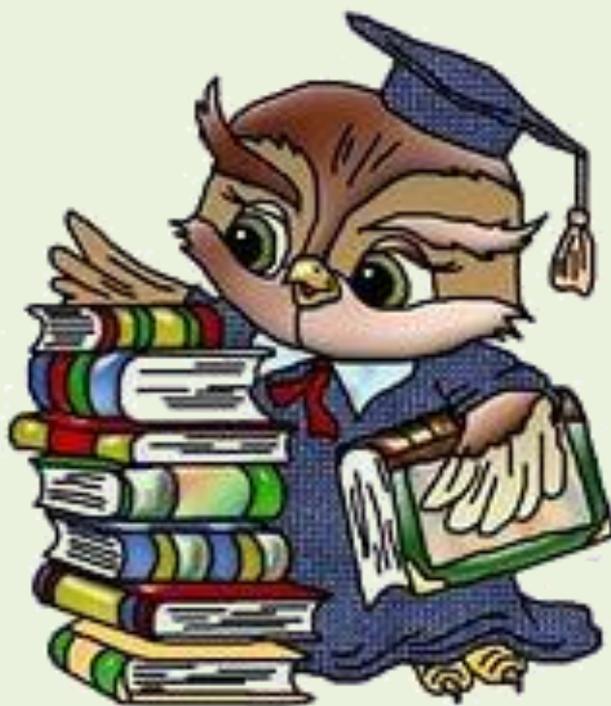


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области**



Понятийный словарь

к дополнительной общеобразовательной программе
«Красота и здоровье»



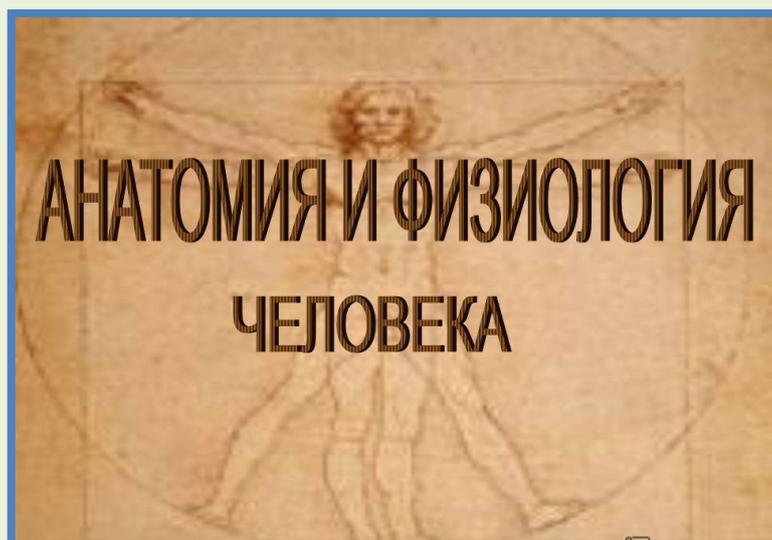
*Смирнова Галина Геннадьевна –
педагог дополнительного образования ДЮЦ «Гармония»
2017 год*

Составитель:

Смирнова Галина Геннадьевна – педагог
дополнительного образования

Тема: «Анатомия и физиология»

Анатомия - наука, изучающая не только внешнее строение организма в целом, но и внутреннюю форму и структуру органов, входящих в его состав.



Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Гигиена (греч. *hygieinos* — *здоровый*) — область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарные нормы, правила и др.), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепление здоровья и продление жизни.

Физиология (от греч. φύσις — *природа* и λόγος — *знание*) — наука о сущности живого, жизни в норме и при патологиях, то есть о закономерностях функционирования и регуляции биологических систем разного уровня организации, о пределах нормы жизненных процессов.

Тема: «Темперамент диктует поведение»

Темпера́мент (лат. *temperamentum* — соразмерность, надлежащее соотношение частей) — устойчивая совокупность индивидуальных психофизиологических особенностей личности, связанных с динамическими, а не содержательными аспектами деятельности.

