

Красивая и здоровая



Девочкам моей группы посвящается...

*Женская красота – это как
драгоценный камень: чем проще, тем
драгоценнее.*

Бекон Френсис



Эпоха Возрождения ...



- *Вес женщины значения не имел, а волосы перестали скрывать уборами*

Период Барокко...



- *Ценились женщины астенического типа с низким весом*

Эпоха Романтизма...



- *чем больше и пышнее было тело женщины, тем она считалась красивее*

В 30-40х годах

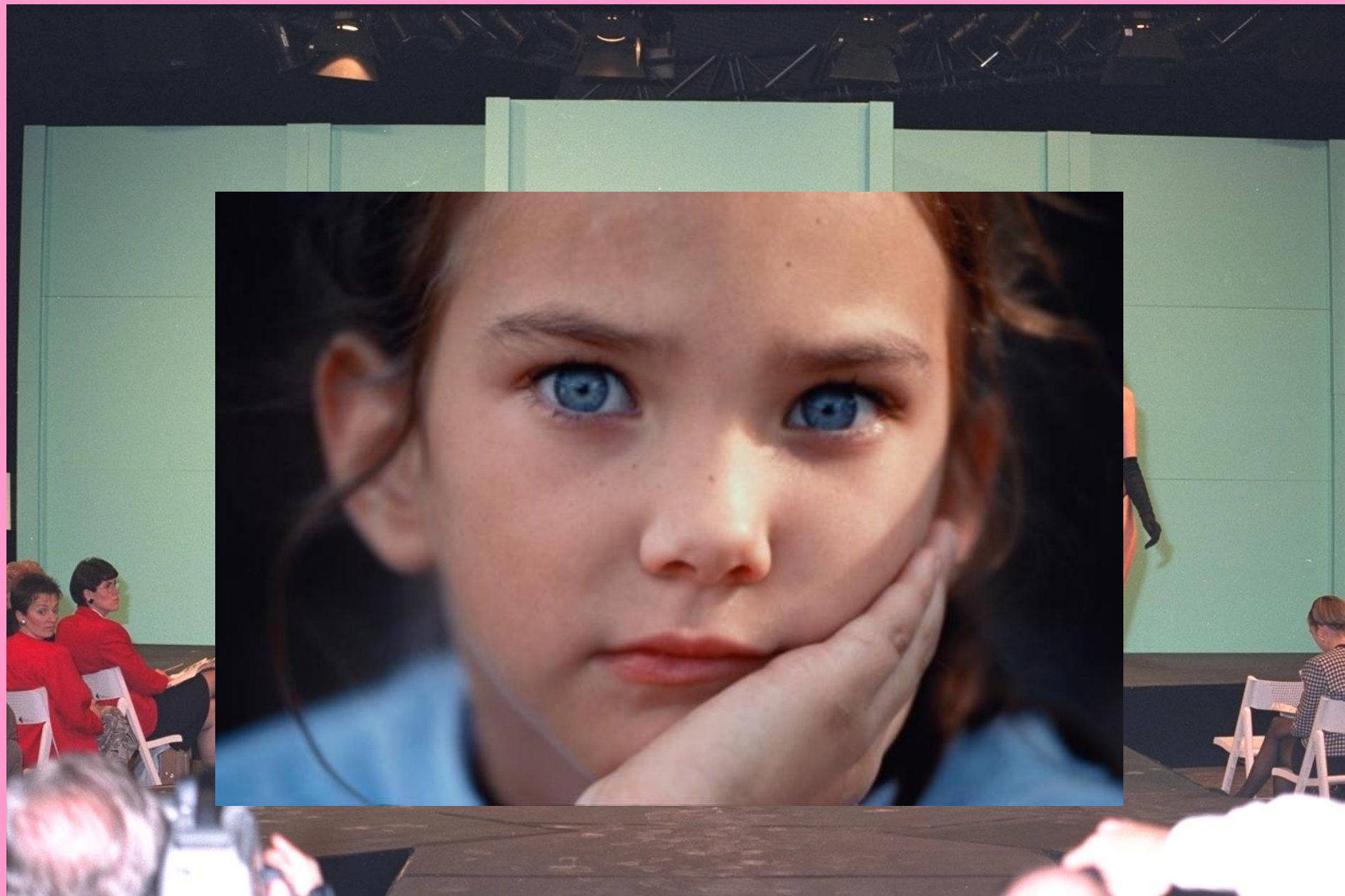


- *В прошлое уходят пышные формы и большой вес*

Сегодня ценятся

- *атлетическая фигура*
- *длинные ноги*
- *круглые бедра*
- *узкая талия*
- *длинные волосы*
- *плоский живот*
- *длинная шея*





«Всё в твоих руках!!!»



Все девочки имеют шансы быть красивыми и привлекательными, если они будут здоровыми!!!



*Ты стала обращать внимание на
то, какая ты стала*





- Период полового созревания
- *Возраст, когда это происходит, у каждой девочки индивидуален и происходит в возрасте от 9 до 15 лет*
- *Этот период справедливо считается трудным, и поэтому тебе потребуется немало времени, чтобы разобраться в перестройке собственного организма.*



