

# **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

Федеральное государственное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования  
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ИМПЕРАТОРА ПЕТРА 1»  
(ФГОУ СПО «АЛТК Императора Петра 1»)

**Топоркова Л.М.**

**Теплякова Л.П.**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЦИКЛА  
ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ**

## **«ИМИДЖ - ПУТЬ К УСПЕХУ»**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



2008

Рецензент: Наумушкина Н.С. – заведующая учебно-воспитательным отделом Архангельского лесотехнического колледжа Императора Петра 1, преподаватель истории и социально-политических дисциплин.

Топоркова, Л. М. Организация и проведение цикла тематических классных часов «Имидж - путь к успеху» : метод пособие / Л. М. Топоркова, Л. П. Теплякова. – Архангельск : ФГОУ СПО «АЛТК Императора Петра 1», 2008. – 47 с. : илл.

Методическое пособие содержит материалы для проведения цикла тематических классных часов под общим названием «Имидж – путь к успеху». Может быть рекомендована классным руководителям средних профессиональных учебных заведений, учебных заведений начальной профессиональной подготовки, общеобразовательных школ.

©Топоркова Л.М.– преподаватель Архангельского лесотехнического колледжа Императора Петра 1

©Теплякова Л.П. - преподаватель Архангельского лесотехнического колледжа Императора Петра 1

©ФГОУ СПО Архангельский лесотехнический колледж Императора Петра 1

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Раздел 1. Классный час «САМОУВАЖЕНИЕ И САМООЦЕНКА».....	6
Раздел 2. Классный час «ИМИДЖ – ЭТО ОБРАЗ».....	12
Раздел 3. Классный час «ОДЕЖДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ».....	14
Раздел 4. Классный час «ЧТО ЗНАЧИТ: УМЕТЬ НОСИТ ОДЕЖДУ».....	21
Раздел 5. Классный час «ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ СТИЛЯ ОДЕЖДЫ».....	31
Раздел 6. Классный час «ИМИДЖ И ХАРИЗМА».....	33
Раздел 7. Классный час «ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ».....	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	40
Список использованных источников.....	41
Приложение.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

*Самооценка* – оценка человеком самого себя, своих достоинств и недостатков, возможностей, качеств, своего места среди других людей. Это наиболее существенная и наиболее изучаемая в психологии сторона самосознания личности. С помощью самооценки происходит регуляция поведения личности.

Самооценка связана с одной из центральных потребностей в самоутверждении, со стремлением человека найти свое место в жизни, утвердить себя как члена общества в глазах окружающих и в своем собственном мнении.

Под влиянием оценки окружающих у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общения, поведения, деятельности, переживаний.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, затрудняют самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного обращения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуждений, они

становятся причиной конфликтов в силу того, что не многие могут терпеть систематическое “пиление”. Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возникает неприязнь к источнику таких оценок, мыслей и действий.

Поскольку самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом, то изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сверстников, коллег по работе, преподавателей, родных). Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливости оценки всех этих людей. Особенно важно помочь человеку поднять неадекватно заниженную самооценку, поверить в себя, в свои возможности, в свою ценность.

Цель настоящего методического пособия - поделиться опытом проведения цикла внеклассных мероприятий (тематических классных часов), призванных помочь молодым людям в формировании адекватной самооценки через *совершенствование имиджа*. Исследования американских психологов показали, что такие внешние характеристики, как одежда, обувь, прическа, аксессуары, на 55% определяют первое впечатление о человеке. На осанку, жесты, манеру говорить приходится 38% и лишь 7% - на смысл речи. Конечно, это только первое впечатление, и при общении с молодыми людьми на темы совершенствования имиджа как способа повысить успех в жизни нужно постоянно проводить мысль, что «по одежке встречают, но провожают-то по уму».

В методическом пособии содержатся возможные сценарии проведения внеклассных мероприятий, необходимая информация по обсуждаемым темам, а также тесты и иллюстрации к занятиям.

## Раздел 1. Классный час «САМОУВАЖЕНИЕ И САМООЦЕНКА»

*«Ценность каждого человека определяется  
ценностью предметов его стремления»*

**Цель занятия** - познакомить студентов с понятиями «самооценка» и «самоуважение».

**Задачи:**

**Развивающие** – расширение кругозора через новые понятия.

**Воспитательные** – способствовать выработке адекватной оценки своей личности.

Объективная самооценка и самоуважение так же необходимы для нашего счастья как солнечный свет и вода для растущего, здорового растения.

Самоуважение и самооценка – вовсе не то, что самовлюбленность, тщеславие, самоуверенность или высокомерие. Часто люди, не обладающие на-стоящим чувством собственного достоинства, пытаются «доказать» другим, что они ничуть не хуже, и поэтому ведут себя намеренно вызывающе, из-за чего их легко счесть самоуверенными и высокомерными. Если же Вы хорошего мнения о себе, Вам не нужно «самоутверждаться» перед другими, просто потому, что Вам нечего утверждать. Вы тот, кто Вы есть. Утверждая собственное достоинство, научившись любить и ценить себя, гораздо легче увидеть и полюбить добро в других.

Самооценка не только свидетельствует об определенном отношении человека к самому себе, но и помогает предсказать отношение других людей к данной особе. Можно с уверенностью сказать, что человека с низкой самооценкой не ценит никто, кроме самых близких друзей. Ваша неуверенность в себе – своеобразный сигнал для окружающих. Ведь никто не знает вас лучше, чем вы сами. А вы заранее как бы расписываетесь в собственной несостоятельности, показывая свою неуверенность. Подумайте немного, кого вы считаете умным, щедрым, да каким угодно? - ответ, пришедший вам на ум в первую очередь, неверен. Все мы судим о других не только и не столько по реальным их качествам, а потому, что они нам об этих качествах рассказывают или дают понять: вы можете восхищаться добротой девушки, приходящей в ужас при виде нищих, бездомных животных, либо слушая ее громкие фразы о гуманности. Но очень может быть, что ее собственная кошка превратилась в суповой набор, обтянутый кожей, потому что ей лень ее покормить.

Но хватит теории, перейдем к практике. Итак, предлагаю тест на определение вашей самооценки.