Темперамент составляет основу развития характера. С физиологической точки зрения он обусловлен типом высшей нервной деятельности человека, и проявляется в поведении человека (характера), в степени его жизненной активности.

Меланхо́лик (греч. μέλαινα χολή, *mélaina chole*, мелэна холе, «чёрная жёлчь») — один из четырёх типов темперамента в классификации Гиппократ.

Человека меланхолического темперамента можно охарактеризовать как легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

Сангвиник (лат. *sanguis*, сангвис, «кровь», «жизненная сила»). Человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного,



сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности.

Флегматик (греч. φλέγμα, флегма, «мокрота», «слизь»). Человека флегматического темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний.

Холерик (греч. χολή, холе, «желчь»). Человека холерического темперамента можно охарактеризовать как быстрого, порывистого, способного отдаваться делу со страстью, преодолевать значительные трудности, но, в то же время, неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения.

Характер (греч. χαρακτήρ — примета, отличительная черта, знак) — структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности. Когда говорят о характере, то обычно подразумевают под этим именно такую совокупность свойств и качеств личности, которые накладывают определённую печать на все её проявления и деяния. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ жизни.

Тема: «Макияж»

Аппликатор - является частью косметического продукта, предназначен для более легкого и удобного нанесения продукта. Обычно аппликатор из натурального материала (хлопок) и его можно дезинфицировать антибактериальными салфетками, что очень хорошо, в плане гигиены.



Визуал (от англ. - visual) — визуальный (зрительный) образ (картинка, фотография, образец), который позволяет увидеть внешний вид или содержимое косметики.

Визажист (фр. Visage — лицо, облик, образ, вид) — специалист в области макияжа, создания образа с помощью средств искусства макияжа.

Грунтовка – это тональный крем под цвет кожи, который наносится поверх дневного крема и оживляет и выравнивает лицо.



Каял - это очень мягкий карандаш, кремообразной структуры, для прорисовки внутреннего века. Таким карандашом можно провести очень яркую, жирную и красивую линию на внутреннем веке. Карандаш может быть

белым, светлым, черным, различных цветов.

Консилер (concealer - дословно с английского языка укрыватель) - это средство предназначено для маскировки недостатков кожи лица и тела (синяки под глазами, прыщики, сосудистые сеточки, пигментные пятна, покраснения, рубцы). Консилер очень хорошее маскирующее средство, за счет высокого содержания специального пигмента в составе, поэтому это средство не наносят на все лицо, а только на проблемную зону, в отличие от тональных кремов. Подбираются же они так же в зависимости от типа лица, цвета кожи и проблемы, которую хочется замаскировать.



Косметическая хирургия – это область пластической хирургии, направленная на устранение недостатков внешности посредством операционных действий на проблемные места.



Лайнер (liner) - выпускается в виде карандаша, фломастера или флакончика с кисточкой, предназначен для подводки контура губ или глаз.

Макияж (фр. maquillage — грим, перекраска, подделка) — нанесение на кожу лица различных видов декоративной косметики с целью украшения, а также камуфлирования существующих изъянов. Макияж является разновидностью грима.



Пилинг (от англ. - Peeling - «ошкуривать» или «сильно скоблить») — мягкое, по сравнению со скрабом, косметическое средство для удаления отмерших клеток, отшелушивания верхнего ороговевшего слоя кожи, необходимого для улучшения её внешнего вида.

Тоник (от фран. - tonique) — лосьон или раствор, в большинстве своем безалкогольный для очищения и лечения кожи, часто используется как средство для снятия макияжа.

Тонирование — скрывает изъяны кожи и делает цвет лица равномерным. Чем изысканнее макияж, тем тщательнее должно быть тонирование.

Шиммер - придающий сияние продукт, по составу он может быть жидкий, рассыпчатый или компактный, но обязательно с мерцающими частицами. Придает блеск, сияние вечернему, праздничному или торжественному образу.

