Классный час «Твой внешний вид»

Цели: прививать детям стремление одеваться соответственно гигиеническим требованиям; воспитывать аккуратность, чистоплотность, опрятность.

Подготовительная работа: распределить роли, в классе развесить фотографии элегантных и опрятных детей и взрослых.

*Ученик1:*Тротуар ему не нужен,

Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам

Он шагает напрямик.

Он портфель нести не хочет, -

По земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок.

Из штанины вырван клок.

Мне, признаться, непонятно –

Что он делал? Где он был ?

Как на лбу возникли пятна

Фиолетовых чернил ?

Почему на брюках глина?

И расстегнут воротник ?

Кто он – этот ученик? (Лившиц «Неряха»)

*Воспитатель :*Сегодня мы поговорим о внешнем виде учеников. Каким, по вашему мнению, должен быть внешний вид ученика, и каким — ни в коем случае?

Великий русский полководец А.В.Суворов писал :

*«Чистота, здоровье, опрятность, бодрость, смелость, храбрость - ПОБЕДА, СЛАВА! »*

Он в один ряд со смелостью и храбростью поставил чистоту и опрятность, считая их необходимым условием победы и славы. Неряшливый, грязный, небрежно одетый человек обычно бывает и внутренне несобранным, недисциплинированным, не умеет или плохо умеет контролировать свои поступки.

Существует ряд особых правил, предписывающих отличное друг от друга поведение женщин и мужчин. Во все века ценились в женщинах женственность, в мужчинах – мужественность. Это различие складывается из многих элементов, в том числе и из особого поведения тех и других. Этикет для ЖЕНЩИН

-. Элегантная женщина всегда ведет себя и одевается в соответствие с возрастом, положением и ситуацией.

-. Модно одетая женщина не та, которая обращает на себя внимание ярким и дорогим нарядом, а та, которая одета изящно и со вкусом.

- Смешно увешивать себя украшениями, становясь похожей на витрину ювелирного магазина.

- Костюм женщины, ее манеры, естественно, зависят от ее внутренней культуры, от развитости ее вкуса.

-Умная женщина не побоится чуть-чуть отойти от моды, выбрав тот вариант, который подчеркнет ее достоинства и спрячет ее недостатки.

- Для того чтобы воспитать в себе такое умение, недостаточно рассматривать модные журналы.

- Необходимо бывать на художественных выставках, в театрах, внимательно присматриваться к пестрой уличной толпе, слушать музыку, чаще бывать на людях.

- Чтобы развить свою духовную жизнь, читайте хорошие высокохудожественные книги, улыбайтесь детям, будьте внимательными к старикам, общайтесь с живой природой, учитесь видеть ее красоту.

-. Любая женщина сможет стать красивой, если она каждодневно будет воспитывать свой характер.

-Если она не позволит себе и душе своей лениться.

- Если она будет требовательна в первую очередь к самой себе.

-. Если она научится уважать, любить и жалеть людей.

- Если она разовьет свой вкус, отточит свой ум.

- Если она никогда не позволит впадать в истерику, тиранить своих близких, ныть и бесконечно жалеть саму себя.

- Именно с этого начинается женственность.

*Воспитатель*: И помните: никаким, даже самым расшикарным нарядом вам не удастся прикрыть ее отсутствие. Агрессивность, злость, хамство, грубость, зависть, страсть к тирании и прочие грехи человеческие (и, к сожалению, женские) не спрячешь под ворохом блестящих и дорогих тряпок.

Несколько практических советов:

*-.*Выбирайте себе одежду по собственному вкусу, а не по вкусу своих подруг.

*-.*Цвет вашего наряда должен быть не только модным, но быть, что называется, "вам к лицу".

*-.*Предпочитая в любой одежде темные цвета, помните, что количество грязи одинаково на светлой и на темной юбке. Разница лишь в том, что на светлой она быстрей бросается в глаза. Старайтесь подбирать ансамбль в одежде, но не стремитесь идеально подобрать единый цвет дополнений: сумок, обуви, пояса и т. д.

*-.*Не забудьте про мелочи, которые могут украсить ваш наряд: шарф, бижутерия и т. д.

*-*Именно к женщинам предъявляются более строгие правила гигиены и косметики (даже самое шикарное платье и самое дорогое украшение не будут смотреться, если у вас немытые волосы, осыпавшаяся тушь, резкий запах от тела.

*-.*Один из секретов элегантности – удобство одежды, возможность ощущать себя в ней уверенно, естественно и свободно.

*-*К сожалению, многие неумело пользуются украшениями, проявляя в этом свой дурной вкус.

*-.*Украшения из недорогих материалов и простых форм хорошо глядятся с летней одеждой.

*-.*А блестящие браслеты с искусственными и тем более с натуральными камнями больше пригодны для торжественных случаев.