**Выполняется тест «Ваша самооценка».**

**ВОПРОСЫ**

1. Когда вам доводится услышать лестные отзывы о себе, вы:
  - А) испытываете недовольство – то, что люди говорят в качестве комплимента, простая констатация факта, а вам хочется большего (0 баллов);
  - Б) приятно, конечно, но все равно вряд ли кто-нибудь сумеет оценить вас по достоинству (10 баллов);
  - В) вы радуетесь – вам приятно их слышать (20 баллов);
  - Г) смущаетесь – вы не уверены, что они действительно вами заслужены (30 баллов);
  - Д) мрачнеете – люди просто устали говорить вам правду (40 баллов).
2. Что вы думаете о собственной внешности:
  - А) гордитесь (0 баллов)
  - Б) она вам помогает производить на людей благоприятное впечатление (10 баллов).
  - В) она вам нравится (20 баллов);
  - Г) если бы у вас были деньги на пластическую операцию, вы бы немедленно изменили ее (30 баллов);
  - Д) это просто ужас какой-то – все люди как люди, а я... (40 баллов);
3. Довольны ли вы своим социальным положением:
  - А) более чем (0 баллов);
  - Б) нет (10 баллов);
  - В) в принципе да, но могло бы быть и лучше (20 баллов);
  - Г) нет, конечно, но куда же деваться? (30 баллов);
  - Д) вам кажется, что на любом месте проблемы вас не оставят (40 баллов).
4. Можете ли назвать себя общительным человеком?
  - А) если есть настроение, вы очень общительны (0 баллов);
  - Б) сложно сказать. Вы легко можете разговорить кого угодно и построить беседу так, чтобы она была интересна всем. Но вот желание так поступить испытываете не каждый день.  
Трудно встретить человека, стоящего того, чтобы метать перед ним бисер (10 баллов);
  - В) конечно (20 баллов);
  - Г) наверное, нет – вы очень любите общение, но вам трудно раскрепоститься (30 баллов);
  - Д) вряд ли, да и кто захочет вас слушать (40 баллов).
5. Вы любите представлять себе ситуации, в которых ваше поведение сильно отличается от реального:

А) довольно редко, в исключительных случаях. В целом вы довольны своей манерой поведения и не собираетесь ее менять (0 баллов);

Б) нет, чаще вы представляете ситуации, в которых иначе складываются обстоятельства (10 баллов);

В) на ваш взгляд, в жизни каждого человека бывают ситуации, в которых выбор поведения неоднозначен, вот и приходится думать. А иногда и помечтать хочется (20 баллов);

Г) да, очень (30 баллов);

Д) а что еще мне остается? (40 баллов).

6. Часто ли вы совершаете поступки, о которых потом жалеете:

А) редко (0 баллов);

Б) всегда были сторонником поговорки «снявши голову, по волосам не плачут». Раз сделали именно так, значит, сделали. Все равно уже ничего не изменишь (10 баллов);

В) не очень часто, но такое иногда случается (20 баллов);

Г) да (30 баллов);

Д) вы редко совершаете поступки, о которых потом не жалеете (40 баллов).

7. Остроумные люди для вас:

А) сущее наказание – их шутки могут разрушить любую святыню (0 баллов);

Б) братья по разуму (10 баллов);

В) приятная компания (20 баллов);

Г) постоянный источник неуверенности в себе – вы теряетесь на их фоне (30 баллов);

Д) загадка природы (40 баллов).

8. Самые значительные достижения в вашей жизни, которыми вы по праву гордитесь, на самом деле обусловлены:

А) вашим умением вовремя понять суть происходящего и обратить все в свою пользу (0 баллов);

Б) вашими способностями (10 баллов);

В) вашей трудоспособностью, умом и удачей (20 баллов);

Г) счастливым стечением обстоятельств (30 баллов);

Д) затрудняюсь ответить (40 баллов).

9. Если вам очень хочется доставить радость близкому человеку, вы:

А) сделаете ему очень дорогой подарок (0 баллов);

Б) воспоете его достоинства и ваши теплые чувства в стихотворной форме (10 баллов);

В) скажете ему, как он много для вас значит, и постараетесь исполнить его заветное желание (20 баллов);

Г) отдадите ему самую лучшую из своих вещей (30 баллов);

Д) выясните у него, чего в данный момент хочется, и исполните его желание (40 баллов).

10. Стремление всегда быть лучше всех, на ваш взгляд:

- А) свойственна только выскочкам, метящим на чужое место (0 баллов);
- Б) естественное человеческое чувство (10 баллов);
- В) помогает многого добиться в жизни (20 баллов);
- Г) это очень нескромно (30 баллов);
- Д) всегда было для вас загадкой. На свете столько необыкновенных людей. И как только может прийти в голову мысль о том, чтобы тягаться с ними? (40 баллов).

## ОТВЕТЫ

*От 0 до 50 баллов.* У вас явно завышенная самооценка. Людям очень тяжело с вами общаться – вы отгорожены от всего остального мира стеной непробиваемого самодовольства. Ваше кредо – «Я всегда прав». После того, как вы изложили свою точку зрения, любое несогласие рассматривается вами как объявление войны. Слово «самокритика» вам ни о чем не говорит. Вы достигли большинства поставленных вами целей и дальше идти не собираетесь. К тому же за свою жизнь вы научились мастерски манипулировать людьми. Безусловно, результат теста вызовет у вас полное несогласие, и вы долго будете надоедать вашим знакомым лекциями о полной несостоятельности популярной психологии. Что ж, не беремся с вами спорить: вам, как всегда, виднее. Жизнь – это развитие и движение вперед, а вы предпочитаете стоять на месте.

*От 60 до 150 баллов.* В принципе у вас высокая самооценка, и во многом она имеет вполне реальные основания. Однако что-то в себе вы переоцениваете, а что-то, наоборот, несправедливо занижаете. Почему-то не удалось реализовать свои способности, раскрыть свой творческий потенциал. Отсюда постоянное состояние недовольства окружающим миром и отношением людей к вам. Ваша разочарованность в жизни объясняется довольно просто – к окружающим вы предъявляете гораздо более высокие требования, чем к себе, да и вообще, больше берете, чем даете. Попробуйте перестать требовать от людей постоянного восхищения вашей неординарностью и проявите интерес к ним для того, чтобы ваша жизнь стала более приятной.

*От 160 до 250 баллов.* Вы достаточно объективны в оценке своих способностей и возможностей и при этом любите себя. Такая самооценка – самый оптимальный вариант. Вы живете в полном согласии с собой и не страдаете от неуверенности в себе. Наверное, именно в этом, в первую очередь, заключается секрет вашей способности найти выход из самых тупиковых ситуаций, с чем бы они ни были связаны – от взаимоотношений с другими людьми до личных проблем. Поскольку вы не впадаете в крайности и не склонны к самолюбованию и самодовольству, то люди общаются с вами с удовольствием, радуясь встрече с вами.