Тема: «Этикет»

Вежливость - черта характера, которая характеризует личность хорошими манерами, добрыми делами и образованность.

Деликатность - (*фр. – чуткость*) – этическое качество личности, выражающееся как предупредительность, вежливость в обращении с людьми и вещами, мягкость в общении и отношениях к чему бы то ни было.

Диалог - форма устной речи, разговор двух или нескольких лиц. В деловом общении представляет собой взаимный обмен информацией и учет каждым его участников психических состояний собеседников и их интересов.

Интеллегентность - (*от лат. знающий, понимающий, разумный*) — сплав умственных и этических достоинств человека. Выражает высокий уровень умственного развития и нравственной культуры личности.

Разговор - это форма интерактивного, спонтанного общения между двумя или более людьми. Также форма доставления друг другу дискомфорта вопросами. Как правило, разговор происходит при речевой коммуникации, в то время как письменный обмен сообщениями обычно разговором не считают.

Речевой этикет - социально заданные и национально специфичные правила речевого поведения,

реализующиеся в системе устойчивых формул и выражений, принятых в предписываемых обществом ситуациях «вежливого» контакта с собеседником.

Слушание - процесс восприятия информации.

Скромность - понимают черту характера и образ жизни человека, выражающихся в следующем: умеренность во всех требованиях; равнодушие к роскоши и излишествам; отсутствие властолюбия, стремления.

Тактичность - это чувство меры, которую необходимо соблюдать в разговоре, в личных и служебных отношениях, умение чувствовать границу, за которой в результате наших слов или действий начинается обида у человека, с которым мы общаемся.

Эмоции - реакция человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности и переживаний.

Этика делового общения - учение о проявлении морали и нравственности в деловом общении,

взаимоотношениях деловых партнеров.



Этикет - установленный порядок поведения, форм обхождения.

Тема: «Семья»

Реликвия - вещь, хранимая как память о прошлом и являющаяся предметом поклонения, почитательного отношения.

Семейные традиции - это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение.

Семейные ценности (также традиционные семейные ценности) — культивируемая в обществе совокупность представлений о семье, влияющая на выбор семейных целей, способов организации жизнедеятельности и взаимодействия.

Семья - основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью.



Традиция - то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений.

Тема: «Стиль»

Аксессуар (*франц. accessoire*) – предмет, принадлежность чего-либо, сопутствующий чему-либо, вспомогательная деталь, сопровождающая что-либо главное.

Бомбер - короткая куртка на молнии с эластичными вставками на манжетах и по низу изделия. Куртка шьется из шерстяного полотна, кожи, нейлона и многих других материалов. Ширина резинки, пришитой по низу бомбера, может достигать 20 см.



Ботильоны – это очень короткие сапоги до лодыжки или даже ниже. С каблуками или на плоской подошве, бывают разных стилей и неизбежно остаются в моде в осенне-зимний сезоны.

Винтаж – это одежда, которую носили в давние времена. Не путать с секонд-хендом.

Джинсы (*англ. jeans*) - штаны из плотной хлопчатобумажной ткани, окрашенные индиго, с проклепанными стыками швов на карманах.



Кашемир - мягкая и тонкая дорогая ткань. Его производят из козьей шерсти в некоторых азиатских регионах. Кашемир ценится как теплая и легкая ткань.



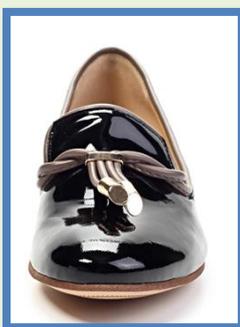
Кафф – серьга на одно ухо, не требующая прокола.

Клатч -
прямоугольная

сумочка без ручек, которую носят под мышкой или в руке. Элегантный клатч особенно подходит для вечеринки.



Легинсы - парные колготки с открытой стопой. Их носят с платьем, юбкой или туникой.



