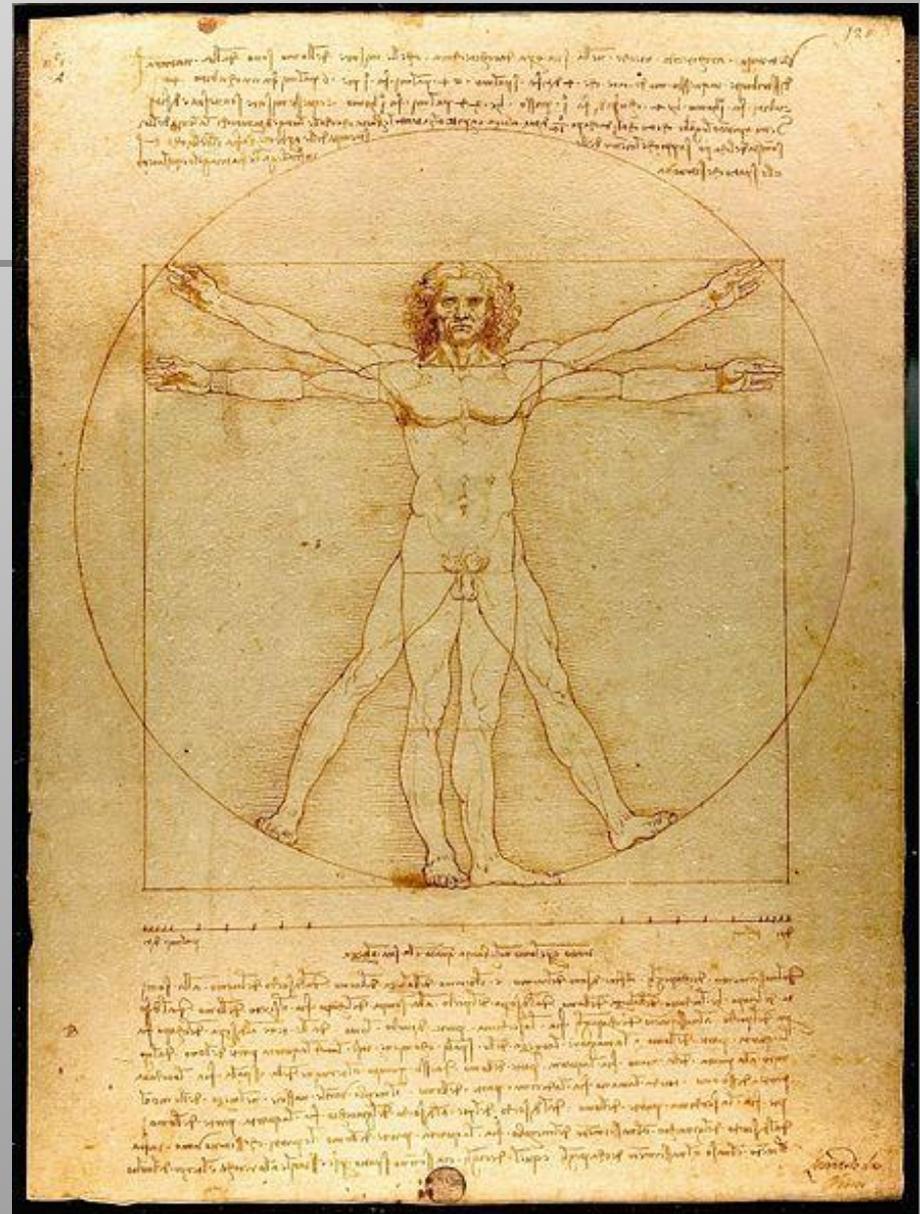
Именно там художниками были впервые разработаны

**каноны красоты:**

голова должна составлять  $\frac{1}{7}$  часть тела,

лицо –  $\frac{1}{10}$ ,

ступня –  $\frac{1}{6}$ .





## Античность:

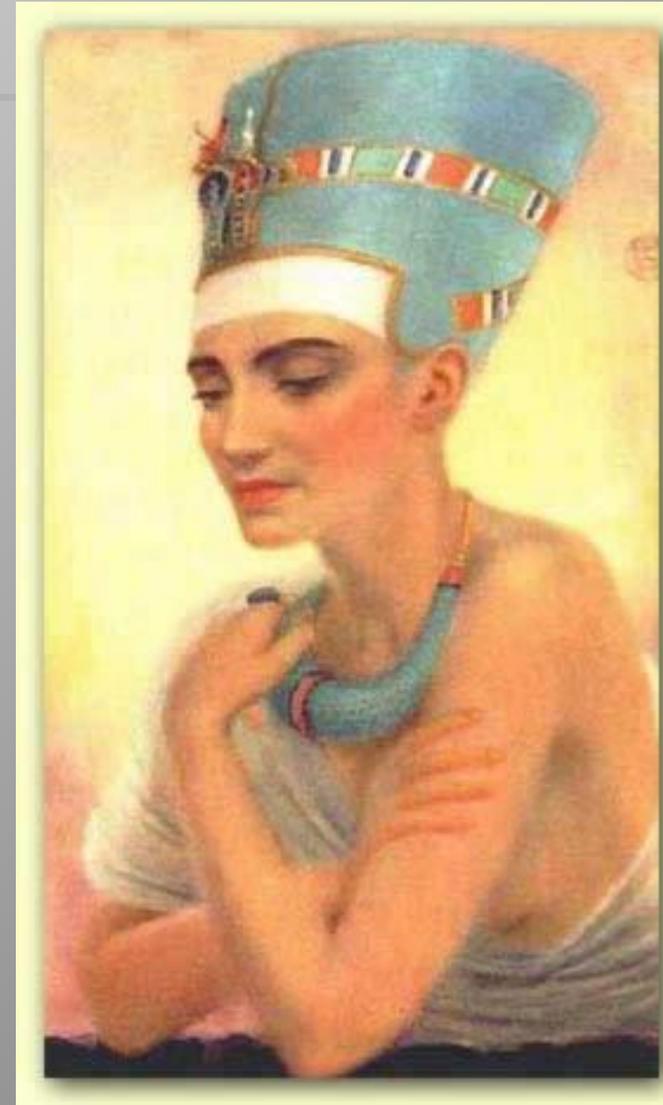
идеал молодости и атлетического телосложения

### Египетские каноны красоты:

Красивая высокая стройная африканка атлетического телосложения с длинными ногами, с округлыми ягодицами и маленькой грудью. Цвет кожи всегда желтоватый.

Глаза, часто чрезмерно широко открытые, подчеркнуты линией, предающей выразительность взгляду.

**Секреты красоты:** Для увлажнения кожи египтянки использовали масло горького миндаля, салат-латук, тмин или даже лилии. Для придания очам блеска капали сок белладонны.



## Египетская царица Клеопатра - эталон красоты.



Клеопатра и Цезарь.

Картина художника [Жана-Леона Жерома](#) (1866 г.)