*От 260 до 350 баллов.* Результаты свидетельствуют о заниженной самооценке. Вы явно несправедливы к себе. Кто вам внушил, что вы ничего

не стоите? Зачем же так слепо верить кому ни попадя? Да, вы не самая сильная личность на этом свете, но кто вам сказал, что в людях важны только железная хватка и умение настоять на своем любой ценой? Существуют же еще и доброта и милосердие. Ваша скромность – достоинство, а не недостаток. Но все же постарайтесь избавиться от большей ее части, не позволяйте недостойным вас людям садиться вам на шею и ехать. Не стесняйтесь выражать свое несогласие и не бойтесь понапрасну.

*От 360 баллов и выше.* Это уже клинический случай, без помощи специалиста не обойтись. Таких никчемных и никому не нужных людей. Каким вы представляете себя, просто не бывает на свете. Пока не научитесь любить и ценить себя, вам будет очень тяжело в жизни. Окружающие относятся к вам точно так, как вы сами, и их очень трудно в чем-то упрекнуть.

Действительно, кто, кроме вас, может быть лучшим специалистом по собственной душе. И коль скоро вы себе так противны, вполне понятно отношение к вам остальных.



Еще раз сравните характеристики людей с низкой самооценкой и людей, уверенных в себе.

Люди с низкой самооценкой	Люди с высокой самооценкой
-Уверены в глубине души, что не много стоят	-Уверены в глубине души, что обладают достаточной ценностью
-Боятся совершать ошибки.	-Делают ошибки и учатся на них
-Постоянно мечтают о физическом совершенстве.	-Принимают свой физический облик таким, какой он есть, даже если он несовершенен
-Ограничиваются интересами и поступками, которые хорошо	-Исследуют новые возможности и

<p>известны и безопасны.</p> <p>-Не умеют принимать комплименты.</p> <p>-В общении с другими прежде всего озабочены о производимом ими впечатлении.</p> <p>- Бывают либо болтливы и высокомерны, либо унижены и робки.</p> <p>-Или пытаются командовать другими, или позволяют вить из себя веревки.</p> <p>-Склонны к саморазрушительному поведению, например, к употреблению алкоголя и наркотиков.</p> <p>-Либо не принимают критику, либо приходят от нее в отчаяние</p>	<p>интересы, используя их как возможность для роста.</p> <p>-Спокойно воспринимают комплименты.</p> <p>-Непосредственны в общении с другими.</p> <p>-Пребывают в гармонии с собой и не чувствуют превосходства над другими людьми</p> <p>-С уважением относятся к себе и другим.</p> <p>-Заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье</p> <p>.</p> <p>- Воспринимают критику как возможный путь роста</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Раздел 2. Классный час «ИМИДЖ - ЭТО ОБРАЗ»

*«Самолет красив не потому, что летает, а потому и летает, что красив»*

**Цель занятия** - познакомить студентов с понятием «имидж» и его составляющими.

**Задачи:**

**Развивающие** – сопоставить собственное представление о себе с тем, какими нас видят люди;

- выделить качества, составляющие имидж.

**Воспитательные** – формировать умение критически подходить к качествам своей личности.

Во время последней встречи мы говорили с вами о самооценке и ее влиянии на успех в жизни. Помните? – мы сравнивали характеристики людей с разным уровнем самооценки: люди с высокой самооценкой пребывают в гармонии с собой, они принимают себя такими, какими они есть, уважают себя и других. Таким людям присуще личное обаяние. Кто им обладает, тот реально осознает эффект успеха, а нередко и восхищенное отношение людей, свое очевидное воздействие на их мысли и настроение.

Так на чем же основывается личное обаяние? Какие качества присущи обаятельному человеку? («красивый, хорошо одетый, приветливый, добрый и т.д.»). Вы заметили? – первыми обычно называют качества, характеризующие внешность, а точнее образ, изображение, - по-английски – ИМИДЖ.

Понятие имидж, однако, нельзя упрощать до модной и дорогой одежды, необычной прически, экстравагантного поведения. В имидже всегда проявляется вся совокупность внешних данных и содержательная сторона характера человека. Имидж составляют:

- личное обаяние;
- нравственные характеристики (способность к сопереживанию, коммуникабельность, красноречие);
- техника самопрезентации – умение подать с наилучшей стороны свои знания, умения, опыт.

Чтобы определить свой имидж, человек должен развивать умение оценивать себя со стороны, оценивать собственную значимость, свои личностные качества. Для начала давайте попробуем взглянуть на себя глазами окружающих: предлагаемый тест позволяет с какой-то долей достоверности определить, каков ваш имидж, как к вам относятся окружающие. Тест составлен из утверждений, с которыми вы можете соглашаться или не соглашаться.

## ***Выполняется тест «Как к вам относятся люди»***

Как к вам относятся окружающие? Как вы сами относитесь к ним?

Следующий тест поможет вам ответить на эти вопросы.

Итак.

1. Вы должны помнить, что вас постоянно оценивают те, с кем приходится общаться.

2. Человек должен быть достаточно независимым, чтобы обсуждать с друзьями свое хобби, и не важно, разделяют они его увлечение или нет.

3. Самое мудрое – сохранять достоинство даже тогда, когда есть соблазн поступить иначе.

4. Если человек замечает ошибки в речи других, он должен их поправлять.

5. При встрече с незнакомыми людьми ваша задача быть достаточно остроумным, общительным и привлекательным, что бы произвести на них впечатление.

6. Когда вас представляют другому человеку и вы не расслышали его имя, должны попросить повторить его.

7. Вы уверены, что вас уважают за то, что никогда не позволяете другим подшучивать над собой.

8. Вы должны быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над вами и выставлять в смешном виде.

9. Если общаетесь с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться с ним в соревнование, а отдать ему должное и выйти из разговора.

10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.

11. Вы должны всегда помогать друзьям, потому что может прийти время, когда их помощь понадобится вам.

12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что в конце концов очень немногие оценивают их по достоинству.

13. Лучше, когда другие завясят от вас, чем самому попасть в зависимое положение.

14. Настоящий друг старается помогать друзьям.

15. Человек должен выставлять напоказ свои лучшие качества, что бы его оценили по достоинству, одобрили, похвалили и погладили по головке.

16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны остановить рассказчика.

17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы от всего сердца посмеяться над ним с остальными.

Если вас пригласили в гости, а вы предпочитаете сходить в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова, или придумать какое-нибудь

другое объяснение, но не давать пригласившему повода для обиды, сообщая действительную причину.

18. Настоящие друзья требуют, чтобы их близкие поступали всегда наилучшим для них образом, даже вопреки своим желаниям.

19. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои интересы всякий раз, когда кто-нибудь выражает прямо противоположное мнение.

### Ключ к тесту

Поставь себе 1 балл за ответы «Да» на вопросы 1, 3, 5, 9, 10, 11, 14, 17, 18, 20 и за ответы «Нет» на вопросы 2, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 19.

### Ответы

*От 0 до 7 баллов.* Если вы набрали именно это количество баллов, вам стоит серьезно призадуматься о своей жизни. Трудно относиться с симпатией к замкнутому и скованному человеку. Ваше желание прослыть серьезным и уважаемым человеком вполне понятно. Но вы обрекаете себя на жизнь в постоянном напряжении, каждую минуту ожидая подвоха и подрыва авторитета. Расслабьтесь! Попробуйте относиться к собственной персоне с мягким юмором и долей самоиронии, и вы увидите, как быстро изменится к лучшему ваша жизнь.

*От 8 до 14 баллов.* Окружающие относятся к вам доброжелательно, ведь вы приветливы, открыты и добродушны. Но хотя вы любите теплую компанию и дружеское общение, вы считаете, что только солнце может обогреть всех. Если вам нужно, вы можете забыть о приятельских отношениях и заставить человека почувствовать дистанцию. Разумеется, в этих случаях без конфликтов инее обходится, но вы успешно можете разрешать подобные проблемы.

*От 15 до 20 баллов.* Видимо, природа щедрой рукой отмеряла вам обаяние. Где бы вы ни появились, вам сопутствует всеобщее обожание и одобрение. Трудно сказать, что привлекает людей больше, ваша ослепительная улыбка, умение понимать ситуацию и «чувствовать» собеседника или же просто ваша любовь к людям. В любом случае, роль всеобщего любимца вам гарантирована

К сожалению, как-то незаметно из нашей обыденной речи исчезли выражения «хорошо воспитан» и «умеет себя вести»; ими теперь больше оперируют мамочки на прогулке в скверике, имея в виду своих любимых малышей.

А что касается взрослых, все чаще фигурируют «харизма», «энергетика» или даже «брутальность». Ведь, как считают психологи, современным обществом больше востребованы не деликатность, а креативность и независимость.

И вот яркие энергичные герои нашего времени демонстрируют миру мощь интеллекта, часто забывая при этом о простых вещах. Сказать «спасибо» всякий раз, когда кто-то помогает. Ответить на письмо – пусть даже пару слов, но обязательно. Придержаться за собой дверь, да и язык придержать в компании, особенно при обсуждении личных тем. А когда вдруг находится человек, который обвиняет их в невоспитанности, они сердятся и провозглашают: главное – внутренняя культура!

Можно ли с помощью наказания научить кого-то уважению и терпению? Помогут ли «меры воздействия тем, кто равнодушен к чужим проблемам? Ведь в конце концов, хорошие манеры – это проявление собственного достоинства и внимания к людям. А без этих качеств где мы все окажемся?

Дейл Карнеги предлагает шесть правил, соблюдение которых позволяет нравиться людям.

- **Правило №1. Искренне интересуйся другими людьми.**
- **Правило №2. Улыбайся.**
- **Правило №3. Помни, что имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на белом свете.**
- **Правило №4. Будь хорошим слушателем. Поощряй других говорить о самих себе.**
- **Правило №5. Говори о том, что интересует твоего собеседника.**
- **Правило №6. Внушай твоему собеседнику сознание значимости и делай это искренне.**



### Раздел 3. Классный час «ОДЕЖДА В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

*«Костюм – это «Я-концепция», которую носят на себе»*

**Цель занятия** - разъяснить важность одежды для формирования благоприятного впечатления о человеке.

**Задачи:**

**Развивающие** – расширить понятие «имидж»;

- способствовать формированию чувства меры в моде.

**Воспитательные** – способствовать воспитанию вкуса в подборе одежды;

- формировать умение самостоятельно подбирать одежду.

**Обеспечение занятия:**

- журналы мод, каталоги одежды;

- бумажные макеты элементов костюма.

«По одежке встречают, по уму провожают» - в этой поговорке очень тонко подмечена роль, которую играет одежда в социальной презентации человека. Она выступает как средство общения, как инструмент воздействия на поведение и отношение к ее обладателю других людей.

В нашей жизни с ее стремительным темпом и кратковременными встречами бывают ситуации, когда нам просто некогда проявить свои внутренние качества, поэтому благоприятное впечатление мы можем произвести поначалу с помощью одежды. При создании имиджа наибольшую роль играет умение носить одежду и правильно подавать все компоненты костюма. С помощью одежды можно достичь психологической самокоррекции. Одежда способна не только влиять на самочувствие и настроение, но и изменить манеры и даже характер своего носителя.

Есть выражение: «Нет некрасивых и непривлекательных женщин, есть женщины, неумело одетые». Можно добавить «и не умеющие носить одежду». Это суждение в большой мере относится и к мужчинам. Умение носить одежду начинается с умения выбрать одежду, а выбор связан с той ситуацией, для которой одежда предназначена: исполнением обязанностей, временем суток, возрастом, фигурой, настроением носителя. По телевизору показывают депутатов Госдумы, перепутавших, видимо, зал заседаний с теннисным кортом и явившихся в одежде для выходного дня; студентка на утренних занятиях, одетая как на дискотеку; или по-спортивному одетые студенты на вступительных экзаменах. Конечно, сейчас много говорят о демократизации - моды и универсальности одежды для дела и для потехи - совсем не одно и то же.

**Давайте проведем эксперимент: посмотрите эти журналы мод и выберите из них одежду для себя.**

***Почему вы выбрали именно эту модель?***

***Вы полагаете – это вам пойдет?***

***Какими соображениями вы руководствовались при выборе модели?***

***«Удобно», «красиво», «модно» и т.д.***

А сейчас посмотрим, как вы относитесь к моде.

***Выполняется тест «Разбираетесь ли вы в моде?»***

Как мы уже говорили, мода ни кого не оставляет равнодушным. Кто-то слепо следует ей, кто-то нарочито пренебрегает её канонами. Но если вы читаете этот тест, можно без особых психологических ухищрений с уверенностью сказать, что к категории последних вы не относитесь. И стараетесь следовать моде. Но чтобы результат ваших поисков доставлял только радость, необходимо обладать некоторыми знаниями в области моды. Следующий тест поможет вам выяснить, разбираетесь ли вы в ней.

## ВОПРОСЫ

1. Модная вещь для вас:

А) любая вещь, созданная модельером с громким именем.

Б) вещь, которая вам понравилась, при этом на окружающих вы такой не видели.

