

Беседа по гендерному воспитанию

Тема 3 «Красота и гигиена»

ЦЕЛЬ:

Познакомить девочек с понятием «красота» и правилами ухода за кожей, волосами, ногтями.

Ход беседы.

-Что, по вашему мнению

Красота девочки — это прежде всего здоровая свежая кожа. Чтобы правильно ухаживать за ней, нужно определить ее тип.

Нормальной считается кожа, которая выглядит свежей, плотно натянутой и упругой, у которой нет больших пор. Чистить ее несложно: для этого понадобятся теплая вода и мягкое мыло. Время от времени можно употреблять в пищу миндальные или пшеничные отруби.

Очень полезна для кожи прогулка под естественным душем — дождем, снегом — или во время тумана. Влажный воздух придает ей необычайную чистоту и белизну, а также благотворно влияет на нервную систему.

Не вытирай кожу грубым полотенцем, а лишь чуть прикладывай ткань к ней. У подростков она очень нежная, поэтому растирание и растягивание пагубно сказываются на ее состоянии.

Сухая кожа выглядит бледной, тонкой и вялой. Она легко шелушится и не переносит резких температурных колебаний. Если у тебя сухая кожа, не применяй паровые ванны для ее очищения и не злоупотребляй солнечным загаром. Мыть ее следует дистиллированной водой. Лучше совсем обходиться без мыла, а вместо него использовать туалетную воду с низким содержанием спирта. Сухую кожу полезно протирать оливковым маслом.

Часто в подростковом возрасте кожа становится легко раздражимой: это результат действия гормонов, о которых уже говорилось выше. Раздражимая кожа может выглядеть как совершенно нормальная, а потом вдруг неожиданно начать чесаться, после чего на ней образуются маленькие пузырьки. В этом случае не следует злоупотреблять мылом. Рекомендуется очищать ее косметическим молочком или туалетной водой с низким содержанием спирта. Если у тебя легко раздражимая кожа, следует забыть об алкоголе, никотине и крепком кофе.

Жирную кожу легко узнать по крупным порам, большинство из которых сконцентрировано на носу — там выводные протоки сальных желез закупориваются, в результате чего образуются черные угри. Такая кожа выглядит грязной и сальной, поэтому для ухода за ней используются вяжущие и дезинфицирующие средства. Однако не стоит применять радикальные средства, чтобы не обезжирить ее совершенно, что приведет к усиленной деятельности сальных желез. Жирную кожу следует очищать водой и мылом, а затем ополоснуть водой с добавлением лимонного сока. Очень полезны в этом случае паровые ванны, компрессы и маски со стягивающим эффектом.

При жирной коже поры зачастую расширены, знай, что это, скорее всего, следствие чрезмерного увлечения горячей водой. Хорошо стягивают поры лимонный и огуречный соки. Еще полезнее иногда умываться вместо воды некипяченым молоком. Вообще, умывание молоком используется в косметической практике очень много лет. Так почему бы и тебе не воспользоваться им?

Смешанная кожа лоснится на лбу, носу и подбородке, но на щеках она сухая и туго натянутая. В этом случае следует отдельно ухаживать за каждой частью лица, учитывая ее особенности.

Девочке-подростку полезно каждое утро проводить очищение кожи. Для этого следует умыться сначала теплой, а затем холодной водой. После этого можно протереть кожу тонирующей, слегка стягивающей туалетной водой. Ее не возбраняется использовать и днем, особенно в жаркое время года, когда лицо быстро загрязняется, а так хочется, чтобы оно выглядело свежим!

Появлению угрей способствуют многие обстоятельства: наследственность, гормональная буря в организме, усиленное выделение кожного сала, характерное для пубертатного периода и, наконец, нарушения пищеварения. В последнем случае, чтобы избежать их возникновения, нужно наладить правильный режим питания.

В возрасте 12–14 лет кожное сало выделяется усиленными темпами. Его избыток скапливается в протоке сальной железы и окисляется — чернеет. В результате появляется черная точка, называемая комедон. Сало не может выйти из протока и обволакивается белой пробкой, кроме того, оно разлагается, неприятно пахнет и служит великолепной средой для размножения бактерий. В протоке появляются красные узелки, загнивающие посередине, затем возникает специфическая желтая язвочка. Она может увеличиваться, образуя крупные гнойники, которые при выдавливании плохо заживают, оставляя на коже некрасивые рубцы, похожие на оспины.