Главный секрет  
успеха Клеопатры -  
ум и образованность

# Древняя Греция.

Рост 164 см, окружность груди 86 см,  
талии — 69 см, бедер — 93 см.

Красоту лица определяли так называемый греческий нос, невысокий лоб, большие глаза, округлая линия бровей. Волосы гречанки укладывали узлом или перевязывали на затылке лентой.

**Секрет красоты:** Знатные дамы в Греции тоже весьма любили косметику: красили губы красной землёй, наносили шафран на веки и золу на ресницы и брови. Волосы обесцвечивали их щелоком, а затем натирали помадой из козьего жира и желтых цветов.



Венера  
Милосская

# Древний Китай



Маленькая хрупкая женщина с крошечными ступнями.

Длинные, выкрашенные в красный цвет ногти считались свидетельством богатства.

**Секрет красоты:** Чтобы нога не росла, девочкам туго бинтовали стопы.

Косметикой тамошние прелестницы пользовались без меры: густые белила, зеленые брови, золотистые зубы...

# Средние века: идеал непорочности

Идеал женской красоты – затянутая в корсет дама с миниатюрными ручками, широкоплечая с маленькой упругой грудью, осиной талией, узкими бедрами и округлым животиком. Косметика не поощрялась. Белизна кожи символизировала чистоту, непорочность, а также богатство и праздность.

**Секрет красоты:** Женщины наносили на лоб смесь негашёной извести и сульфид мышьяка для избавления от нежелательных волос.

**Чтоб увеличить зрачки,** в глаза закапывали сок ядовитого растения белладонны.

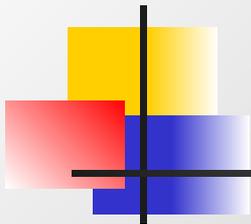


# Возрождение: возрождение женственности

“Телосложение женщин должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Плечи должны быть широкими, предплечья — белыми, мускулистыми. Первое условие красивых грудей есть их ширина...”

**Секрет красоты: Чтобы стать блондинками, женщины покрывали волосы смесью шафрана и лимона и оставались под палящим солнцем в шляпах без дна, защищая лицо от загара широкими полями.**





**В моде, по-прежнему,  
высокие лбы и красавицы  
не только подбривают  
волосы,  
но и удаляют брови и  
ресницы, что бы взгляд  
стал более загадочным и  
выразительным.**

**Леонардо да Винчи,  
«Джоконда»**



# Женщины эпохи Ренессанса



Рафаэль. Три грации



# XVIII век. Законодательница мод - Франция

Эталоном женской красоты считалась фигура с маленькой изящной головкой, узкими плечами, тонкой талией и округлой линией бедер.

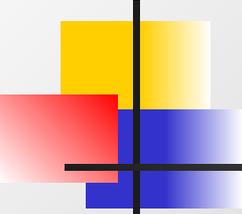
Белила с лица они не смывали неделями.

Чтобы заглушить запах немытого тела, употребляли огромное количество духов

**Секрет красоты: чтобы избежать нежелательного загара, красавицы прогуливались с маской на лице, которую держали зубами!**

**В ходу были специальные приспособления для чесания головы и специальные молоточки, которыми убивали назойливых насекомых.**



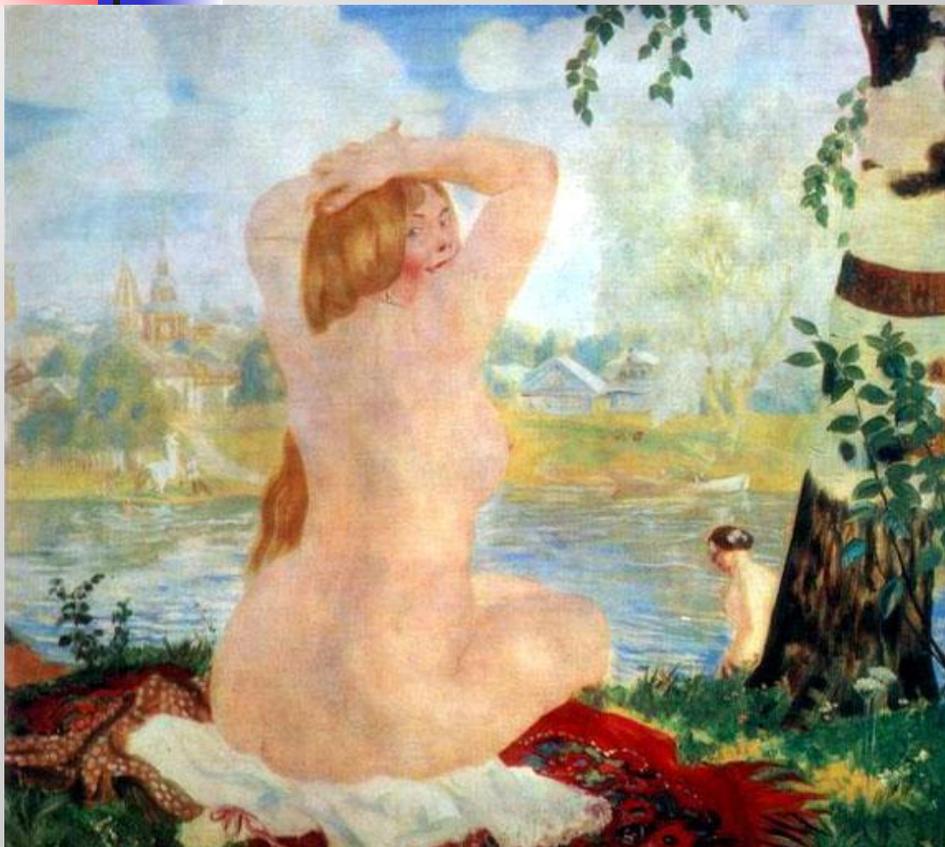


**Мадам де Монтеспан -  
идеал женской красоты  
той эпохи.**

**Её портреты отражают  
представления о  
красоте: беспощадный  
корсет создаёт осиную  
талию, грудь  
подчеркнута глубоким  
декольте, кожа бледная,  
а губы ярко красные.**



# На Руси мода на полных женщин сохранялась дольше.



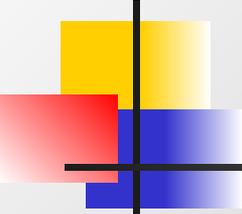
Красавицы кисти Б.Кустодиева



**Идеал красоты для  
русских блистательных  
дам XVIII—начала XIX  
столетий:**

**холеная мадам с  
пышной грудью,  
округлыми бедрами,  
полными руками,  
мягким овалом лица,  
румянцем.**

**Боровиковский,  
Портрет Лопухиной**



**В 20-е годы господствует мода девушки-парня: коротко стриженные волосы, непринуждённая, в короткой юбочке - вот новый идеал гермафродитской красоты. Бёдра и живот должны быть плоскими, грудь маленькой, а платья по колено без рукавов должны выставлять напоказ достаточно мускулистые руки и стройные ноги.**