В) вещь, при одном взгляде на которую все знакомые восхищенно ахают.

2. Сколько имен знаменитых модельеров вы можете назвать?

А) около двадцати.

Б) с десятков.

В) одного-двух.

3. Вам очень нравится одна вещь, в модном бутике она стоит бешеные деньги. Точно такая же встретилась на базаре, причем цена более чем приемлема. Ваши действия:

А) ни за что не станете покупать этот ширпотреб ни в бутике, ни на базаре. Какой смысл выкладывать деньги за то, что может приобрести каждый

Б) черт с ними, с деньгами – купите вещь из бутика. Лучше переплатить, но чувствовать себя уверенно и комфортно, а не ущемлено.

В) купите эту вещь на базаре. Какая разница, сколько она стоит – об этом все равно никто не узнает.

4. Цвет вашего гардероба зависит от:

А) моды сезона

- Б) вашей внешности.
- В) вашего настроения.
5. Вы считаете, что купили очень модную вещь. Выйдя из магазина, видите своего «двойника», одетого точно так же. Вы:
- А) немедленно вернете покупку – слава Богу, что эта встреча произошла раньше, чем пришлось одеть купленное.
- Б) немного расстроитесь, но предпринимать не чего не будете. Конечно, земля круглая, но все-таки достаточно большая для того, чтобы мы больше не встретились.
- В) обрадуетесь встрече с единомышленником.
6. Вертикальные линии кроя, по вашему мнению:
- А) скрадывают полноту.
- Б) оптически «вытягивают».
- В) хорошо смотрятся на любых фигурах.
7. Основная тенденция современной моды:
- А) эклектизм.
- Б) демократичность.
- В) отсутствие жесткого диктата.
8. Нарочито неровно выстриженная челка, на ваш взгляд,- это:
- А) последнее слово в современной моде.
- Б) идет далеко не всем
- В) результат бездарности парикмахера.
9. Согласны ли вы с тем, что естественность всегда в моде? Варианты:
- А) нет, только иногда.
- Б) несомненно.
- В) затрудняюсь ответить.
10. Для того чтобы стать хорошим модельером, нужно быть:
- А) талантливым человеком.
- Б) обладать необходимыми знаниями и хорошим вкусом.
- В) уметь шить.

## Ответы

Если среди ответов преобладает первый вариант, вам явно недостаточно просто хорошо разбираться в моде. Вы хотите не только хорошо выглядеть и нравиться окружающим, но мечтаете покорить вершины мира моды. Возможно, вам стоит заняться этим профессионально, очень может быть, что на этом поприще вас ожидает успех.

Если предпочитаете вариант «б», значит, в моде вы разбираетесь ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы выглядеть привлекательно. Изучение направлений моды для вас никогда не было самоцелью.

Если преобладают ответы варианта «в», то справедливо одно из двух – либо вам все равно, как вы выглядите, либо у вас никогда не было времени на то, чтобы разобраться в моде хотя бы на «троечку».

Итак, к моде мы относимся по-разному, но часто, любуясь понравившимся нам фасоном из журнала мод и представляя его на себе, мы поневоле забываем о недостатках собственной фигуры, которые этот фасон не способен скрыть, а лишь подчеркнет. Чтобы избежать подобного, необходимо четко осознавать, для какой обстановки предназначена эта вещь, и не забывать об особенностях собственной фигуры и цветового образа, ибо, как известно, одеждой можно как подчеркнуть, так и сгладить наши недостатки.

Неудачно подобранная одежда (искаженные пропорции или силуэт, неверная цветовая гамма и т.д.), противоречащая всему типу внешности, почти всегда вызывает комплекс неполноценности, не говоря уж о дискомфорте. Идеально одетый человек – это человек без комплексов.

Итак, не поленитесь лишний раз встать перед большим зеркалом (лучше при дневном освещении) и постарайтесь посмотреть на себя объективно, без придилок и излишней самовлюбленности. Важно найти «изюминку» в своей внешности и научиться подавать себя с наилучшей стороны.

В технологии создания имиджа важное значение имеет выбор цвета: важен цвет не только одежды, но и аксессуаров, обуви, головного убора.

Еще один эксперимент: подберите к такого цвета костюму рубашку, галстук, ботинки, носки.

***(Работа в группах с вырезанными из цветной бумаги изображениями этих элементов костюма).***

А теперь посмотрите, как нужно сочетать цвета

Тон костюма	Рубашка	Галстук	Ботинки	Носки
Серый	Белая, Светло-голубая Розовая	Любого цвета	Черные	В тон галстука
Темно-серый	Белая, розовая	Полосатый	Черные	Черные

		Красно-черный		
Темно-синий	Белая	В белую, голубую и красную полосу	Черные	Темно-голубые Темно-бордовые
Песочный	Светло-розовая Розовая	Темно-голубой	Светло-коричневые	Светло-голубые
Темно-коричневый	Белая, бежевая Светло-розовая	Красно-черный В зеленую полос	Коричневые	Коричневые Бордовые
Черный	Белая	Серебристо-серый Красно-черный	Черные	Светло-серые Черные Темно-фиолетовые



Ну, что ж, спасибо за участие: в следующий раз поговорим с вами об умении носить одежду.

## Раздел 4. Классный час « ЧТО ЗНАЧИТ: УМЕТЬ НОСИТЬ ОДЕЖДУ»

*«Мода приходит и уходит, а стиль остается»*

**Цель занятия** - уяснить понятие «стиль».

**Задачи:**

**Образовательные** – познакомить с характеристиками разных стилей одежды.

**Воспитательные** – формировать умение самостоятельно выбирать стиль

**Развивающие** – содействовать развитию творческого мышления.

**Обеспечение занятия:**

- фотографии иллюстрирующие признаки различных стилей мужской одежды.

Уметь носить одежду – значит, правильно выбрать свой стиль.

Все мы не один раз слышали и еще чаще читали, что найти свой стиль очень важно. Иногда он кажется просто панацеей («Вы дурнушка? Станьте стильной, и об этом забудут!»), которая избавит от проблем в личной жизни, трудностей в общении с деловыми партнерами, поможет завоевать сердца друзей, вызвать восхищение близких и т.д.

Так это или нет – решать каждому самостоятельно. Может, в этом вам поможет тест

**Выполняется тест «ВАШ СТИЛЬ»**

### ВОПРОСЫ ДЛЯ МУЖЧИН

1. В магазине вы увидели потрясающие кроссовки.