- *Кости растут так быстро так, что мышечная ткань не успевает за ростом скелета.*
- *Из-за этого могут болеть мышцы,*
- *Резко меняется внешний вид: фигура становится нескладной, долговязой, руки и ноги длинными и тонкими, движения неловкими и неуклюжими.*





*В этот период
постарайся питаться
правильно, не увлекаться
сладким и жирным.*

- Занимайся физкультурой.*
- Спи не меньше 8 часов.*
- Все это поможет твоему телу и коже.*





Тебе нужно бережно и уважительно относиться к себе и к своему телу - оно становится взрослым.

- *Каждый человек уникален, единственный, точно такого же второго нет.*
- *К своей индивидуальности надо относиться с уважением.*



Волосы

Личные вещи!!!

- *Расческа – 2-3 шт*
- *Массажная
щетка*
- *Шампунь*
- *Бальзам*
- *Масло
репейное*



- *Мыть волосы 1-2 раза.*
- *Сушить феном в исключительных случаях.*
- *После использования лаков, гелей помыть голову в тот же день.*
- *При необходимости использовать репейное масло, питательные маски*



Болезни, которые передаются через общие расчески и шапки и КОСЫНКИ:

- ***Перхоть***
- ***Педикулез***
- ***Грибок***
- ***Облысение***
- ***Гнойные высыпания***