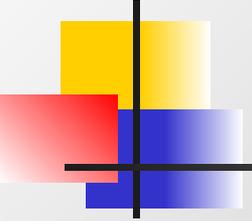




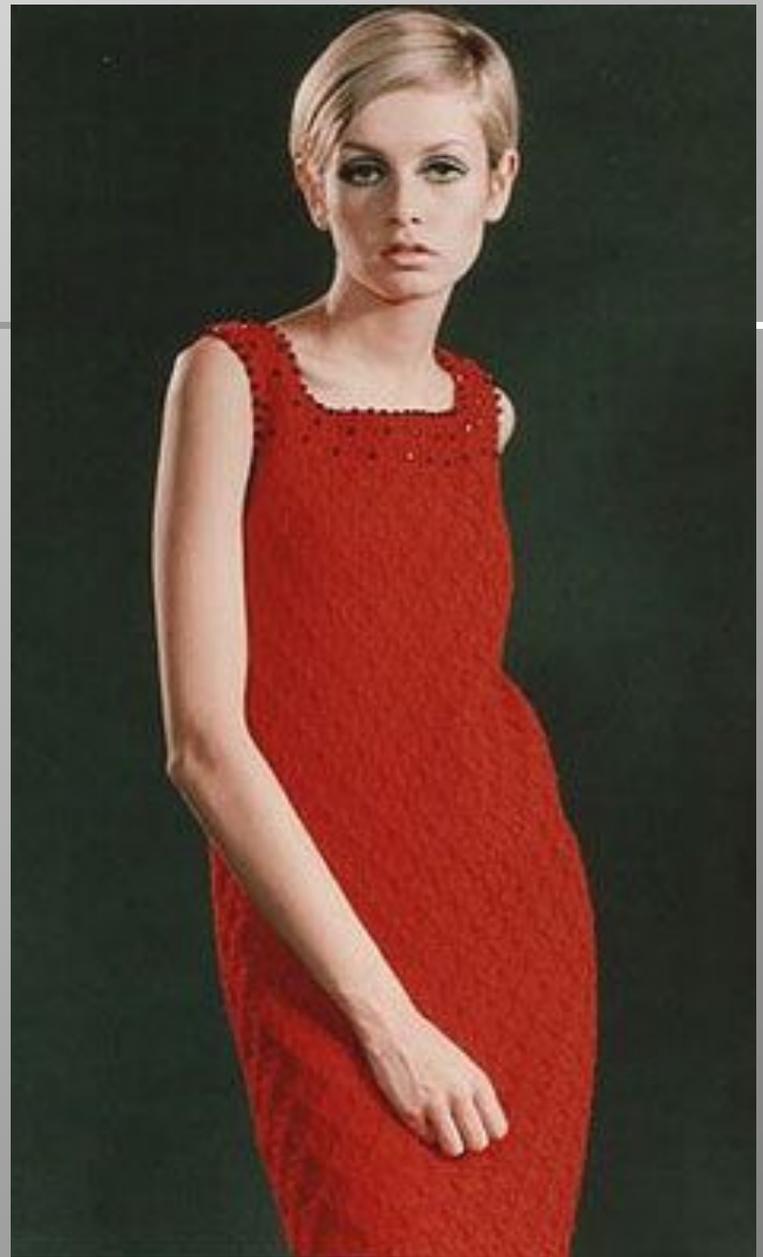
В 60-х годах идеалом женской красоты сделали **Твигги** (по-английски — веточка).

---

Бесполое создание, имеющее “ручки тоньше лютика”, острые коленки и выпирающие ключицы.

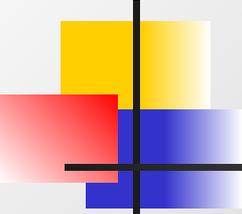


**Моду на  
неестественную худобу  
ввела Твигги —  
знаменитая в 60-х  
годах прошлого  
столетия модель и  
актриса (Лесли Хорби).  
Она совершила  
настоящий переворот в  
модельном бизнесе.**

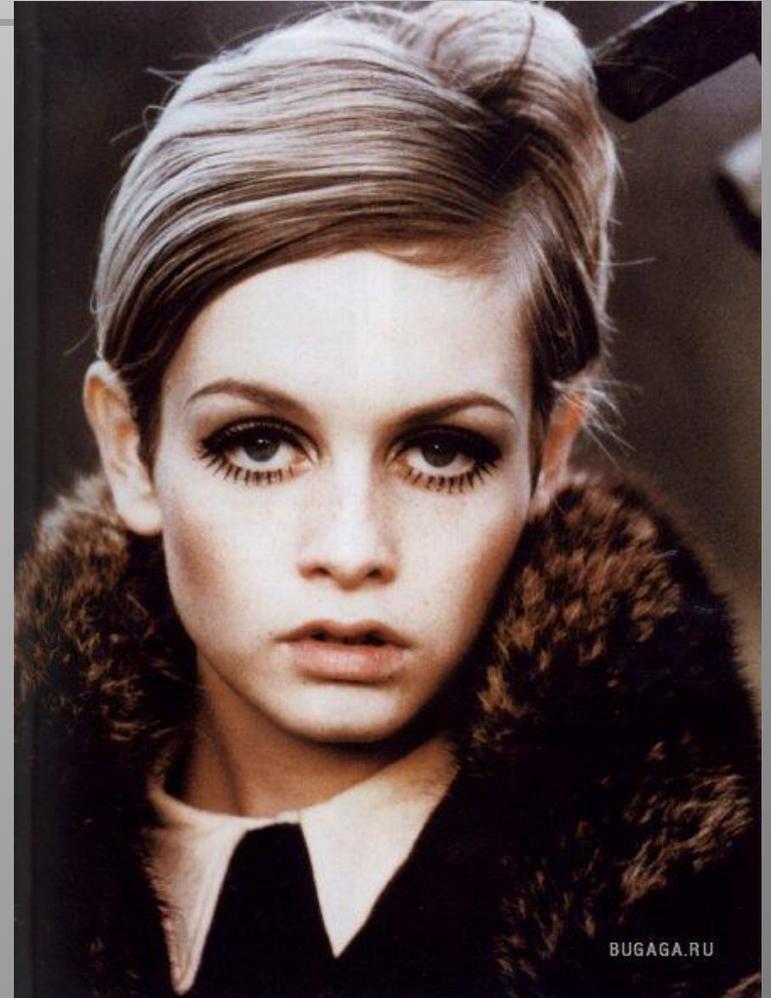




**Ее худоба, сделала модной худышку с мальчишескими формами, которая предпочитает в одежде не женственные вечерние туалеты, а шорты, короткие жакеты и мини-юбки с пестрыми гольфами и «мальчуковыми» ботинками на низком каблуке.**



