

**Как стать красивой или  
самая обаятельная и  
привлекательная.**



**Алмаз — вершина ценного  
кольца!**

**А женщина тогда лишь хороша,  
Когда черты прекрасного лица  
Венчает благородная душа!**

# Актуальность

- Очень важно, чтобы первое впечатление от общения было благоприятным, иначе второго может просто не быть...
- В большинстве случаев внешние данные играют определяющую роль в начале романтических отношений. Как известно, «мужчины любят глазами».
- Каждой современной девушке просто необходимо научиться подчеркивать свои индивидуальные достоинства и скрывать имеющиеся недостатки внешности.

# Проблема исследования

*как помочь каждой современной девушке научиться подчеркивать свои индивидуальные достоинства и скрывать имеющиеся недостатки внешности.*

# **Цель исследования**

выделить истинные признаки  
красоты и помочь стать  
красивыми без нанесения  
ущерба здоровью.

# Задачи

- изучить необходимую литературу;
- провести анкетирование учащихся о том, как они заботятся о своей красоте;
- составить брошюру советов «Как стать красивой».

# **Предмет исследования:**

физическая красота человека.

# **Объект исследования:**

волосы, осанка, кожа лица как составляющие истинной красоты девушек.

## **Гипотеза:**

- если правильно ухаживать за собой, то даже некрасивый человек станет красивым.

## **Значимость:**

- наши советы помогут правильно ухаживать за собой, не нанося вреда здоровью.



# Волосы.

- Итак, начнем с самого начала. Посмотри внимательно в зеркало, что ты видишь? Правильные черты лица - явление довольно редкое. И с этим всем приходится мириться, но кое - что подкорректировать можно с помощью удачной прически и правильным уходом за волосами. Волосы – предмет особой гордости каждой девушки. Особенно, если они красивы от природы. А у большинства девушек именно так и есть. Но признаться, каждый из нас многое не знает о волосах? Зачем они вообще нужны человеку? Разве только для красоты? Конечно же, волосы не только украшение. Они сохраняют от перегрева и одновременно способствуют тому, чтобы организм не терял тепло понапрасну. А волосы на ресницах еще и оберегают глаза от пыли и ветра. Если вы правильно питаетесь, хорошо спите, дружите с физкультурой, вашим волосам ничего не грозит при условии, если вы регулярно за ними ухаживаете. В старину восхищались длинными волосами, а теперь как девушки относятся к длинным волосам?