***Эти проблемы лечит
врач-дерматолог***





Лицо и шея

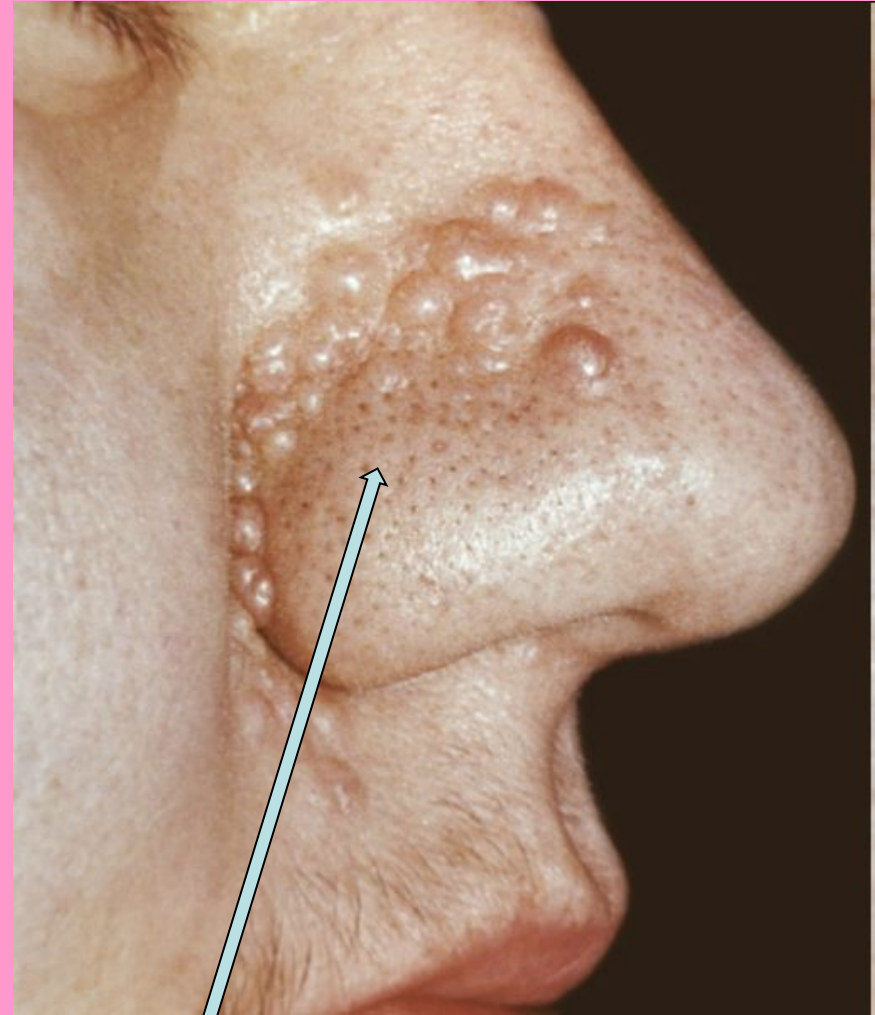
- *мыло детское или жидкое,*
- *мочалочка для лица,*
- *средства для очищения кожи лица и шеи (лосьон, молочко),*
- *средства для питания кожи.*





Прыщи - "акне"

- **Необходимо:**
- *следить за чистотой кожи и правильно питаться.*
- *Если же у тебя очень много прыщей - обратись к доктору, он поможет тебе.*