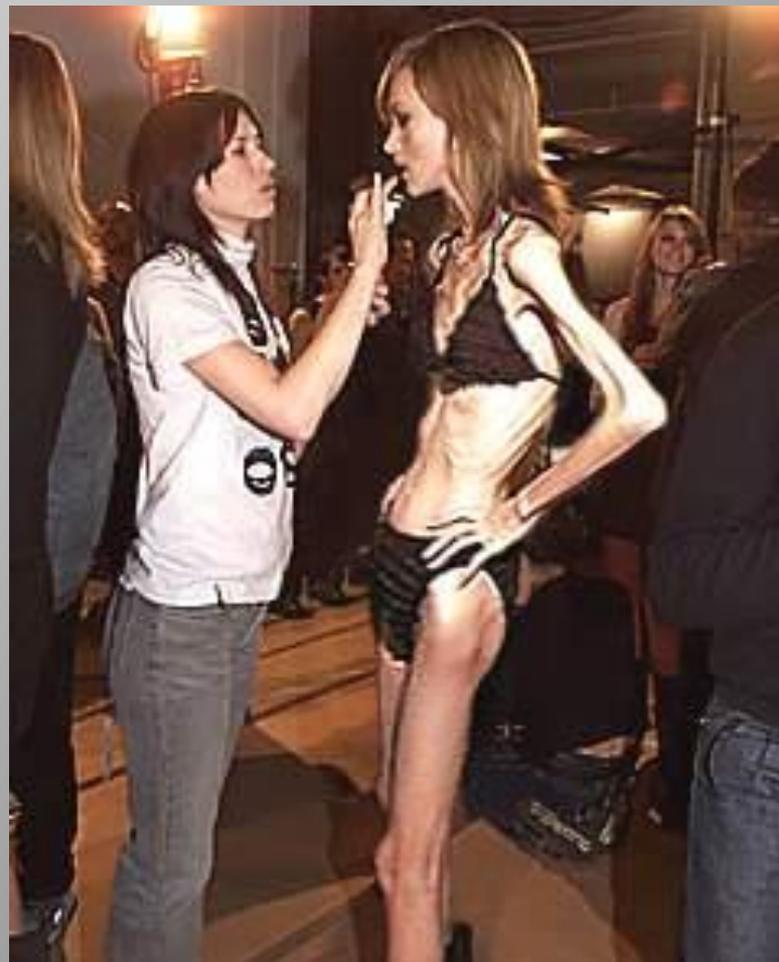
**Твигги ввела новую мировую моду: моду на худых, очень худых женщин, похожих на мальчиков-подростков. Ту самую моду, которая нынче носит название “унисекс”.**

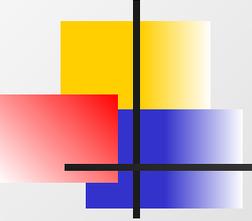




**"Да ты худая, как анорексичка!"**

**Примерно 40 процентов моделей болеют или страдали анорексией.**



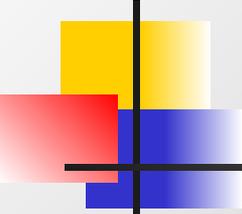


***Анарексия - состояние, характеризующееся патологической боязнью ожирения и связанным с этим жестким ограничением питания.***

---



**Больные доводят себя до состояния истощения с целью похудеть вследствие болезненной убежденности в собственной полноте.**



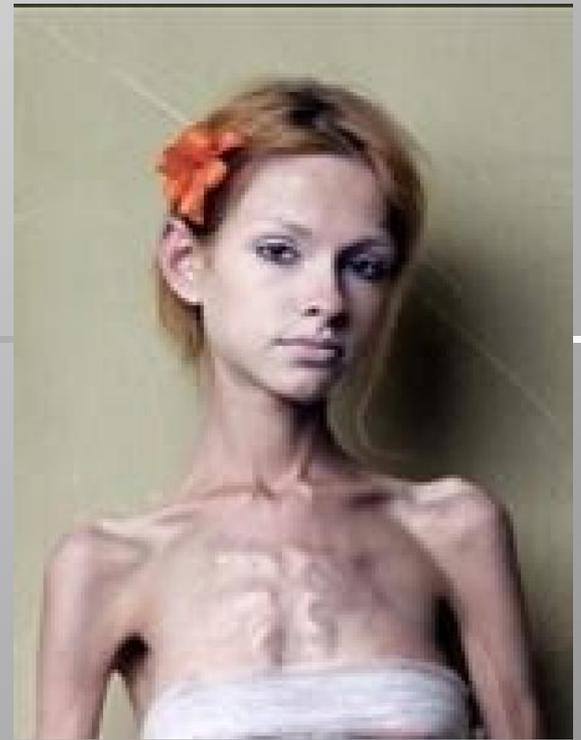
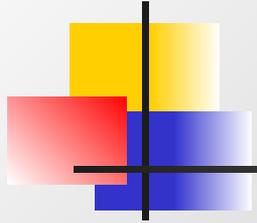
---

**Нервная анорексия  
встречается главным  
образом у девочек-  
подростков.**

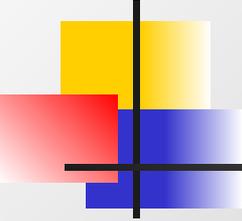
**Из каждых 18 больных лишь  
один – мужчина.**

**Около 85% больных  
заболевают в возрасте  
между 13 - 20 годами.**





**Обычно девушка просто перестает кушать, и вызывает у себя рвотные рефлекс, чтобы еда как можно меньше оставалась в организме. Сначала организм использует все свои резервы. А потом происходит нарушение обмена веществ. И уже сам организм начинает сопротивляться приему пищи.**



*Болезнь прогрессирует в три этапа.*

На первом этапе девушка приходит к выводу о собственной неполноценности и ущербности, объясняя это *мнимой полнотой*. Этому этапу свойственны подавленное настроение и попытки ограничить себя в еде.



**Второй этап сопровождается *голоданием*.  
Успехи в снижении веса вызывают  
стремление закрепить их ужесточением  
диеты и похудеть еще сильнее.**

---

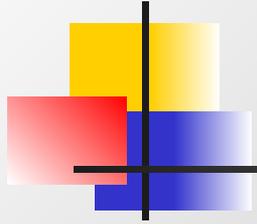


**В это время уже начинается активный распад тканей, который еще больше снижает аппетит. Молодая, упругая кожа превращается в дряблую, появляется синюшность и постоянное ощущение холода, частые кровотечения из носа, обмороки, слабость, аритмия, мышечные спазмы. Происходит частичная потеря возможности зачатия и вынашивания ребенка.**

На третьем этапе наступает **необратимая дистрофия внутренних органов.**

Это происходит после полутора – двух лет подобных самоистязаний и может привести к смерти. И это не пустые слова: смерть от истощения — это печальный и страшный итог: умирают около 20% больных анорексией.