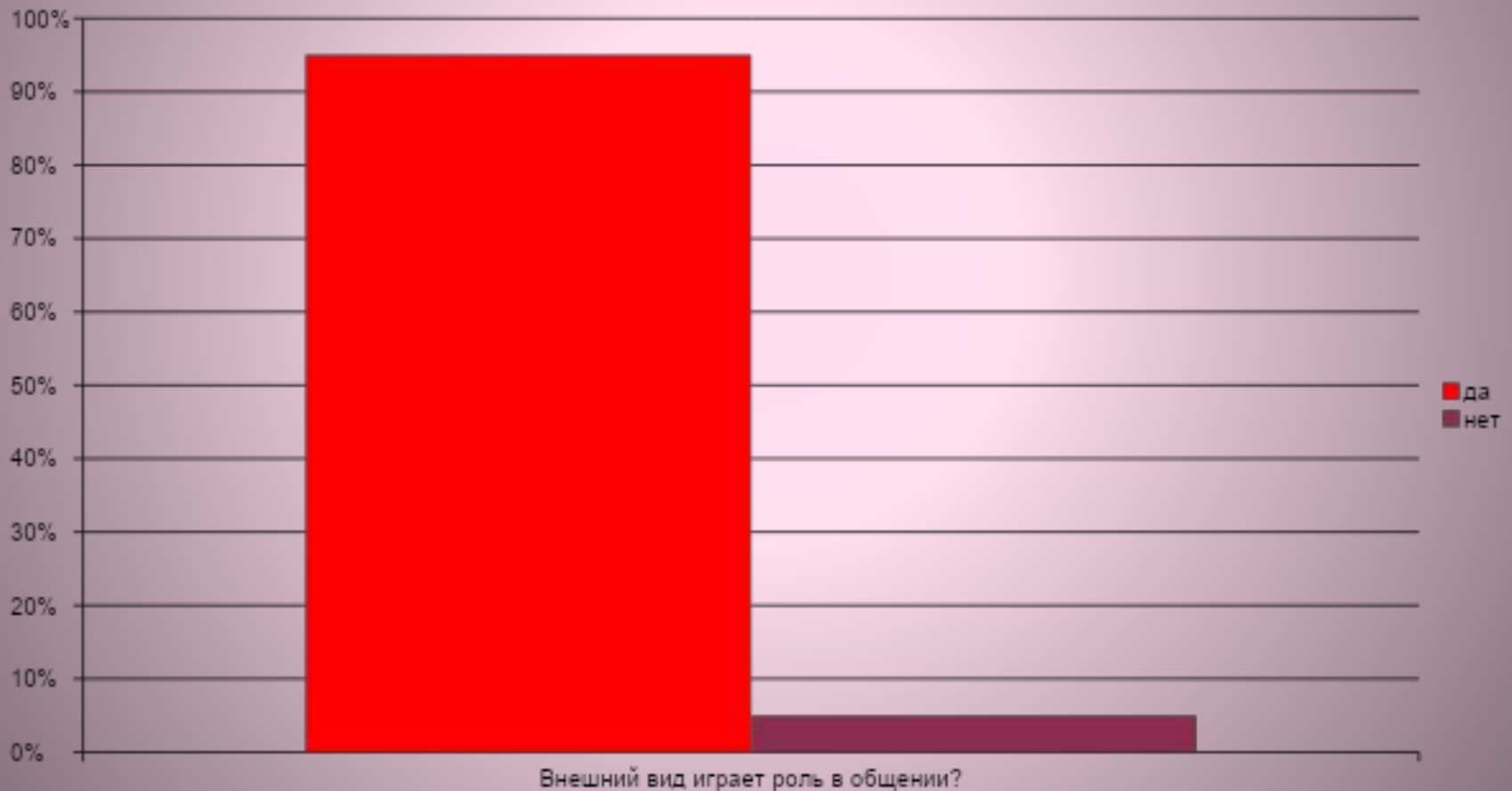
# Косметика.

- Находки археологов свидетельствуют: в том или ином виде косметика существовала еще в древности. Например, в Древнем Египте было очень много косметических средств, включая помаду и лак для ногтей. Люди состоятельные применяли дорогую косметику, люди победнее — дешевую, но косметикой пользовались все, включая мужчин. В Древней Греции также умели изготавливать всевозможные кремы, мази, духи; там же появились и первые «косметологи». Ими были рабы, которых называли «косметами», — в их обязанности входило умащивать тело хозяина кремами и мазями, ухаживать за его волосами и ногтями, наносить духи и ароматические масла, а также изготавливать все эти препараты из имеющихся средств. Целый ряд косметических изделий существовал и на Древнем Востоке. Время шло, косметология развивалась. Современное косметическое средство — это продукт многих отраслей промышленности и науки. Строги и требования к производителям: согласно существующему на сегодняшний день законодательству, производитель косметики, прежде чем приступить к ее массовому производству и реализации, должен предоставить сведения о том, что его продукция имеет высокое качество, хорошо переносится организмом и безопасна. На каждой упаковке товара должны быть указаны компоненты продукта. За многие годы выросла и эффективность косметики: наука шагнула вперед, были открыты новые свойства продуктов животного и растительного происхождения. Появились косметические средства с новыми составами — теперь кожа действительно может оставаться долгое время здоровой и молодой.