Чтобы победить угри, нужно первым делом правильно организовать свой распорядок дня, а именно: полноценный сон, длительные прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, особенно гимнастикой.

Когда кишечник функционирует нормально и регулярно выводит из организма шлаки, кожа становится гладкой и здоровой. Поэтому запоры способствуют возникновению прыщей. Если ты страдаешь задержкой стула, не торопись принимать слабительное. Лучше всего обратиться к более приятным, естественным и полезным средствам. Ешь больше овощей и фруктов, пей минеральную воду, а за 1 час до завтрака выпей стакан теплой кипяченой воды. Пища должна быть легкоусвояемой и содержать как можно меньше острых приправ. Ни в коем случае не следует питаться 1 раз в день, как делают многие девушки в надежде похудеть.

Если угри все же появились, постарайся не выдавливать их, не позаботившись о необходимой дезинфекции. 2 раза в день очищай кожу теплой водой с мылом. Можно протирать болезненные участки туалетной водой со значительным содержанием спирта. В крайнем случае выдавливать угри можно только после того, как кожа будет хорошо разогрета. Не забудь

после этой процедуры протереть ее спиртом. И не превращай выдавливание угрей в постоянную практику. Пройдет несколько лет, и они сами исчезнут бесследно. Будет жаль, если они оставят о себе напоминание на всю жизнь в виде неизгладимых следов-рубцов, которые появились вследствие твоего легкомысленного отношения к собственному лицу.

Прическа может легко изменить во внешности то, что нам обычно в ней не нравится. Однако, хорошая и стильная, она может быть сделана только из здоровых сильных волос, которые хорошо держат завивку и способны выдержать окрашивание.

Основой ухода за волосами является их мытье. Они нуждаются в регулярном уходе не меньше, чем кожа. Ведь они также пачкаются и покрываются пылью. От частого мытья волосы не станут хуже, поэтому мой их сразу же после того, как заметишь, что они потеряли блеск и выглядят жирными. Летом мыть голову следует чаще, поскольку в жаркое время года человек сильно потеет, а волосы теряют красивый вид из-за постоянного воздействия высокой температуры.

При мытье ни в коем случае не пользуйся мылом, даже самым лучшим. Тебе подойдет мягкий шампунь с кондиционером. При ополаскивании волос можно добавить в воду немного отвара ромашки или лимона, если ты блондинка, или чуть-чуть уксуса, если ты шатенка или брюнетка. Затем высуши волосы полотенцем, лучше нагретым. Не рекомендуется сушить их на солнце, хотя именно так раньше поступали венецианские красавицы во времена Тициана, чтобы получить изумительный медно-рыжий оттенок. Однако позже они расплачивались за временную красоту сухими, ломкими и не имеющими здорового блеска волосами.

При каждом мытье можно делать массаж головы. Полезно большими пальцами совершать круговые движения, начиная со лба и заканчивая теменем. Массировать голову можно только кончиками пальцев, иначе ты рискуешь поцарапать кожу.

Какая прическа больше всего идет тебе? Это иногда становится большой проблемой, поскольку не всякая модная стрижка может соответствовать твоей индивидуальности. Не забывай одно: волосы должны быть чистыми и хорошо расчесанными.

Как повезло тем девушкам, у которых лицо имеет овальную форму! Им идет практически все: можно сделать пробор сбоку или посередине, зачесать волосы наверх или распустить по плечам. Девочкам с овальным лицом не рекомендуется опускать на лоб длинную челку, поскольку она нарушает гармонию правильного лица. Однако если у тебя лоб очень высокий, носить стоит именно такую челку.

Девочкам с круглым лицом идет короткая стрижка с зачесанными наверх волосами. При этом уши и шея должны оставаться открытыми. Сильно выступающие скулы можно смягчить с помощью мягких кудрей или небрежного, падающего на лоб завитка. Одним словом, во внешности должна присутствовать какая-то заметная деталь, которая бросается в глаза.