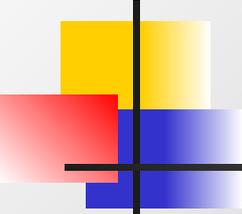


**В августе 2006 г. на  
Неделе моды в  
Монтевидео прямо во  
время шоу умерла одна  
из самых известных и  
перспективных моделей  
Уругвая 22-летняя  
Луисель Рамос.**





**Забежав за кулисы после дефиле, Луисель упала. Ни присутствующие на показе медики, ни подоспевшая «скорая помощь» не смогли ей помочь. Результата не дали ни внутривенные инъекции, ни электрошок, ни массаж сердца. По результатам вскрытия, Рамос умерла от остановки сердца.**



---

**По свидетельству  
ее родственников,  
несколько дней  
перед показом  
модель ничего не  
ела вообще. Врачи  
считают, что  
Луисель Рамос  
умерла от голода.**



## Анорексия ужасна!

Вот мнение тех, кому все-таки удалось преодолеть анорексию:

**«Анорексия - это не только сверххудая фигура, это ноль здоровья, ноль секса и ноль настроения. Характер портится жутко. Это точно. Выбирайте любовь, а не ненависть. Выбирайте здоровье, а не болезнь!»**





---

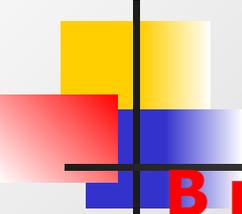
**«Люди! Задумайтесь. Не превращайтесь в скелетов. Голодное измученное тело точно не придаст вам блеска и красоты. А уж здоровье и вовсе скажет вам «До свидания»».**

**Легендарная кукла Барби тоже сыграла свою роковую роль — этот образ годами навязывал девочкам нереалистичское представление о красоте.**

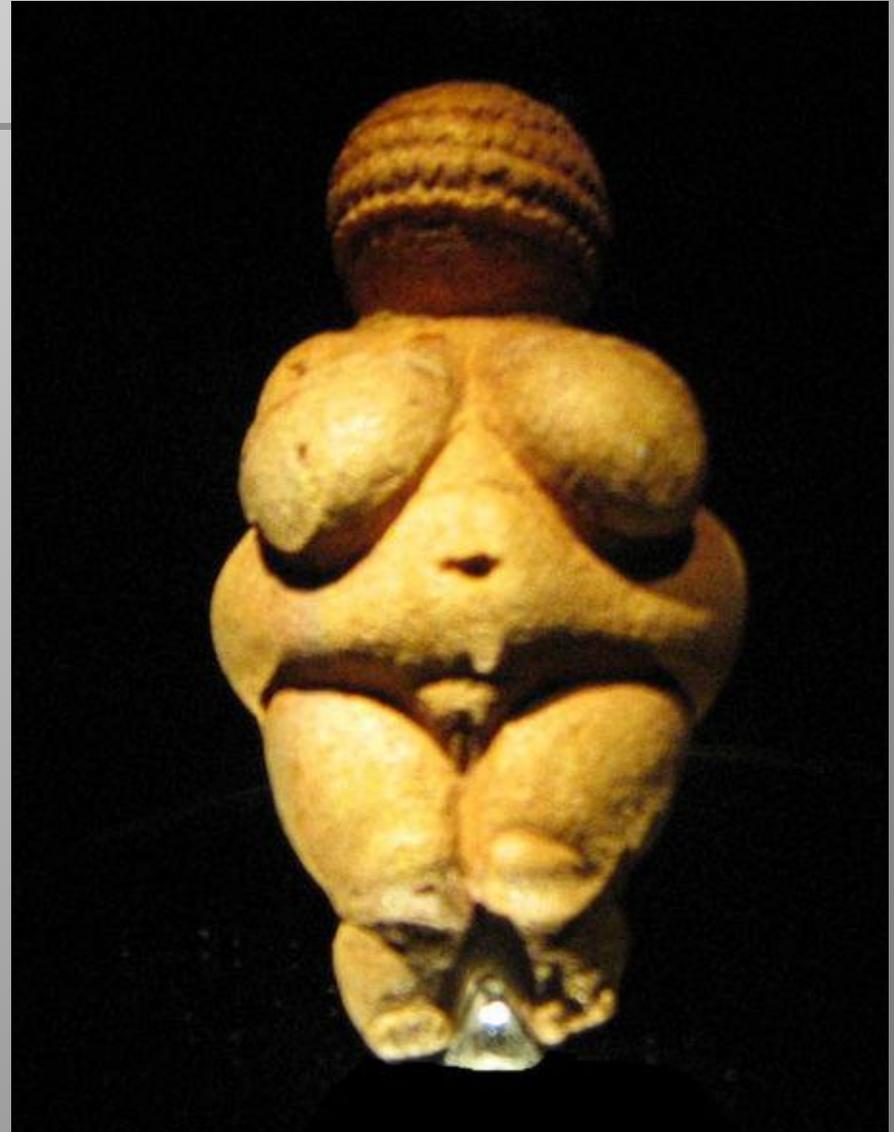


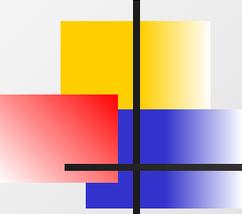
**В 1967 году компания Маттел выпускает куклу Барби Твигги**

**Если бы пропорции Барби перевели на нормальный человеческий размер, они были бы куда чудовищнее канонической “золотой формулы” (90-60-90) — 95-34-85!**



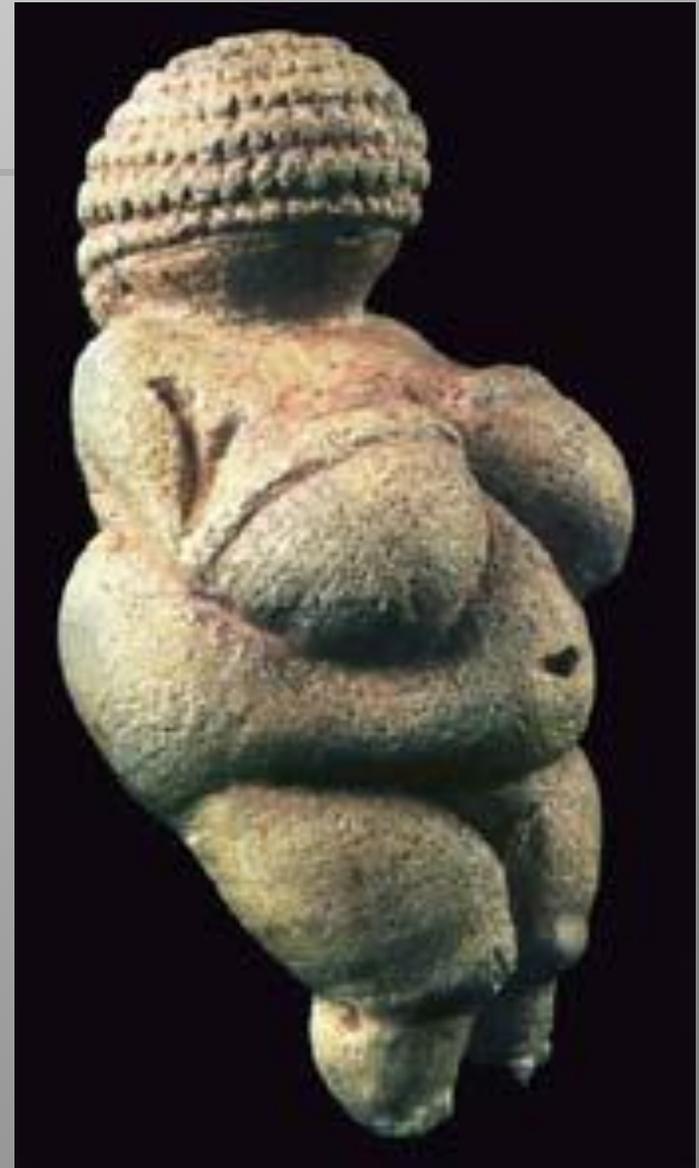
**В процессе эволюции организм человека приспособился накапливать запас питательных веществ, чтобы расходовать этот запас в условиях вынужденного отсутствия пищи — эволюционное преимущество, позволявшее выжить.**