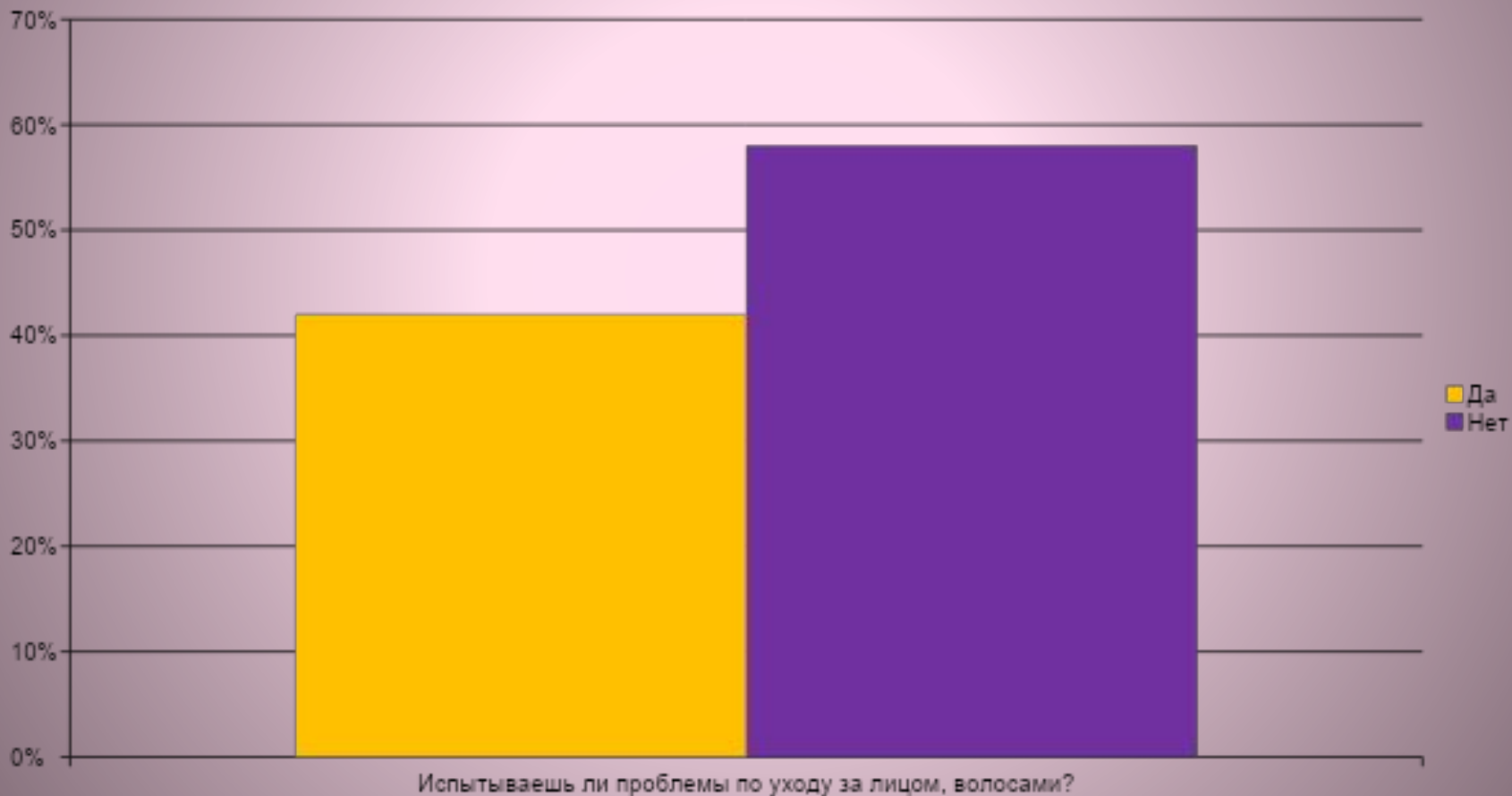
# Осанка.