камедоны



*Помните, кожа — это зеркало
Вашего здоровья!!!*



*Декоративная косметика должна
строго соответствовать вашему
возрасту*



Пример аллергической реакции на лице ребенка

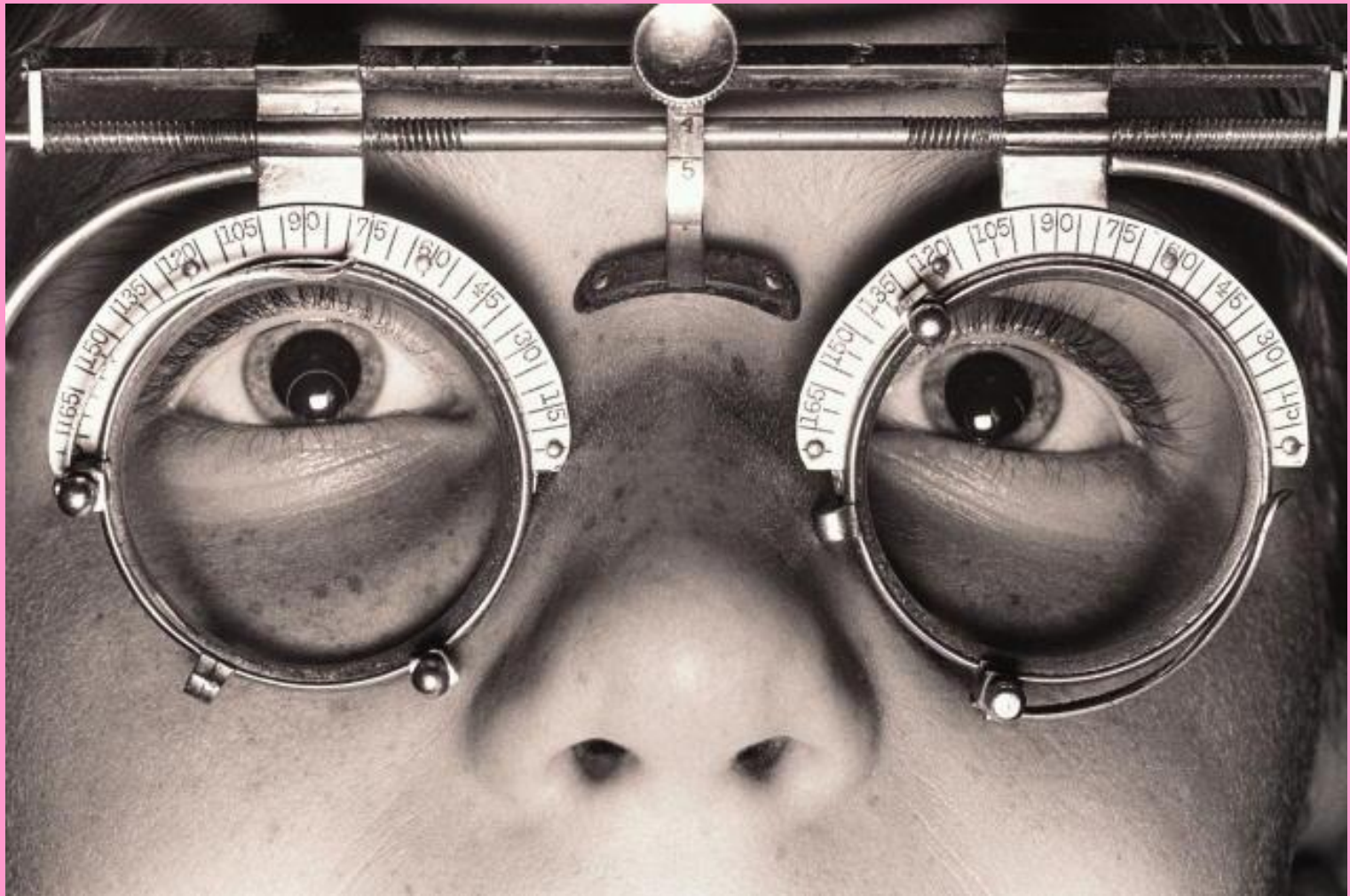


Глаза

- неприятные ощущения:
покраснение глаз,
снижение остроты
зрения,
напряжение и
резь в глазах.



*Зрение нужно проверять 1-2 раза в год,
а при появлении дискомфорта срочно
обращаться к врачу-окулисту*



Зубы

- *Чистить 2 раза в день*
- *Полоскать после приема пищи*
- *Использовать пасту по назначению*



Посещать врача-стоматолога

- *2 раза в год осмотр*
- *При появлении кариеса*
Немедленно!!!



Уши

- *чистят после каждого купания ватными палочками,*
- *если у вас появилась боль,*
- *какие-то выделения,*
- *снижение слуха нужно,*
- *срочно обратиться к ЛОР-врачу!*



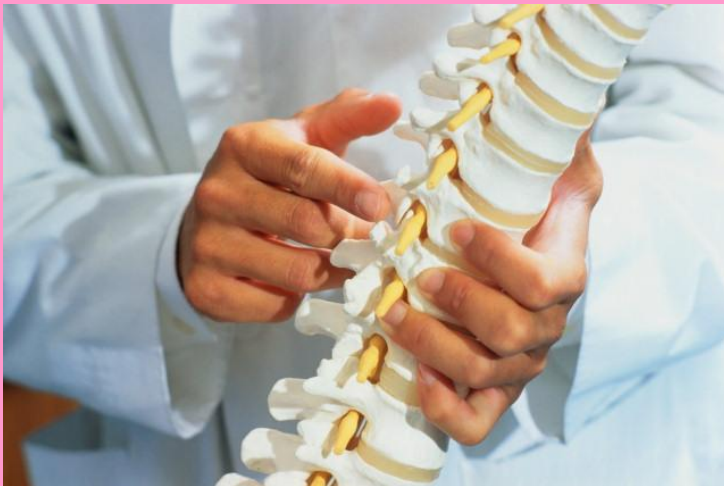
Руки и ноги

- *Маникюрный набор*
- *Питательный крем*
- *Светлый лак*
- *Жидкость для снятия лака*