**В древние времена полнота считалась признаком благополучия, достатка, плодородия и здоровья.**

**Примером служит скульптура «Венера Уиллендорфа», датированная 22000 до н. э. (возможно, это самая ранняя известная иллюстрация ожирения).**

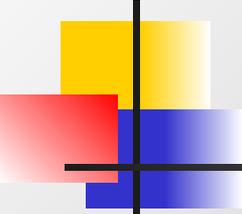




# Ожирение — одна из главных бед, настигших человечество в прошлом веке.

Сидячий образ жизни, гиподинамия, фаст-фуд — все эти факторы способствуют тому, что население "цивилизованных стран" неуклонно жиреет.





***Ожирение —  
избыточное  
отложение жира,  
увеличение массы  
тела за счёт  
жировой ткани.***



# **Жертвы фаст-фуда, жертвы медицинской халатности, жертвы неврозов, жертвы обстоятельств...**



**Эти люди ежедневно поглощают килограммы гамбургеров и выпивают по пять-семь литров газировки... Получая в день до 20 тысяч килокалорий при суточной потребности в 2 500 - 3 000...**

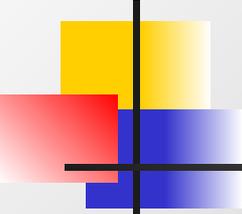
**Они, конечно, борются со своим весом и даже пытаются жить полноценной жизнью, но... Большинство самых известных толстяков планеты ушло из жизни в возрасте до пятидесяти лет...**



## **Толстые знаменитости:**

За всю историю человечества самым тяжелым мужчиной на земле был Джон Броуэр Миннок с острова Бенбридж, штат Вашингтон... Он был ростом 183 см и весил 630 кг, когда поступил в госпиталь в возрасте 37 лет с застойной сердечной недостаточностью. Находился в госпитале 2 года и получал диету с калорийностью 1200 ккал... При выписке его вес был 150 кг...





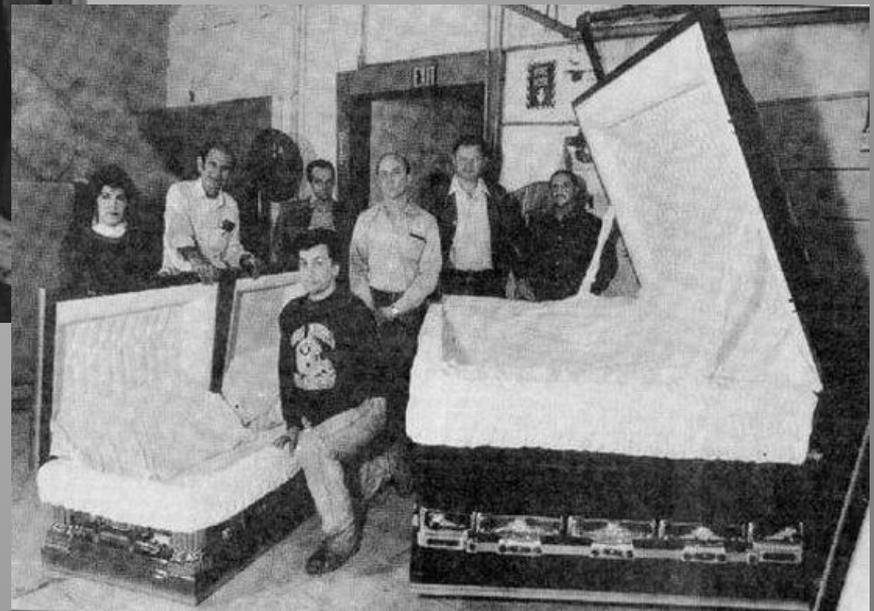
**Самой тяжелой женщиной была миссис Перси Перл Вашингтон из города Милуоки, штат Висконсин, рост которой был 180 см, вес 400 кг. Она умерла в 1972 году...**



**Уолтер Хадсон из Нью-Йорка ростом 175 см, наибольший вес которого был 570 кг, имел размер талии 300 см...**



**А вот гроб, в котором его хоронили...**





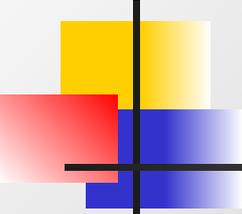
**Жизнь толстяка в большом городе сладкой не назовешь. На работу толстяков не берут, в транспорте их толкают. Но толстяки не сдаются, отстаивая свое право на жизнь среди худосочных граждан.**

**Ожирение — хроническая болезнь, ведущая к повышенному риску возникновения сахарного диабета, гипертонической болезни, инфаркту миокарда, желчекаменной болезни.**

**Избыточный вес и ожирение являются причиной повышенной нагрузки на суставы, мышцы спины и бедер, и в результате появляются боли в спине.**

**Ожирение ухудшает работу органов дыхания и превращает дыхание в трудную работу.**





---

**Ожирение связано с общественными предрассудками, а также с недовольством своей внешностью. Ожирение может стать причиной низкой самооценки и депрессии.**



## ***Предрасполагающие факторы ожирения:***

- Малоподвижный образ жизни
- Обезвоживание
- Генетические факторы, в частности
  - Повышенная активность ферментов липогенеза
  - Снижение активности ферментов липолиза
- Питьё сладких напитков
- Диета, богатая сахарами
- Постоянные попытки снизить вес путём диеты
- Некоторые болезни, в частности эндокринные заболевания
- Нарушения питания — психологическое нарушение, приводящее к расстройству приема пищи
- Склонность к стрессам
- Недосыпание
- Психотропные препараты



**В мире постепенно начинают гонения на тех людей, у которых уже весьма сложно обнаружить талию.**



**Американские солдаты настолько разъелись на стандартном "гамбургерном" пайке, что уже не могут быть пригодными к выполнению своих обязанностей и несению военной службы в целом.**



**Руководство правоохранительных органов Румынии утверждает, что начнет серьезную чистку в рядах своих подчиненных, дабы устранить из них всех, кто скоро не сможет пройти в двери полицейского участка.**