- А. П. Чехов, тонкий писатель-психолог и отличный врач сказал: «Ведь и с хорошеньким лицом, красивыми волосами девочка не кажется привлекательной, если она ходит ссутулившись, смотрит себе по ноги, при ходьбе ногами пыль загребают. Национальный идеал русской женщины - Лада, Лебедушка. Это высокая, веками сложившаяся красота движений, культура движений отражающая благородство души, величава, выступает, будто пава. С красивой силой в движениях, походкой и взглядом цариц. Все это зависит от правильной осанки, прямой спины, развернутых плеч, поднятой головы. Летящая походка - сочетание легкости и плавности, спортивности и мягкости, так украшают девушку. Во многом именно от этого зависит секрет очарования. Походка зависит от осанки, постановки головы, от того, как становится на землю нога. Сначала пятка, стопа прямо, колено прямое. От движения рук, туловища, наконец, от того, удобна ли обувь, соответствуют ли она сезону, погоде.

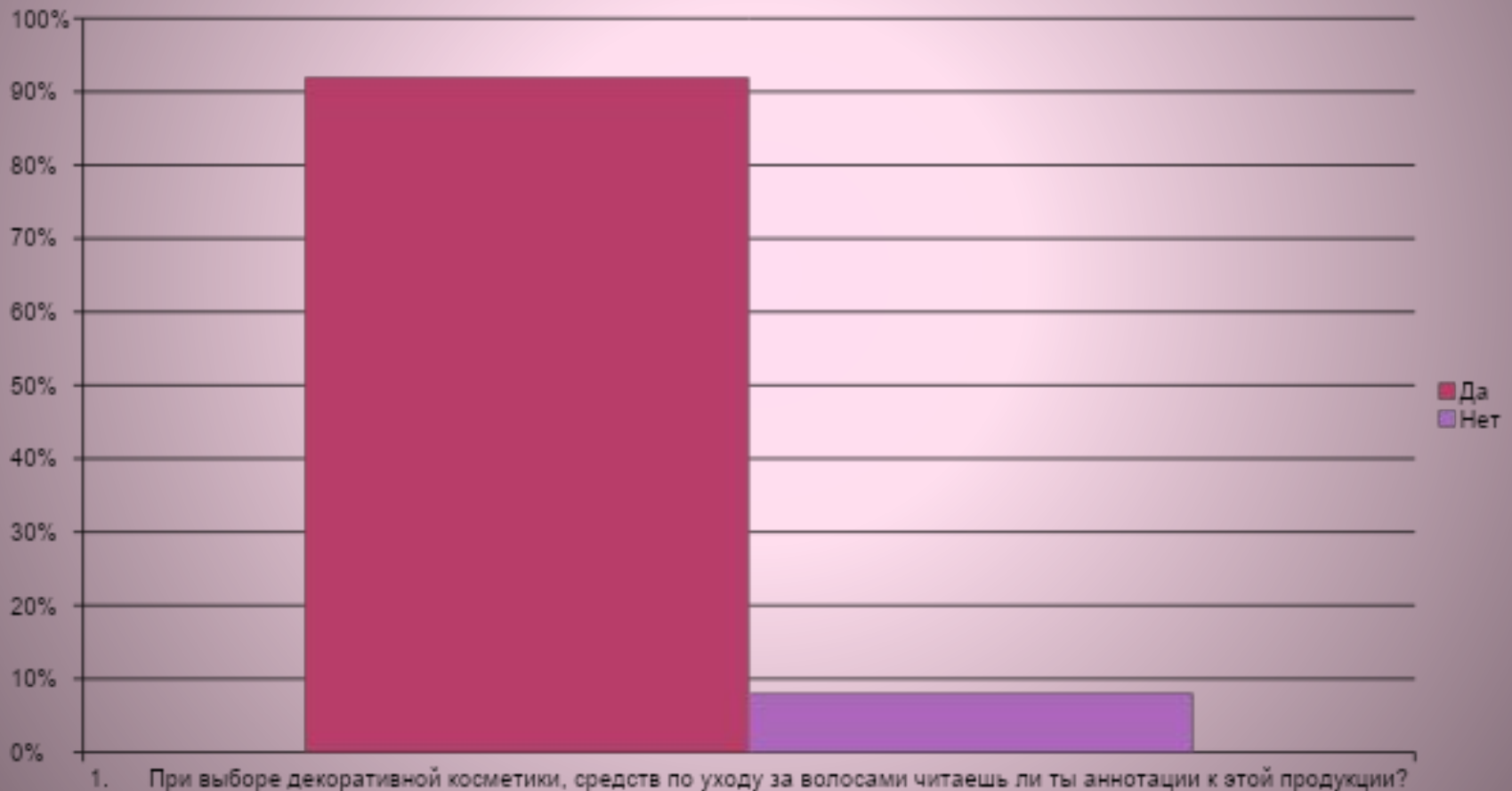
# Считаешь ли ты, что внешний вид играет определяющую роль в отношениях с людьми?