Спина, нарушение осанки - сколиоз

- *Что нужно:*
- *правильно сидеть,*
- *правильно ходить,*
- *обязательно делать гимнастику,*
- *ходить в бассейн.*



Вторичные половые признаки:

- *молочные железы,*
- *оволосение
подмышечных впадин и
лобка,*
- *расширение бедер,*
- *фигура становится
округлее,*
- *происходит скачок в
росте*





- *Молочная железа не увеличена, сосок маленький не пигментирован;*



- *Набухание околососкового кружка, увеличение его диаметра, пигментация соска не выражена;*



- *Молочная железа конической формы, околососковый кружок не пигментирован, сосок не возвышается;*





- *Юношеская грудь округлой формы, околососковый кружок и сосок образуют конус на поверхности молочной железы;*



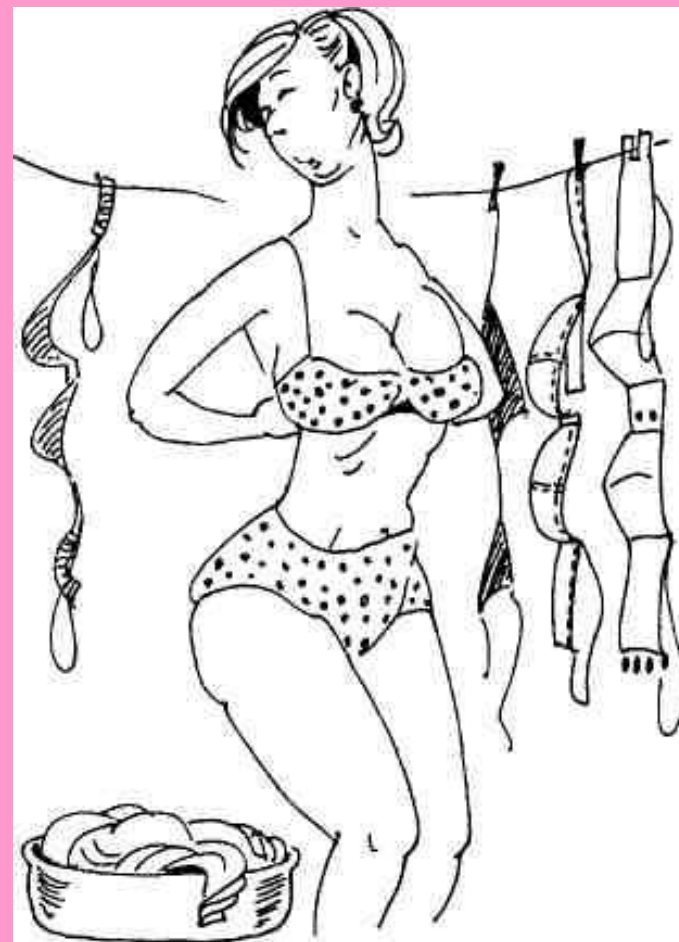
- *Зрелая грудь в форме перевернутой чаши, околососковый кружок пигментирован, над ним возвышается отдельно*

Бюстгальтер

- *можно начинать носить с 3 периода роста железы.*
- *Вначале это просто удобные топики, а потом и лифчики 0 размера.*



- Нужно помнить:
- материал, из которого изготовлено бельё, должен быть х/б,
- соответствующего размера,
- не сдавливать во время ношения железу и подмышечные области,
- ежедневно менять и стирать.