*-=.* Духи придают женщине особый шарм, окружают ее облик тайной. Однако... Тут, как и везде, не перебарщивайте. От вас не должно «пахнуть» духами, достаточно только намека на запах. Не пользуйтесь духами, где это не нужно.

*-*Например, в турпоходе, в душном помещении при большом скоплении народа, если вам предстоит долгая поездка в городском транспорте. Некоторые [запахи](http://schooltask.ru/duxi-kak-metafora-iskusstva-konca-xx-stoletiya/) вызывают у людей аллергию. Помните, пожалуйста, об этом. Этикет для МУЖЧИН

*-.*Мужская мода не столь изменчива и разнообразна, как женская, хотя в последние годы представители сильного пола все больше и больше внимания уделяют своей внешности.

*-.*Современные мужчины предпочитают удобную одежду спортивного стиля, тем не менее, основной одеждой мужчин, особенно в деловых кругах, остается костюм.

*=-*Во всяком случае, костюм должен присутствовать в гардеробе любого мужчины.

*-*Но не всегда и не на всех он выглядит элегантно.

*-.*Необходимо следить, чтобы костюм соответствовал пропорциям фигуры, не стеснял движения, не мешал в ходьбе, не был слишком ярким.

*-*Отнеситесь также внимательнее к подбору рубашки, галстука, носков и обуви. Все это должно соответствовать вашему возрасту и обстановке.

*-.*Элегантными мужчины не рождаются. Это прежде всего воспитание и самовоспитание, наблюдательность и... ум.

*-.*Элегантный мужчина всегда предельно аккуратен во всем. Вот *ница* некоторые конкретные советы.

*-*Мужчина всегда должен иметь при себе два носовых платка: один - в кармане брюк или пиджака, он используется при надобности по назначению (но не комкайте его после употребления).

*-*Второй - абсолютно чистый - во внутреннем кармане пиджака для использования в особых случаях: протереть очки, вытащить из глаза спутницы соринку, предложить ей вытереть руки в кафе и т. д.

*-.*Носовые платки всегда должны быть безупречно чистыми.

*-*Иметь и носить модную и дорогую одежду – не самое главное. Важнее постоянно следить за своей осанкой и походкой, за своими манерами.

*-*Плечи всегда держите развернутыми, не втягивая в них голову. Спина и шея должны быть прямыми. Подбородок чуть опустите.

*-.*Не шаркайте ногами во время ходьбы, не размахивайте руками, как ветряная мельница. Не расставляйте широко ноги, когда сидите.

*-*Старайтесь не разваливаться и не раскачиваться на стуле. Не рекомендуется при разговоре закидывать ногу за ногу, раскачивать ногой, держать знакомого за пуговицу, держать руки в карманах.

*-*Будьте сдержанны в жестах и словах. При разговоре смотрите в глаза собеседника.

*-.*Спортивный, подтянутый вид, естественность поз и движений красят каждого человека и совершенно обязательны для элегантного мужчины.

*-.*Лучший способ достичь этого – постоянное занятие спортом. Не ленитесь делать по утрам зарядку. Больше двигайтесь: бегайте, плавайте, ходите в дальние походы, играйте в спортивные игры.

*-*Тогда вы без напряжения будете двигаться правильно, естественно и красиво. Вы будете выглядеть мужественно.

*-.*И еще одно очень важное качество как для мужчин, так и для женщин. Во все времена и у всех народов уважались точность и честность в денежных отношениях.

*-.*Старайтесь без особой надобности не занимать деньги. И если уж вы вынуждены были это сделать, и у вас имеются перед кем-нибудь денежные обязательства, выполняйте их в срок.

*-*Бывают обстоятельства, когда по какой-либо очень уважительной причине вы не можете вовремя расплатиться.

*-*Обязательно сообщите об этом тому, кто одолжил вам деньги, и попросите разрешения перенести этот срок. В последнем случае вы обязаны сдержать свое слово.

*-.*Неаккуратность, неточность, необязательность в денежных отношениях всегда считались и считаются бесчестным и безнравственным.

*Воспитатель.*Наши беседы об этикете – это только начало огромной работы над собой. Поглядите на себя в зеркало – оцените свой внешний вид, одежду, осанку. Правильно ли и красиво вы кушаете? Как вы ходите, сидите? Бесшумно жуете или пьете, не заталкиваете хлеб большим ломтем в рот, не чавкаете? Открываете и придерживаете дверь в ожидании, пока через нее не пройдут женщина, пожилой человек, малыш?

Тысячи и тысячи вопросов. Правильные ответы на них всегда найдет тот, кто постоянно работает над своими манерами, кто усвоил правила хорошего тона, сделал их своей привычкой и потребностью.

Подведение итогов (рефлексия): Какие выводы вы сегодня для себя сделали? Как вы думаете кто из нашего класса соответствует данным правилам?