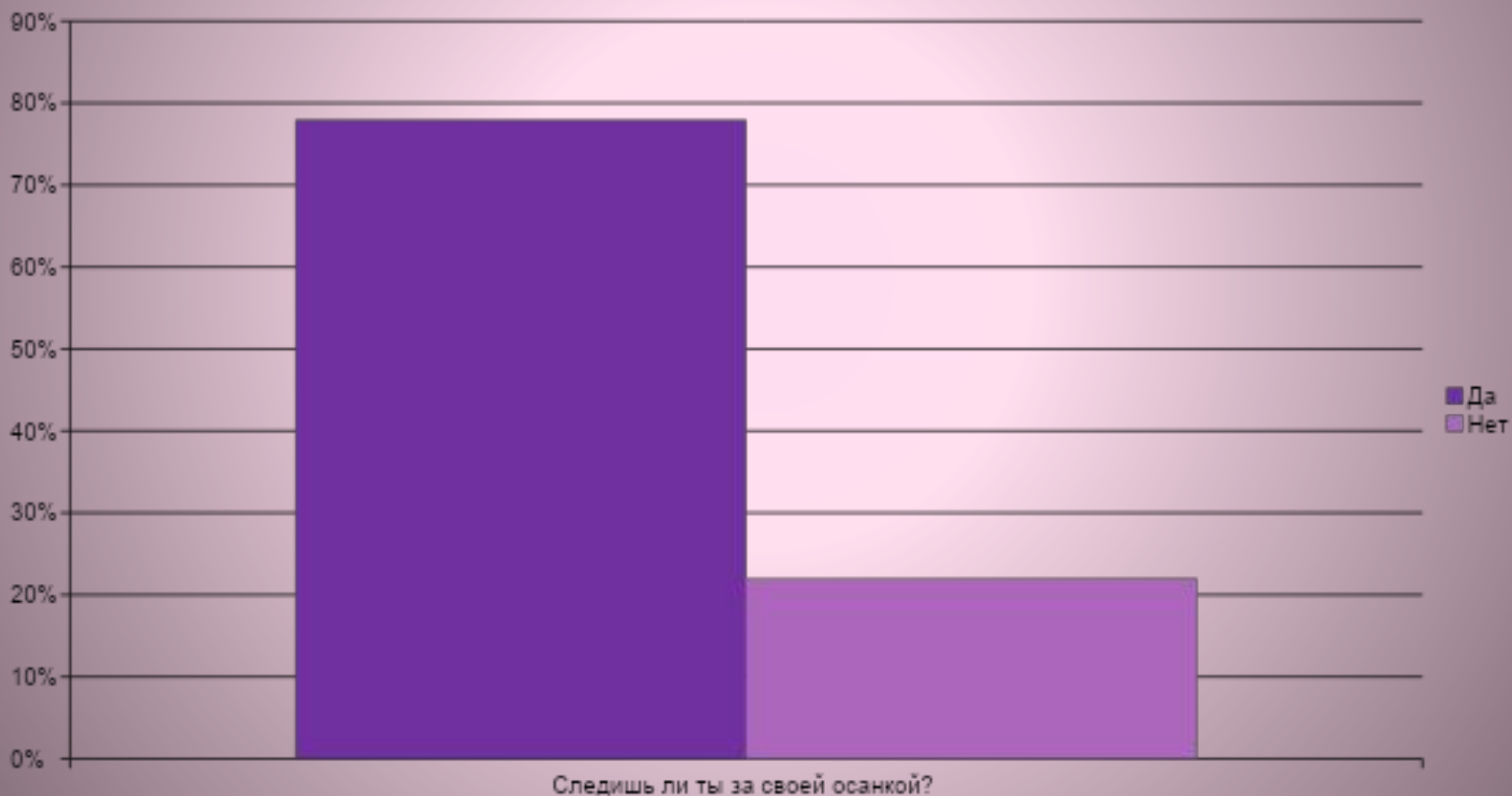
# Испытываешь ли ты проблемы по уходу за волосами, кожей лица?