*Через 1,5-2 года от начала
полового созревания происходит
очень важное событие!!!*



Пример:

- Вопрос: Мне 12 лет, месячных нет. У нас дома отключали горячую воду, и пришлось несколько дней не подмываться. После этого начался зуд. Что мне делать?



- Ответ: Несоблюдение правил гигиены может привести к воспалительному процессу. Обязательно соблюдай правила гигиены! Если нет горячей воды, её элементарно можно подогреть в чайнике. Кроме того, существуют специальные влажные гигиенические салфетки для интимной гигиены. Советую обратиться к гинекологу по вопросу зуда для обследования и уточнения вопроса о необходимости проведения мер коррекции

Интимная гигиена

- *Мыться лучше под душем,*
- *принимать ванну и посещать баню не следует.*
- *Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу бедер и в последнюю очередь - область заднего прохода.*
- *Белье надо менять ежедневно.*



Средства гигиены



- *менять прокладки не реже 4-5 раз в день в сочетании с обмыванием половых органов и бедер 2-3 раза в день.*



Пример:

- Вопрос: Мне 13 лет и я бы хотела поинтересоваться: со сколько лет можно носить стринги? Мои подруги уже носят, а я только собираюсь начать их носить, следовательно возникает вопрос: что нужно знать и какие правила гигиены соблюдать?



- Ответ:
- Их придумали, чтобы не было видно краев и швов под обтягивающей одеждой. Не разумно надевать стринги со стразами в дорогу, на каждый день. Правила гигиены самые обычные - смена трусов как минимум ежедневно после подмывания, пользование ежедневными прокладками "танго" по желанию.
- Не рекомендуется садиться в мини юбке и трусиках-стрингах, когда наружные половые органы лишь чуть-чуть прикрыты и легко доступны микробам и вирусам,. А самое главное, хорошо подумать - для чего надеваешь ту или иную одежду и какие цели преследуешь.

Дезодорирующие средства

- *бывают нескольких типов:*
 - *твёрдые карандаши*
 - *шариковые полужидкие средства*



- *спреи*
- *антиперспиранты*
- *тальки*
(ароматические пудры и присыпки)



Проблема

- *В подростковом возрасте усиливается рост волос на бедрах и ногах, что доставляет девушкам массу проблем.*
- *Повышенный рост волос, особенно на лице, груди, бедрах или усиленный рост на конечностях - признак эндокринных нарушений, в причине которых может разобраться только **врач**, посоветуйтесь со специалистом и вместе решите проблему, прежде чем воевать с волосами в одиночку.*



Пример:

- Вопрос:
- Мне 12 лет, у меня растут волосы в подмышечных впадинах. Маме об этом говорила. Она сказала, что пока не нужно брить, что пока у меня волосы мягкие, а как буду брить... Ну короче всё плохо будет. Я с ней разговаривала где-то месяц назад. Как вы думаете, мне с ней опять поговорить, или самой начать бриться?

- Ответ:
- По поводу удаления волос в подмышечных областях - решать этот вопрос предстоит тебе самой. Если мама против, придется снова поговорить с мамой, объяснить свои причины, по которым ты хочешь применять бритье подмышечных впадин. После начала бритья, действительно, волосы будут жестче, но и бритье с целью гигиены нужно осуществлять постоянно.



Заключение

Девушка, чем-либо увлеченная, добрая, надежная, с чувством юмора, всегда будет интересна окружающим.

