

*Красота  
и*

*Здоровье*

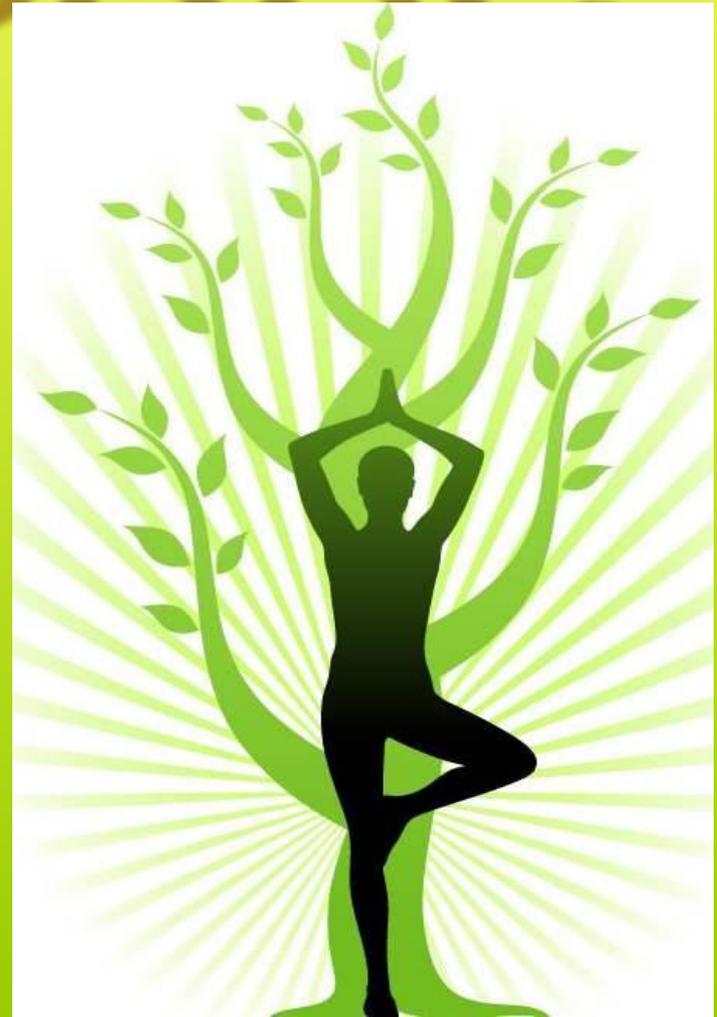
Подготовила  
Ученица 9«А» класса  
Ярославцева Дарья

# Красота

- —обозначает совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение. Красота является важнейшей категорией культуры. В своём эстетическом восприятии понятие красоты близко к понятию прекрасного, с той разницей, что последнее является высшей (абсолютной) степенью красоты.

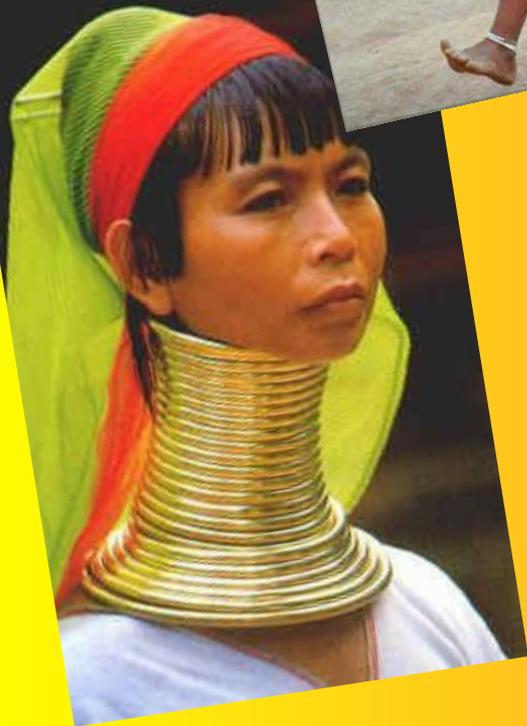
# Здоровье

- 1) Состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.
- 2) «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней»