**Примеру Румынии следуют Британия, Молдова и др.**



## Еще один «идеал красоты»

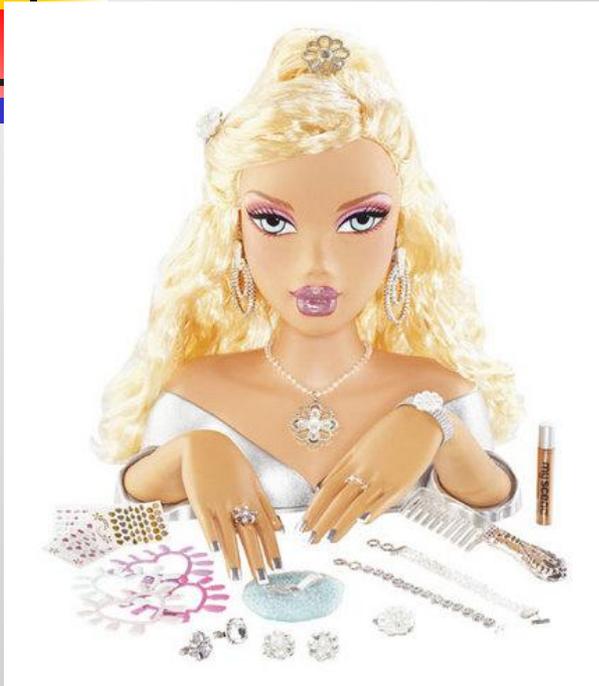


**В Таиланде живет немногочисленное племя Падаунг или “длинношеих каренов”. Длинные шеи женщин падаунг представляют собой древнюю традицию племени.**



**С пяти лет они начинают надевать на шею медные кольца. К моменту, когда девушки вырастут, они становятся обладательницами самой длинной в мире шеи - более 20 сантиметров, которая считается эталоном красоты.**

# Несколько слов о волосах и их здоровье



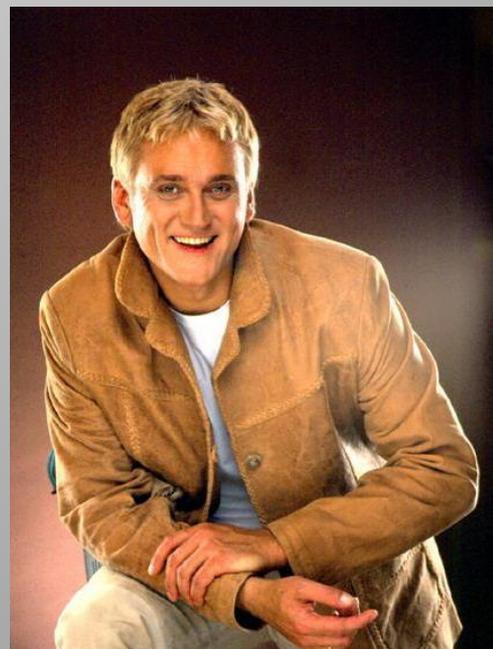
**Как считает французский стилист Жан-Ноэль Лемон, заводить романы мужчины предпочитают с блондинками, а вот жениться — на брюнетках, потому что те лучше ассоциируются с образом хозяйки и заботливой матери.**

# Разные типы мужского тела и каноны мужской красоты не так часто сменяют друг друга.

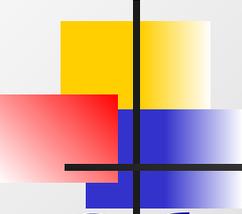


Во все времена в моде крепкое мужское тело с рельефно выступающими мускулами.

**Современные мужчины заботятся о своей одежде и телесном облике почти столько же, сколько женщины.**



**Раньше о физических упражнениях и «о красе ногтей» могли заботиться только привилегированные, а сейчас это делают многие.**



**Забота о «правильной»  
внешности порождает среди  
мужчин тревоги и нервные  
расстройства, которые еще  
недавно считались  
исключительно женскими.**

**Среди больных нервной  
анорексией, которая раньше  
была типична для девочек—  
подростков, теперь 10%  
составляют молодые  
мужчины.**



## Самые распространенные мужские операции

- пересадка волос,
- изменение формы носа,
- отсасывание жира,
- подтягивание век и мышц лица,
- прокалывание ушей,
- увеличение подбородка,
- химическое воздействие на кожу.

**Многие из этих операций дороги, не очень эффективны и небезопасны для здоровья. Чтобы быть красивым, мужчине, как и женщине, надо страдать.**

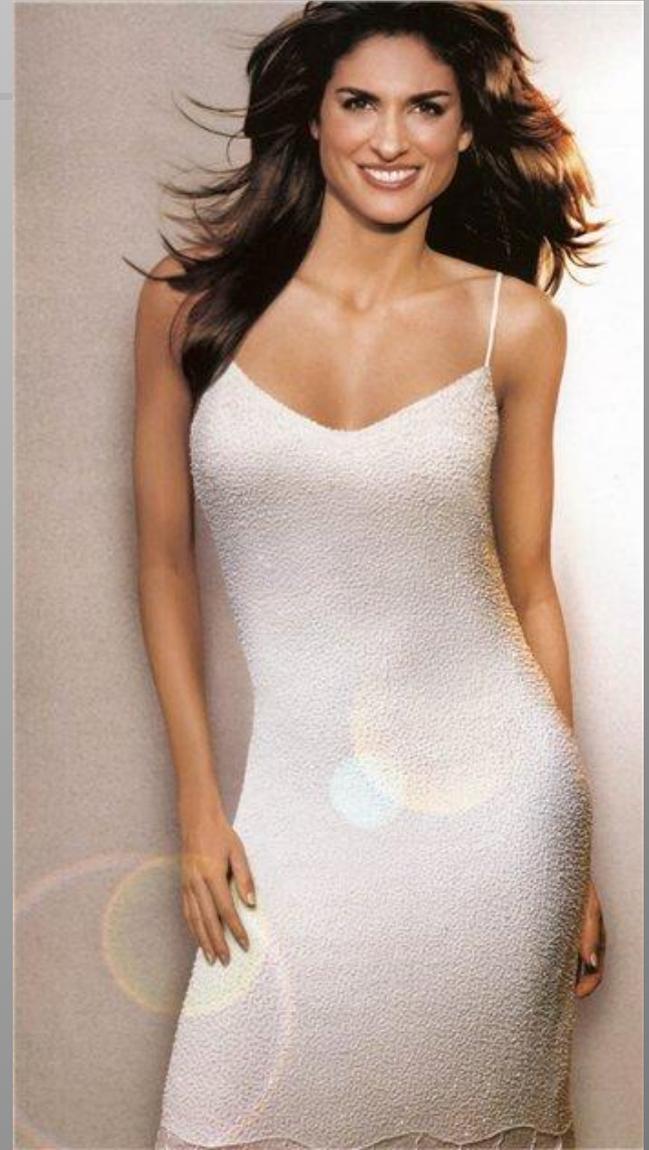


Существует ли эталон красоты?