Люферы – туфли с круглым или заострённым носом на низком и широком каблуке.

Митенки (фр. mitaines) – это перчатки без пальцев, которые держатся на руках с помощью перемычек между пальцами или за счёт пластических свойств материала, из которого они сделаны.

Мода – совокупность привычек, ценностей и вкусов, принятых в определенной среде в определенное время. Установление идеологии или стиля в какой-либо сфере жизни или культуры.

Оксфорды или **оксфордские туфли** (*на англ. – oxford shoes*) – это разновидность классических кожаных полуботинок (как мужских, так и женских) на шнурках со специальной перфорацией и строчкой. Ранее отличались также характерной ажурной накладкой между союзкой и берцами. Сегодня для определения оксфордов достаточно даже наличия одной шнуровки. Названы в честь города Оксфорд, столицы графства Оксфордшир.



Пайетка (*от фр. paillette – золотинка, золотая песчинка*) – это блёстка в виде плоской чешуйки из какого-либо материала, обычно с отверстием для продевания нитки. Используется как элемент украшения одежды, аксессуаров и обуви.



Палантин – это длинная и широкая накидка прямоугольной формы, классический атрибут дамского гардероба.

Парка - это куртка, прикрывающая верхнюю часть бедра.

Платок – это кусок ткани, обычно квадратный, повязываемый на голову или надеваемый на верхнюю часть туловища, преимущественно женщинами.

Платье-футляр – это узкое, подчёркивающее фигуру женское платье, отличительной чертой которого является отсутствие горизонтального шва по талии. Классическое платье-футляр не имеет рукавов и воротника, а вырез горловины обычно имеет закругленную форму.



Слипоны (от англ. термина *slip-ons* – без шнуровки) – это легкие кеды без шнурков с эластичными вставками по бокам или по центру для удобства надевания.



Сникеры (от англ. *Sneake* – *подлец*) – это разновидность спортивной обуви, названная так из-за возможности бесшумного передвижения за счет резиновой подошвы.

Снуд (от англ. «*snood*» – *повязка, поводок*) – это шарф, у которого концы соединены между собой. Иными словами, снуд – это шарф, связанный в виде широкого кольца.

У шарфа-снуда есть и другие названия – шарф-хомут, шарф-труба, еще его называют *infinity scarf* (бесконечный шарф) или *circle scarf* (круглый шарф).

Стилистика - это подбор индивидуального стиля для каждого человека.

Стиль - это отражение внутреннего состояния, мироощущения личности, выраженное во внешних формах. И если внутреннее и внешнее гармонично соотносятся,



то можно говорить о том, что человек нашел свой стиль. Три основных стиля: классический, романтический и спортивный.

Стразы (от нем. фамилии *Strass*) – это имитации драгоценных камней, изготовленные из свинцового стекла с высоким показателем преломления и дисперсией.



Толстовка – это разновидность спортивного свитера свободного кроя с длинными рукавами на молнии или без. Очень практичный вид одежды. Помимо того, что она отлично сохраняет тепло, трикотажное полотно, из которого шьются толстовки, имеет свойство растягиваться лишь в ширину, но не в длину. Именно поэтому толстовка

так долго носится.

Туфли-лодочки – это глубоко вырезанные туфли без застежек, на каблуках (или без них), в которые нога может легко проскользнуть. Такое определение дают большинство модных дизайнеров.

Туника (*от лат. tunica*) – это прямая, неразъемная спереди одежда, имеющая один или два боковых разреза, обычно без воротника, с рукавами или без них. Длина туники может разной, но всегда ниже линии бедер.



Угги (*Uggs*) – это вид сапог из дубленой овчины со слоем шерсти внутри и замшевой поверхностью на синтетической подошве. Эти сапоги носятся как женщинами, так и мужчинами (независимо от возраста). Угги с виду очень похожи на валенки, но все же угги и валенки – не одно и то же.