Если лицо узкое и длинное, подойдут длинные волнистые волосы, особенно пушистые в нижней части, и челка, спадающая на лоб. При квадратном лице следует открыть лоб и щеки, зачесав волосы за уши. Полные щеки не будут так выделяться на лице, если на висках сделать короткие завитые волосы.

Буквально всем молодым девушкам идут длинные волосы, распущенные по плечам. И не забывай: очень важно, когда голова в порядке, но еще важнее, чтобы модная прическа гармонировала с твоим неповторимым внешним видом.

Красивые руки во все времена были одним из важных инструментов обольщения. Конечно, далеко не каждая девушка может похвастаться тонкими длинными пальцами, узким запястьем и ногтями идеальной формы, но каждая может сделать руки привлекательными и холеными. Составной частью красивых рук являются гибкие суставы. Очень хорошо развивает гибкость пальцев игра на пианино. Это, конечно, не значит, что ты должна немедленно садиться за инструмент и начинать обучение, но играть гаммы можно и на столе. Полезно вращать палочку между пальцами, вращать руку в области запястья, быстро сжимать и разжимать кисти.

Если ты не можешь снять кольцо с пальца, не тяни его силой, не травмируй кожу. Для восстановления нормального кровообращения достаточно поднять руки вверх и подержать их так немного, тогда оно снимется без труда.

Чтобы иметь красивые руки, работу по дому нужно выполнять в перчатках, ежедневно пользоваться защитным кремом, изредка протирать их лимонным соком. Никогда не выходи на улицу, не вытерев руки насухо: иначе кожа растрескается и начнет болеть.

Когда ты вытираешь их после мытья, немного отведи назад кожицу, растущую около ногтей. Так ты избежишь образования заусениц и сможешь легче сделать маникюр. Он очень важен для девушки, желающей иметь красивые руки. Каждый день следует чистить ногти, выравнивать их пилочкой и отводить назад кожицу. Если они широкие или очень маленькие, нужно покрывать их лаком таким образом, чтобы по сторонам и у самой лунки оставалось небольшое пространство. Узкие и длинные ногти можно коротко стричь, а, покрывая лаком, оставлять лунки белыми.

Обращай особое внимание на оттенок лака, который ты наносишь на ногти. На светлую часть ногтя принято наносить бесцветный или бледно-розовый лак. Темными оттенками покрывают весь ноготь.

Как выбрать цвет лака? Это зависит от вкуса и от обстоятельств, в которых тебе предстоит свои руки продемонстрировать. Например, если ты сильно загорела и обладаешь красивыми руками, вполне можешь появиться в обществе с ногтями, покрытыми ярким красным лаком. Однако чаще всего его подбирают в тон губной помаде.

Когда ухаживаешь за ногтями, помни: если лаком покрываются неухоженные ногти, это сразу заметно и производит очень неприятное и отталкивающее впечатление.

На ухоженных руках красиво смотрятся украшения, но здесь главное — не переборщить. Не следует увешивать их большим количеством колец и браслетов. Традиционно на одном пальце носится одно кольцо. Не стоит носить одновременно украшения из драгоценных металлов и искусственную бижутерию.

В заключение хотелось бы сказать о том, какой притягательной силой обладает женский голос. В целом обаяние девушки зависит от многих факторов: природной привлекательности, грациозности движений и, конечно, притягательности голоса. Он является поистине магическим ключом, так как только ему доступно открывать человеческие сердца. Мужчины могут устоять перед привлекательной внешностью, но перед красотой голоса они оказываются безоружными. Мелодичная и культурная речь ласкает слух, поэтому такого человека хочется слушать снова и снова. Когда ты говоришь, люди дают тебе вполне определенную характеристику. Поэтому будь дисциплинированной и старайся критически относиться к себе. Иногда при разговоре проявляются неприятные недостатки: иногда перехватывает дыхание, и тогда наступают некрасивые тягостные паузы. Чтобы выработать правильное дыхание, побольше читай вслух и следи за тем, чтобы твоя речь не была чересчур громкой.

Наконец, если хочешь быть привлекательной, не будь мрачной, не жалуйся на мелкие неприятности, никогда не показывай свое плохое настроение. Только хорошо одетая, ухоженная, оптимистичная и приветливая девушка будет иметь успех.