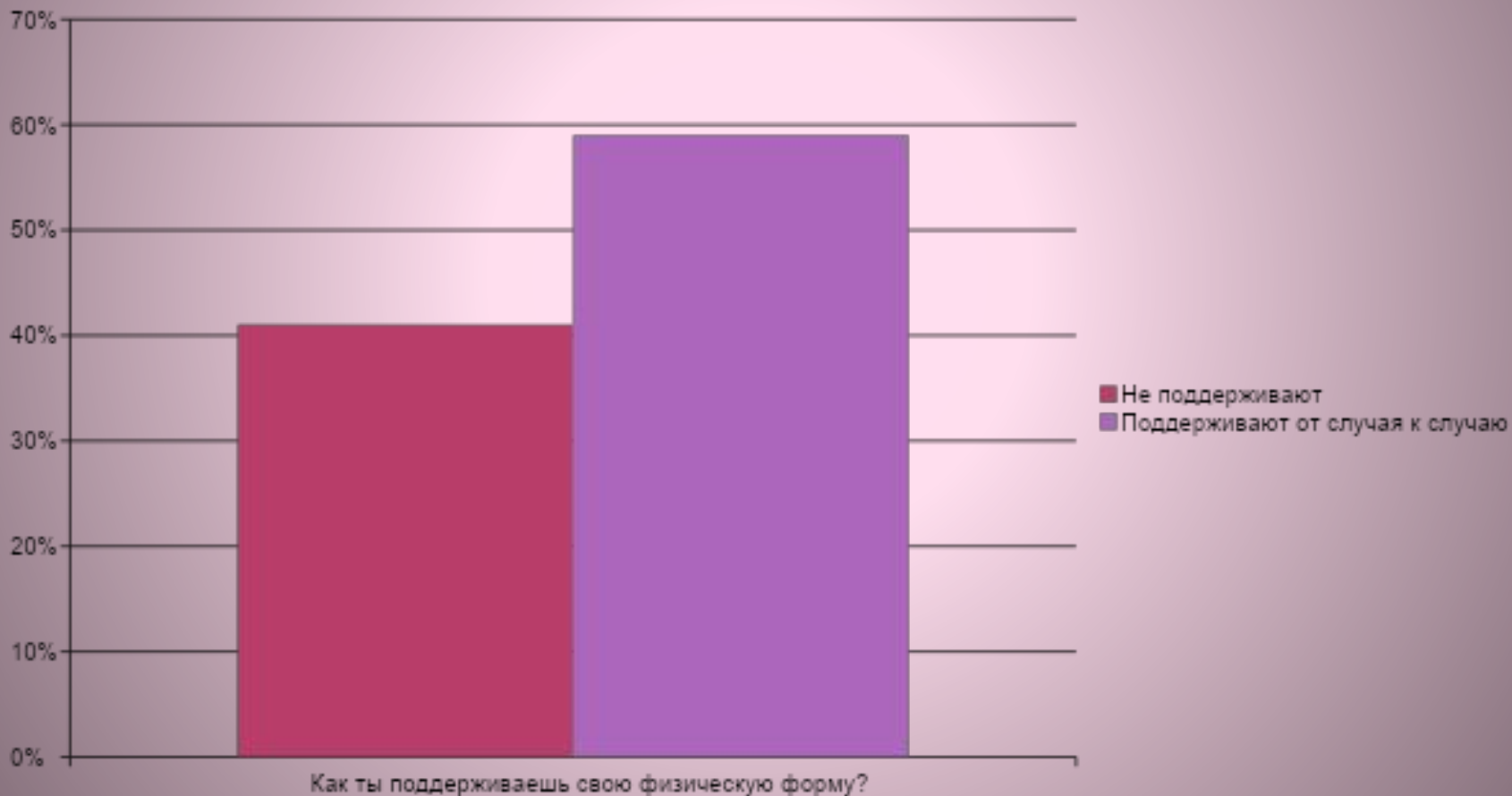
# При выборе декоративной косметики, средств по уходу за волосами читаешь ли ты аннотации к этой продукции?