Челси (*англ. chelsea boots*) – это полусапожки высотой до лодыжки, на низком каблуке и с тонкой подошвой, слегка скругленным заостренным носком. Они изготавливаются из кожи, реже можно встретить вариации из замши, лакированной кожи или даже резины. Более грубая,

широкая модель челси с «укрепленным» носком называется «бландстоуны» в честь одного из главных производителей такой обуви – австралийского бренда Blundstone.

Чокер – колье, плотно облегающее шею. Может быть как из металла, так и из бархата или атласной ленты.

Эспадрильи – летняя легкая обувь на веревочной подошве, с верхом из натуральной плотной ткани (например, хлопок или лён).

Эспадрильи – универсальный вид обуви, и в зависимости от модели, превосходно дополнит как женский летний гардероб, так и мужской.



Юбка-пачка или юбка tutu - это пышная юбка на поясе или эластичной резинке, выполненная из нескольких слоев тонкой прозрачной ткани.

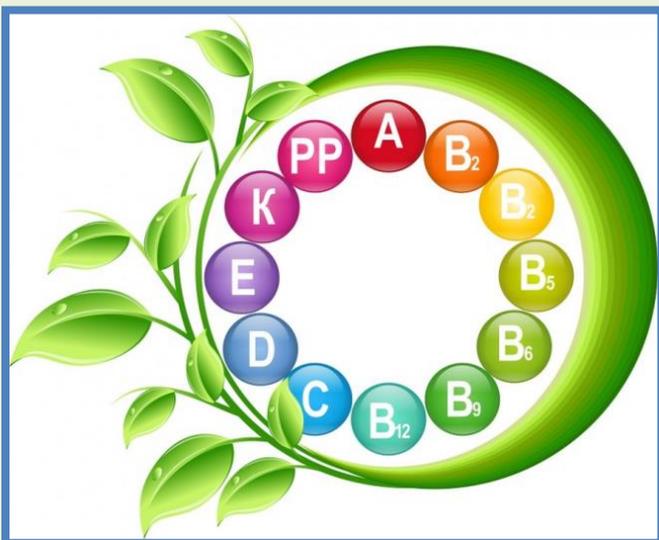


Тема: «Диета»

Атеросклероз (от греч. $\acute{\alpha}\theta\acute{\epsilon}\rho\omicron\varsigma$ — мякина, каша + $\sigma\kappa\lambda\eta\rho\acute{\omicron}\varsigma$ — твёрдый, плотный) — хроническое заболевание артерий эластического и мышечно-эластического типа, возникающее вследствие нарушения липидного и белкового обмена и сопровождающееся отложением холестерина и некоторых фракций липопротеидов в интима сосудов.

Белки - это основной строительный материал для организма. Основные источники: мясо, птица, рыба, молоко, орехи, бобовые, зерновые; в меньшей степени: овощи, фрукты, ягоды и грибы.

Вегетарианство — система питания, исключающая употребление мяса любых животных.



Витамины — это необходимые нашему организму органические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей. Витамины обеспечивают процессы жизнедеятельности

в организме, влияют на общее самочувствие.

Диета (греч. *δίαιτα* — образ жизни, режим питания) — совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом.

Диетолог — специалист в области диетологии, соответствующий академическим и профессиональным требованиям. Является экспертом в области питания. Врачи-диетологи занимаются лечением ожирения, а также дают рекомендации пациентам по вопросам правильного питания, ведения здорового образа жизни, либо ставят цели для достижения определённых результатов, связанных со здоровьем.

Диетология — область знания, изучающая вопросы питания, в том числе больного человека. Диетология направлена на рационализацию и индивидуализацию питания, но в первую очередь — на обеспечение безопасности питания.

Жиры — это органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме.

Здоровое питание (здоровая диета, англ. *healthy diet*) — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны

полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Калория – это единица энергии.

Обмен веществ - это набор химических реакций, обеспечивающий жизнедеятельность и рост клетки.

Обмен веществ – это то, что является основой живого организма, это обмен между химическим составом человека и окружающей среды.