Вы:

- а) с удовольствием их купите (0 баллов);
- б) полюбуетесь и пойдете дальше – спортивная обувь у вас уже есть (1 балл);
- в) внешний вид кроссовок никогда не доставлял вам особого эстетического удовольствия (2 балла);
- г) если очень захочется купить – купите (3 балла).

2. Что вы думаете о следующем высказывании: “В гардеробе действительно элегантного мужчины должно быть не менее 10 галстуков”? Варианты:

- а) по-моему, двух – трех более чем достаточно для торжественных случаев (0 баллов);

- б) полностью согласен (1 балл);
- в) десять?! Маловато будет. И почему только галстуков – а шейные платки и т. п. ? (2 балла) ;
- г) не могу согласиться (3 балла);
3. Где вы предпочитаете носить носовой платок? Варианты:
- а) в заднем кармане джинсов ( 0 баллов);
- б) в кармане пиджака ( 1 балл) ;
- в) как украшение – в нагрудном кармане пиджака и собственно носовой – в кармане брюк ( 2 балла);
- г) вообще не ношу (3 балла);
- 4) Считаете ли вы, что создание стиля конкретного человека – дело профессионалов, или это вполне посильная задача для любого ? Варианты:
- а) если уж человек решил заняться своим стилем серьезно , он вполне может это сделать самостоятельно, ведь никто, кроме него, не знает, что ему действительно надо (0 баллов);
- б) в большинстве случаев гораздо лучший вариант – работа профессионала, но я предпочитаю заниматься этим самостоятельно (1 балл);
- в) все зависит от способностей человека к творчеству. Если таковых не имеется, лучше обратиться к профессионалу (2 балла);
- г) если человек не может справиться с этой задачей самостоятельно, ему лучше вообще не заниматься этим делом – не судьба (3 балла);
5. Мужчины, одевающиеся в лучших традициях авангарда, на ваш взгляд, обладают следующими качествами:
- а) смелостью и глупостью (0 баллов);
- б) отсутствием вкуса ( 1балл);
- в) решительностью (2 балл);
- г) чувством юмора (3 балла);
- 6.Если бы вы решили отрастить бороду, то какой бы она была? Варианты:
- а) легкая небритость – трехдневная щетина (0 баллов);
- б) коротко постриженная, ухоженная борода (1 балл);
- в) эспаньолка (2 балла);
- г) какая отрастет (3 балла);
- 7.Согласны ли вы с тем, что перстни – исключительно женское украшение? Варианты:

- а) согласен, если конечно речь идет не о печатке с камнем (0 баллов);
- б) в общем, да, но бывают и исключения (1 балл);
- в) не согласен, соответствующие перстни вполне может носить и мужчина (2 балла);
- г) когда как (3 балла).
- 8) Сколько денег в месяц тратите на услуги стилиста? Варианты:
- а) зависит от того, насколько я нуждаюсь в этих услугах (0 баллов);
- б) по минимуму (1 балл);
- в) не менее трети зарплаты (2 балла);
- г) зависит от настроения в этом месяце (3 балла);
- 9) Если вам захочется радикально изменить свой имидж, что вы сделаете прежде всего? Варианты:
- а) сделаю татуировку (0 баллов) ;
- б) сменю прическу (1 балл);
- в) сменю гардероб (2 балла);
- г) отдам предпочтение пирсингу (3 балла).
10. Как вы относитесь к расстегнутым пуговицам, слабо завязанным галстукам и т.п.? Варианты:
- а) нормально – не стану делать из этого трагедию (0 баллов);
- б) подобная расхлябанность отвратительна (1 балл);
- в) хорошо – это позволяет внести в надоевший ансамбль ноту свежести и новизны (2 балла);
- г) сам так постоянно хожу (3 балла);
11. Ваш босс требует, чтобы, находясь на работе, вы были образцом аккуратности и выполнения делового стиля . Для вас это требование:
- а) одна из рутинных обязанностей (0 баллов);
- б) является само собой разумеющимся (1 баллов);
- в) сплошная тоска (2 балла);
- г) серьезное покушение на мою свободу (3 балла);
12. Длительные походы по магазинам одежды для вас – это:
- а) исключительно женское хобби (0 баллов);
- б) то, чего я всеми силами стараюсь избегать (1 балл);

- в) необходимость, если хочешь действительно хорошо выглядеть (2 балла);
- г) совершенно невозможная вещь (3 балла);

13. Нравятся ли вам кожаные вещи? Варианты:

- а) да, они практичны и удобны (0 баллов);
- б) только как вариант домашней одежды (1 балл);
- в) нет, они выглядят слишком обычно (2 балла);
- г) зависит от настроения (3 балла);

15. Согласны ли вы с тем, что джинсовая мода будет жить вечно ? Варианты:

- а) безусловно (0 баллов);
- б) надеюсь, что это не так (1 балл);
- в) очень даже может быть (2 балла);
- г) согласен (3 балла);

## ОТВЕТЫ

*От 0 до 14 баллов .* Вы человек действия, со своим представлением об идеале настоящего мужчины , которое определяет вашу манеру одеваться. Главное требование ,которое вы предъявляете к одежде, - комфортность.

Образ мужчины, девять десятых своей жизни проводящего в офисе и потому одевающегося строго в деловом стиле, заставляет ваши челюсти (скорее всего, квадратные) широко зевать от скуки. Финансовый воротник в белой рубашке и при галстукке вызовет у вас разве что снисходительную усмешку . Физическая сила для вас – неизменный атрибут мужественности , по этому вы уделяете немалое внимание спорту .

И одеваетесь соответственно – в спортивном стиле, позволяющем наиболее выигрышном свете преподнести достоинства. Результат – разбитые женские сердца и опустошенные магазины спортивной одежды. Но, может, стоит учесть, что иногда хорошие манеры и обычный костюм способны произвести на представительниц прекрасного пола не менее сногшибательное впечатление, чем железные мускулы под расплывающейся по швам футболкой ? что поделать, женщины – существа загадочные и таинственные, угодить им сложно.

*От 15 до 29 баллов.* Вы явный поклонник классического стиля. Образ старой доброй Англии, которой мы обязаны классическим костюмом, способен спровоцировать появление скупой мужской слезы умиления на вашей гладко выбритой щеке. Одежда, выполненная в классическом ключе, наиболее соответствует вашему характеру. В последнем прослеживаются такие черты, как консервативность, умение взвешивать и тщательно обдумывать решения

прежде, чем придется их принять. Кроме того, этот стиль позволяет вам всегда чувствовать себя подтянутым и готовым к действиям .