# **Красота у разных народов**

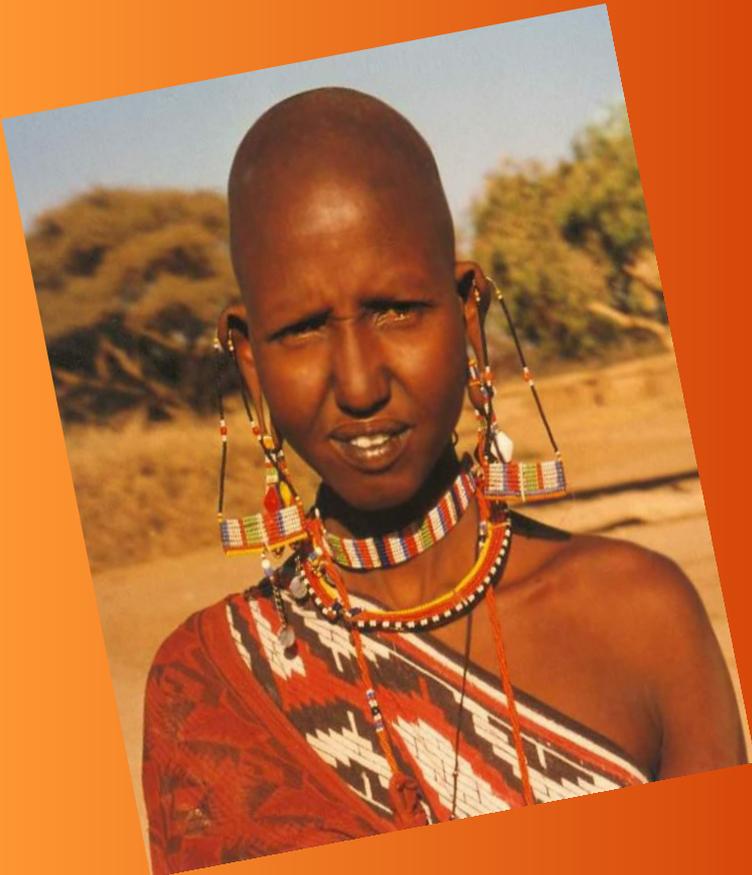
**Все народы придают большое значение телесной красоте и физической полноценности человека. Эталоны красоты складывались столетиями. Взгляды разных народов на человеческую красоту существенно отличаются.**



Безусловные лидеры по части растягивания определенных частей тела — жительницы Мьянауна (Бирма), прозванные женщинами — жирафами. Медные кольца, число которых растет год от года, вытягивают шею их обладательниц до 50 сантиметров! Возможно, раньше металл защищал шею женщины от тигра, который мог броситься на нее, когда она работала в поле; либо таким образом когда-то наказывали жен, изменивших своим мужьям. А нынче медное кольцо символизирует богатство и служит украшением.



Особым шиком в Малайзии на острове Борнео считаются мочки ушей до плеч. Если вы обитательница этого острова, то вам с юных лет начинают оттягивать мочки ушей, подвешивая к ним специальные бронзовые гирьки. Постепенно вес гирек увеличивают до трех килограммов, и в пору расцвета женской привлекательности ваши мочки достигают желанной длины - около 20 сантиметров.





- Эфиопские девушки из племен сурма и музи, украшают свои губы глиняными дисками. Нижняя губа прокалывается, в образовавшееся отверстие вживляется диск, размер которого с годами становится все больше. Величина диска указывает на то, сколько скота семья девушки рассчитывает получить за нее в качестве выкупа.

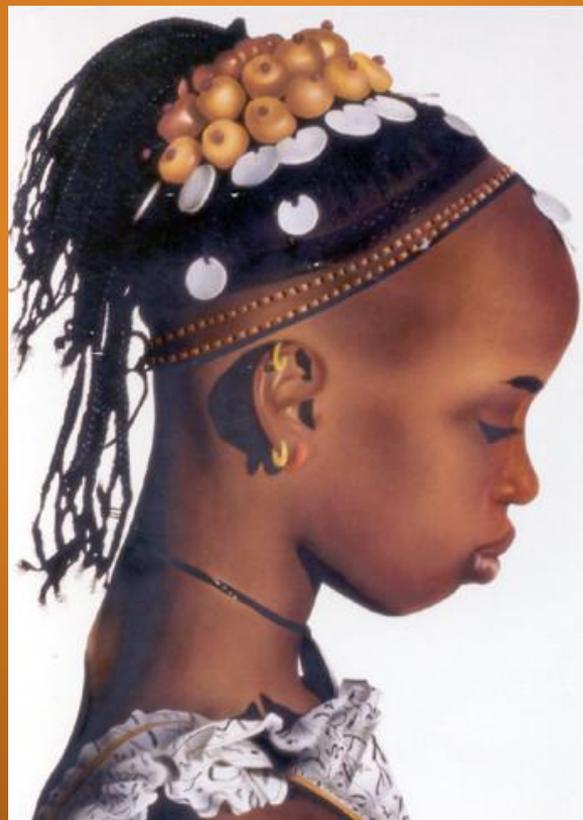
В Кении женщины-масаи прокалывают по всему уху множество дырочек, в которые вставляют палочки, проволочки причудливых форм и яркие бусы. Создается впечатление, что в их ушах растут диковинные кусты. Возможно, эта искусственная растительность призвана отчасти компенсировать полное отсутствие волос на голове — кенийки наголо обривают свои головы.