# Качества, присущие идеалу красоты современного человека:

- ◆ здоровый вид,
- ◆ гармония черт лица,
- ◆ красивые волосы,
- ◆ пропорциональная фигура,
- ◆ лучистые блестящие глаза,
- ◆ ровные белые зубы,
- ◆ приятный голос,
- ◆ легкая походка,
- ◆ хорошая осанка,
- ◆ общительность,
- ◆ живой ум,
- ◆ искренность.



**Самый главный эталон красоты  
— это здоровье.**



## *Практическая работа*

### *«Изучение показателей здоровья человека».*

---

**Цель:** оценка показателей здоровья учащихся, их соответствие возрастным нормам.

**Оборудование:** ростомер, напольные весы, сантиметровая лента.

**Одним из важных показателей здоровья является физическое развитие человека.**

**Антропометрические исследования включают измерения длины тела (роста), массы, окружности грудной клетки и гармоничности физического здоровья.**

## Выполнение работы:

**1. Измерьте рост с помощью ростомера.**

**2. С помощью сантиметровой ленты измерьте окружность грудной клетки**

Лента ложится под углы лопаток, спереди лента проходит по среднегрудинной точке. Лента должна плотно прилегать к телу.

**3. Определите массу тела с помощью весов.**

**4. Пользуясь процентными величинами по таблицам найдите соответствующий коридор для каждого из ваших показателей (на пересечении возраста и величины показателя).**



**Таблица 1****Процентные величины длины тела, см**

Возраст, лет	Пол.	«Коридор» и соответствующие ему показатели						
		1	2	3	4	5	6	7
13	м.	140,2	143,6	147,4	160,4	165,8	169,6	
	д.	139,5	143,1	148,0	160,3	164,3	168,0	
14	м.	144,9	148,3	152,4	166,4	172,2	176,0	
	д.	144,0	147,4	152,4	164,2	168,0	170,5	
15	м.	149,3	153,2	158,0	172,0	178,0	181,0	
	д.	148,1	151,6	156,3	167,0	170,3	172,6	
16	м.	154,0	158,0	162,2	177,4	182,0	185,0	
	д.	151,7	155,0	158,3	169,0	172,0	174,1	
17	м.	159,3	163,0	168,1	181,2	185,1	187,9	
	д.	154,1	157,3	161,2	170,0	173,1	175,5	

**Пример: Возраст мальчика - 15 лет, длина тела — 160 см. Коридор № 4.**

**Таблица 2****Процентные величины массы тела, кг**

Возраст, лет	Пол	«Коридор» и соответствующие ему показатели						
		1	2	3	4	5	6	7
13	м.	31,0	33,4	39,8	49,0	56,2	63,6	
	д.	32,0	35,3	40,0	51,8	56,8	64,2	
14	м.	34,0	35,2	42,2	54,6	62,6	70,6	
	д.	36,1	39,9	44,0	55,0	60,9	70,0	
15	м.	37,8	40,8	46,9	60,2	65,1	76,5	
	д.	39,4	43,7	47,6	58,0	63,9	73,6	
16	м.	41,2	45,4	51,8	65,9	73,0	82,5	
	д.	42,4	46,8	51,0	61,0	66,2	76,1	
17	м.	46,4	50,5	56,8	70,6	78,0	86,2	
	д.	45,2	48,4	52,4	62,0	68,0	79,0	

**Пример: Возраст девочки — 14 лет, масса тела — 40 кг. Коридор № 3.**

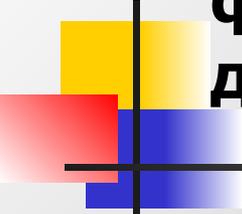
**Таблица 3****Процентные величины окружности груди, см**

Возраст, лет	Пол	«Коридор» и соответствующие ему показатели						
		1	2	3	4	5	6	7
13	м.	64,7	66,9	70,2	78,2	87,2	87,0	
	д.	64,3	66,8	70,0	80,9	85,0	88,0	
14	м.	67,0	68,6	73,1	81,8	86,2	91,0	
	д.	67,0	69,6	73,0	83,5	87,6	91,0	
15	м.	70,0	72,6	76,3	85,7	90,1	94,2	
	д.	70,0	72,9	76,2	85,5	89,3	92,6	
16	м.	73,3	76,1	80,0	89,9	93,6	97,0	
	д.	73,0	75,9	78,8	87,1	90,6	93,9	
17	м.	77,0	80,1	82,9	92,2	95,5	98,4	
	д.	75,4	78,0	80,7	88,0	91,1	94,6	

## Обработка результатов и выводы.

Полученные результаты занесите в таблицу:

Показатель	Величина показателя	«Коридор»
Длина тела, см		
Масса тела, кг		
Окружность груди, см		



**Сделайте вывод о гармоничности своего физического развития, учитывая следующие данные:**

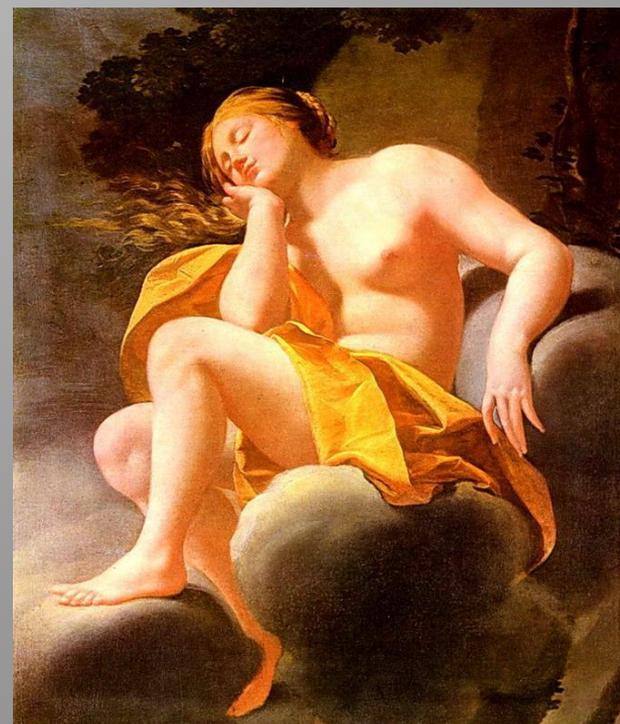
---

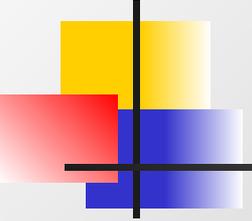
- ♦ развитие гармонично, если разность номеров коридоров между любыми двумя из трех показателей не превышает 1;**
- ♦ развитие дисгармонично, если эта разность составляет 2;**
- ♦ если разность составляет 3 и более, необходимо обратить особое внимание на свое физическое развитие.**



**Гармония – основная черта бытия,  
единство в многообразии.  
Гармония составляет основы  
прекрасного.**

**Будьте здоровы и гармоничны!**





---

*Желаю всем естественной красоты и  
желанной стройности !*

**Учитель ОБЖ высшей категории**

**Филатова Е.Г.**

**МБОУ СШ № 85**