*От 30 до 40 баллов.* Выбранные вами варианты ответов свидетельствуют о немалой доле романтизма в характере. То же можно сказать о вашей одежде . Вы явно равнодушны к бархату, рубашкам с воротником апаш, брюкам клеш и воланам. Может быть, многим ваш стиль покажется излишне женственным , но зато он как нельзя лучше скрашивает серую монотонность будней, становясь тем маленьким праздником, который всегда с вами.

*От 41 балла и выше.* Вы не придаете особого значения поискам собственного стиля и одеваетесь, как Бог на душу положит. На ваш взгляд, человек должен проявлять в одежде свое отношение к миру. Этим вы и занимаетесь, одеваясь в зависимости ситуации и настроения. Но в душе вы все-таки тяготеете в гранжу

Что же такое «стиль»?

Понятие «стиль» происходит от слова «стило» - названия заостренного с одного конца стержня (лат. «stilus»), которым древние греки писали на восковых дощечках. У каждого писца был свой почерк, своя манера, поэтому со временем словом «стиль» стали называть особенности письма.

**В современном понимании стиль – это совокупность признаков, качеств, характерных особенностей, приемов труда, отличающих творческую манеру писателя, художника, артиста, мастера**

В более широком смысле слова стиль – это явление в истории культуры, когда на протяжении многих лет складываются вполне определенные признаки искусства - романский стиль, готика, возрождение, барокко, рококо, классицизм .

У каждого из нас складывается свой собственный стиль – «стиль образа жизни». Он выражается в манере держаться, в поведении, в наших вкусах, наклонностях, привычках, наконец, в манере одеваться. Все может складываться вполне осознанно, когда человек подбирает одежду, учитывая особенности фигуры, цвет волос и глаз. Иной раз стиль формируется интуитивно – в соответствии с характером и темпераментом человека.

Но очень часто человек не имеет своего собственного стиля, стремится к стереотипу, слепо следуя каждому «крику моды». Желание , во что бы то ни стало, иметь только модные вещи, приводит к тому, что они «не дружат» между собой.

Понятие стиля сложное и глубокое. Применительно к одежде ограничиваются более узким его толкованием. Нередко мы связываем его с возрастом – «молодежный», «подростковый»; с характером труда и отдыха – «деловой стиль», «спортивный стиль» .

Существует большое разнообразие стилевых решений в costume, которые можно свести к нескольким основным: классический, спортивный, фэнтэзи, авангардный, фольклорный, ретростиль. Специалисты рекомендуют

не увлекаться каким-то одним стилем – очень актуально осторожное их смешение.

**Классический стиль** характеризуется подчеркнутой строгостью и элегантностью форм, минимумом деталей. Декор в таком костюме почти отсутствует. Пропорции одежды этого стиля соответствуют естественным пропорциям фигуры человека.

Полуприлегающая одежда стала классической потому, что она приемлема для мужчин и женщин любого возраста и телосложения. В такой одежде выигрышно смотрится каждый, а идеально сложенный – тем более. Поэтому полуприлегающий стиль одежды моден при любых направлениях моды.



Классический стиль, характеризующий преимущественно взрослую моду, пользуется популярностью и у молодежи. Жакеты-блейзеры, блузы-рубашки, жилеты – старые знакомцы – выглядят ново благодаря необычной манере ношения.



Молодежный классический стиль, конечно, не столь строг как взрослый. В целом строгую одежду может дополнять вещь совершенно другого стиля. Например, яркий шейный платок.



**Одежда спортивного стиля**, возникшего в XX веке, характеризуется подчеркнутой свободой формы, обеспечивающей удобство человека в движении. Для него характерны свободные прямые силуэты, наличие накладных деталей, таких как карманы, паты, погоны, присутствуют отделочные строчки по краю бортов, лацканов и воротников. В то же время она подчеркивает подтянутость, стройность, спортивность фигуры. Разнообразен покрой рукавов – втачной, реглан, комбинированный. Характерными деталями такой одежды являются накладные карманы, клапаны, различные складки, шлицы.



Спортивный стиль характеризуется энергией, лаконичностью и целесообразностью формы, удобством покроя, «молодостью» цветовых сочетаний. Все это хорошо перекликается с быстрыми движениями, бодростью и задором – именно с теми чертами, которые мы привыкли видеть в людях спортивного стиля. Той же цели отвечают практичные, легкие и прочные ткани и материалы, выразительная по внешнему виду фурнитура.

Одежда спортивного стиля комфортна и практична, но в отличие от классического, неприемлема для торжественных случаев.

*Вопрос к группе: какие виды спортивной одежды вы можете назвать?*  
**Авангардный стиль** – это смелые, порой даже резкие краски и формы, необычный покрой, неожиданное сочетание фактур. Такое направление можно объяснить желанием молодежи «примерить на себя» нетрадиционную одежду, выразить в ней свою личность. Иногда сохранить цельность образа помогает не менее экстравагантная прическа.



Истоки этого стиля разнообразны: это и использование костюма таких социальных групп, которые своим внешним видом вызывают протест приверженцев традиционного представления об одежде, и желание некоторых модельеров внедрить в моду свое видение внешнего облика человека XXI века.

Почти все кутюрье в своем творчестве обращаются к **фольклорному стилю**, то есть к использованию в моделировании кроя, декора, элементов костюма различных народов и национальностей. Сегодня ценностям европейской цивилизации противостоят традиции далеких стран. Мода черпает свое вдохновение в Индонезии и Скандинавии, в России и Японии, Аргентине, Китае... конечно, использование элементов того или иного национального костюма должно быть не поверхностным, а бережным и деликатным.