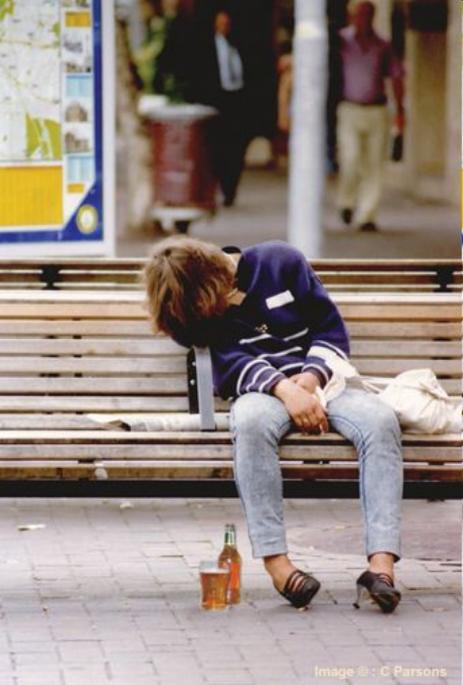
**Эскимоски с острова Нунивак (Аляска) несколько раз прокалывают себе нижнюю губу, не используя никаких обезболивающих средств. Потом они вставляют в отверстия бусы из слоновой кости и держат их до тех пор, пока не образуется бахрома, напоминающая бороду.**

Самым главным украшением женщин из племени фулани в Африке считается высокий лоб. Поэтому фуланские красавицы удаляют брови и ресницы — это создает иллюзию высокого лба.



Поговорим

немного о здоровье



Есть категория вредных привычек, которые наносят вред не только твоему здоровью, но и непоправимый урон твоей красоте.

Вредно есть сладкое, вредны вкусные коктейли с зонтиками и жареная курица, вредно привыкать к курению и азартным играм.

Список можно продолжать долго. Как правило, людям свойственно легкомысленно относиться к тому, что не убьет их сейчас, и не каждый из нас задумывается о будущем.



# КОЖА

Нанося лак на ногти, пудру и помаду на лицо, не забывайте, что перекрываете клеткам доступ воздуха и не даете им нормально функционировать. Поэтому не стоит злоупотреблять косметикой.

Для тела необходимы физические упражнения, особенно, если вы мало двигаетесь на работе. Не ленитесь осуществлять задуманные дела, чаще вставать с восходом солнца и ложиться с его заходом. На прямую это не связано с кожей, но такое поведение увеличит в вас жизненную энергию. Отразится не только на состоянии кожи, но и на общем самочувствии.

Не стоит увлекаться соляриями. В придачу к загару можете получить проблемы с кожей. Конечно же, татуировки и пирсинг также негативно сказываются на коже. Негативное воздействие оказывают курение, спиртные напитки, чрезмерное употребление лекарств.



# Отпуск для ног

Один любопытный ученый как-то подсчитал, что за всю свою жизнь человек проходит расстояние в 40 тысяч километров, то есть делает примерно 56 миллионов шагов. На это требуется 8 тысяч часов. Так неужели эти великие труженики - наши ноги - не заслуживают того, чтобы за ними поухаживали?!

Привычка следить за лицом и волосами появляется у нас с пеленок, но до пяток "руки доходят" только в старости. А жаль! Уход за ногами - неотъемлемая часть заботы о своей внешности и здоровье. При отсутствии ухода ноги начинают доставлять нам неприятности - грубеет кожа, появляются трещины, ноги быстро устают, отекают щиколотки. Кроме того, человек не может быть красивым без красивой осанки и походки, а они во многом зависят от состояния и здоровья ног.



# Кожа лица

# и компьютер



Часы, проведенные за компьютером, отражаются не только на осанке и остроте зрения. Преждевременные морщины и дряблость кожи – верный признак «компьютерной атаки» на нашу внешность. Есть несколько способов, как от этого защититься.

Помогают коже справиться с перенапряжением 5-минутные перерывы после каждого часа работы на компьютере. В это время необходимо подойти к открытому окну и сделать не менее 7 глубоких вдохов, столько же раз надуть и расслабить щеки, выпить несколько глотков воды, в которую добавлен лимонный или грейпфрутовый сок.



*Чистый воздух - основа жизни*



Красота и здоровье -  
это два компонента,  
которые существуют в гармонии.



Спасибо за внимание!