Ожирение (лат. *adipositas* — буквально: «ожирение» и лат. *obesitas* — буквально: полнота, тучность, откормленность) — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани, сопровождающееся увеличением

случаев общей заболеваемости и смертности населения.

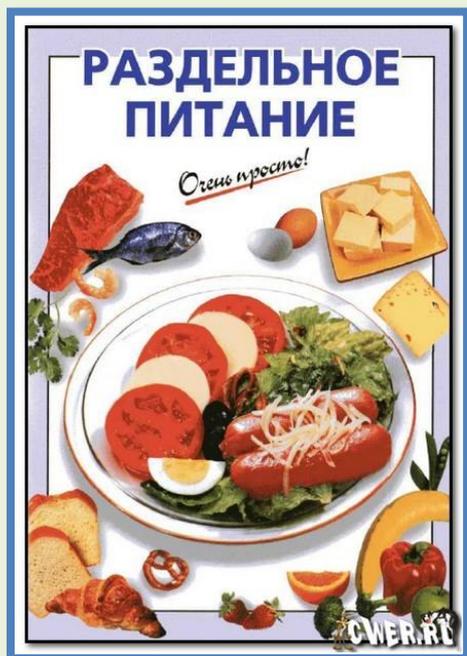
Пирамида питания— схематическое изображение принципов здорового питания,



разработанных диетологами. Продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах.

Питьевой режим — наиболее рациональный порядок потребления воды в течение суток, устанавливающий его объем и периодичность, а также химический состав и физические свойства выпиваемых жидкостей с учетом вида деятельности человека, климатических условий окружающей среды и состояния организма.

Правильный питьевой режим обеспечивает нормальный водно-солевой обмен, создаёт благоприятные условия для жизнедеятельности организма.



Раздельное питание — диетологическая концепция, основанная на идее совместимости и несовместимости пищевых продуктов. Специалисты по диетологии и физиологии отрицают наличие научного обоснования этой системы питания.

Режим питания —

количественная и

качественная

характеристика питания,

включающая кратность,

время приема пищи и

распределение ее по

калорийности и химическому составу, а также

поведение человека во время приёма пищи.



Сыроедение (редко *сыроядение*) — система питания, в которой полностью исключается употребление всякой пищи, подвергшейся тепловой обработке

(варке, жарке, копчению, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное).

Углеводами называют природные органические вещества, формула которых содержит в своем составе углерод и воду. Углеводы способны давать нашему организму энергию, необходимую для его полноценной жизнедеятельности.

Список используемой литературы

1. Мариам Стоппард Книга о лице и теле, практическое руководство по уходу. Пер. с англ. Московская палитра, 2013 – 256 с.
2. Рязанская М.И., Вигродович Ф.Л. Маленькая домашняя энциклопедия, Москва. Учеб. изд. 2011 – 191 с.
3. Никитина Т.Г. Молодёжный сленг: Толковый словарь более 12000 слов, - М.: ИНФРА-М, 2010. – 461 с.
4. Настольная книга психолога Учеб. Пособие Гуманит. изд. Центр ВСАДОС, 2010 – 384 с.
5. Новая энциклопедия для 100% девочек (сост. И.В. Булгакова) Ростов н/д Владис, 2011 – 480 с.
6. Резникова А. Отличная книга только для девочек-Росто, 2011 – 480 с.
7. Панкратьев И.А. Энциклопедия этикета – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 – 480 с.
8. Шепель В.М. Имиджелогия: учебное пособие/ В.М Шепель М.: Народное образование, 2002 – 254 с.

Наши координаты:
632201
Новосибирская область,
р. п. Чаны,
ул. Победы, 55
МБОУ ДОД ДЮЦ «Гармония»
Тел.: 8-(383)-67-21-413
E-mail:garmoniy@mail.ru
Адрес сайта ДЮЦ «Гармония»
www.garmoniya.cha.edu54.ru



ДЮЦ «Гармония»