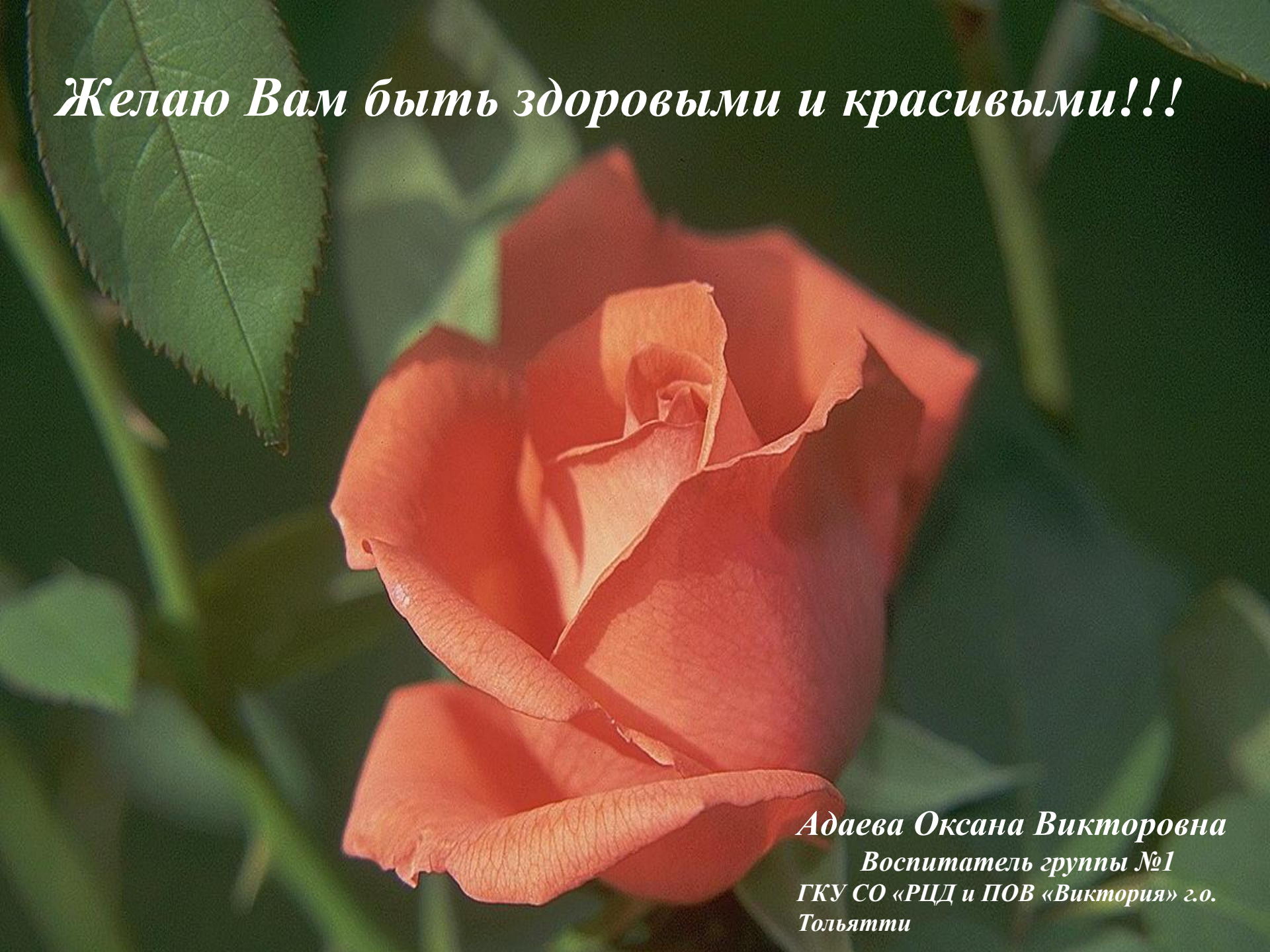
Симпатичным личиком жизнь не купишь.

Отрицательные качества косметикой не скроешь.

Каждая может стать привлекательной, красивой и здоровой!

Все зависит от тебя, от твоего желания и трудолюбия.





Желаю Вам быть здоровыми и красивыми!!!

*Адаева Оксана Викторовна
Воспитатель группы №1
ГКУ СО «РЦД и ПОВ «Виктория» г.о.
Тольятти*