# Следишь ли ты за своей осанкой?



# Как ты поддерживаешь свою физическую форму?





**Буклет «Самая  
обаятельная и  
привлекательная»»**

# Чтобы волосы были красивыми.

- Чтобы жирные волосы салились и грязнились меньше, каждый вечер втирайте в кожу головы настой березовых листьев (1 столовая ложка листьев заливается 1,5 стаканами кипятка и настаивается 2 часа).
- Хорошо ополаскивать волосы настоем крапивы: на 1 стакан свежей или высушенной травы – 1 стакан кипятка, настаивать 1 час. Это укрепит волосы и поможет избавиться от перхоти.
- Если волосы секутся, обязательно раз в два месяца состригай концы – волосы будут лучше расти.
- Если вы стройная и высокая, вам пойдут длинные волосы и низкие прически.
- Если вы стройная, но не высокая, вам пойдут короткие и пышные прически.
- Но если вы среднего роста, то вам подойдут прически до плеч.

# Чтобы кожа лица была гладкой и шелковистой.

- Определитесь со своим типом кожи.
- Используйте только натуральную косметику, в состав которой входят натуральные экстракты.
- Правильно питайтесь.
- Если все-таки возникли проблемы, то не занимайтесь самолечением, обращайтесь к косметологу.

# Красивая осанка.

- сидите за столом чуть наклонившись вперед, но не горбясь и не откидываясь назад. Не стремитесь все время сидеть прямо: вы быстро утомитесь, постоянно напрягая мышцы шеи, спины и живота.
- не носите в одной руке тяжелые сумки и портфели. Лучше всего носите учебники в рюкзаке. Ну а если у вас сумка, постарайтесь держать ее попеременно то в одной, то в другой руке.
- Постарайтесь также избавиться от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге и чтение лежа. Поверьте, что и это скажется на вашей осанке. Особенно если у вас плохо развита мускулатура.



# Заключение.

- Красота — великая сила. И это подтверждают факты: красивой женщине легче найти работу, устроить свою личную жизнь, ей охотнее помогают окружающие, чаще дарят цветы и подарки. Красота и обаяние дамы помогут ей не иметь недостатка в лестных словах и восторженных взглядах мужчин.

Дорогие девушки! При уходе за внешностью с применением косметики не подражайте взрослым. Помните о своей молодости, дорожите ею, щадите ее. Избегайте всякой декоративной косметики – она придает вашей внешности «кукольность», ненужную «взрослость». Радуйтесь, что вы еще подростки, ведь под старость лет будете вспоминать свою молодость. Легкая походка, хорошая осанка, красивые волосы, изящество в движениях, вкус в одежде, прическа к лицу, да еще ровный неунывающий характер и заботливые отношения к товарищам делают вас привлекательной и обаятельной. Будьте всегда красивы.