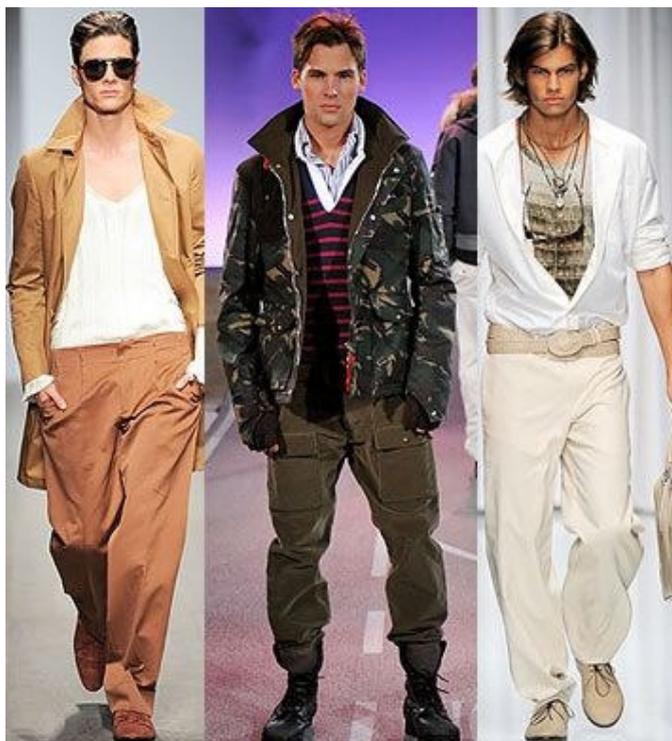


Дух обновления, конфликт со старым не исключают обращения моды к прошлым формам культуры и общественной жизни. Это составляет основу явления, именуемого **ретростилем**. Ретростиль прочно утвердился в моде XX века, хотя периодическое использование моды прошлого было характерно и для XV111, и для XIX в. Для моды начала XXI века не исключено заимствование «некоторых цитат» из моды почти что каждого десятилетия, начиная с 20-х и заканчивая 80-ми годами. Большое влияние на развитие ретростиля оказало искусство кино. Так, например, один из стилей мужской одежды получил название «Крестный отец». Создавая неповторимый имидж в стиле ретро, необходимо использовать соответствующую прическу и грамотно подобрать аксессуары.



Лучшая визитная карточка – это наш собственный внешний облик. И в этом деле нет мелочей, особенно если речь идет об одежде. Любая деталь нашего костюма может вызвать целый ряд как приятных, так и огорчительных последствий. Как в разговорной речи мы не можем позволить себе нецензурные выражения, так и в собственной одежде нельзя позволить

какой-либо детали «проговориться». Наш облик должен говорить о нас лишь то, что мы сами хотим сказать.



Существуют каноны восприятия, которые нельзя не учитывать при создании собственного образа. С чего начать? Постараться понять эти каноны и на их основе строить модель собственного образа – об этом поговорим во время нашей следующей встречи.



## Раздел 5. Классный час «ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ СТИЛЯ ОДЕЖДЫ»

*«Можно надеть галстук на пингвина,  
но разве он от этого станет джентльменом?»*

**Цель занятия** - научиться создавать индивидуальный стиль одежды.

**Задачи:**

**Развивающие** – содействовать развитию творческого мышления, внимания, наблюдательности.

*Правило первое* – необходимо определить свою аудиторию, то есть тех людей, на которых мы собираемся воздействовать. Следует помнить и о том, какой эффект мы собираемся произвести. Естественно, что любая профессия накладывает свой отпечаток на человека. Например, имидж делового человека рассчитан на аудиторию, состоящую из таких же деловых людей. Подобная среда требует неукоснительного соблюдения общепринятых правил, а потому характеризуется традиционностью. Любая попытка соригинальничать будет расценена негативно. Незнание и пренебрежение правилами может нанести имиджу непоправимый ущерб. Поэтому лучший способ выделиться из окружающих – быть слегка элегантнее и изысканнее остальных. Путь к деловому успеху – это строгое соответствие вашего имиджа вашей профессии.

Еще 20-30 лет назад по одежде можно было безошибочно определить учительницу или актрису, продавца или рабочего. В последнее время стираются грани между имиджем представителей творческих профессий и деловых кругов, хотя художник или артист может позволить себе более экстравагантные, острые модели, чем преподаватель или служащий банка.

Любой человек стремится к самовыражению. При этом люди яркие, оригинальные хотят выделиться из общей массы, а люди застенчивые стремятся к ней приобщиться. С этой точки зрения, любая одежда есть не что иное, как форма самовыражения личности.

Установлено, что при помощи правильного имиджа и умело подобранной одежды можно преодолеть нерешительность и выработать уверенность в себе. Это поможет заново родиться вашей творческой личности, которую вы сами зачастую сознательно загоняете внутрь.

*Второе правило* в создании стиля одежды можно условно назвать законом ассоциативности – при взгляде на вас у людей должны возникать желаемые вами ассоциации.

У этого правила есть еще одна сторона: никакая деталь в нашем имидже не должна вызывать отрицательных ассоциаций. Заранее продумайте все, вплоть до мелких деталей и аксессуаров. В таком деле не бывает мелочей, ибо именно они создают законченный облик совершенства. Не бывает элегантных мужчин с немывтыми волосами. Не думайте, что надев модные джинсы, вы получаете разрешение на нечищенные стоптанные ботинки. И никакие собственные привычки не могут служить оправданием

небрежности. Мужчинам особое внимание следует уделить не только тому, как сидит костюм на фигуре, но и таким мелочам, как манжет сорочки, который на 1,5 – 2 см должен выглядывать из-под рукава, и обнаженная часть ног, которая не должна показываться между краем брюк и носками, когда мужчина садится.

*Третье правило:* созданный вами образ самого себя должен быть адекватен вашему истинному «Я». Проведенные за рубежом исследования свидетельствуют, что на изменения моды в одежде больше реагируют те слои населения, которые еще недостаточно утвердили себя в социальной иерархии.

*Правило четвертое.* Важнейшая задача имиджа – выделять вас из общей массы, чтобы о вас нельзя было сказать словами М.Зощенко: «Таких по десять штук в каждом трамвае ездют». Хотя в чем-то вы обязаны быть оригинальным: стиль, манера носить одежду, аксессуары и т. д. Манера ношения – это и слегка приподнятый воротник, и надвинутый на лоб или надетый набок головной убор, и шарф, пропущенный под лацканы. Но самое главное – даже следовать общепринятой моде вы должны только в присущей вам манере. Необходимо изучить тенденции современной моды и выбрать то, что больше подходит именно для вас, потому что она не диктует, а предлагает. Вам остается только сделать правильный выбор.

*Правило пятое:* имидж должен быть подвижным и меняться в зависимости от моды, которая, являясь формой выражения общественных настроений, вкусов и увлечений, подчеркивает извечную справедливость слов французского поэта Фарга: «Кто проходит мимо моды, тот проходит мимо жизни». Наиболее восприимчива к нововведениям моды молодежь. Следовать последним тенденциям моды – не значит обязательно приобретать дорогие туалеты ведущих фирм. Главное – выработать в себе чувство моды, стиля и современности. Важно не стать «рабом» моды, а сформировать свое отношение к ней и стилю, выразив его в собственной одежде.

И, наконец, самое *главное правило: любые ухищрения в одежде будут бесполезными, если у вас сгорбленная спина, вялая шаркающая походка, унылое выражение лица, невыразительная безграмотная речь.* Потому - занимайтесь спортом, читайте модных писателей, научитесь красиво двигаться, занимайтесь любимым делом – будьте успешны в спорте, учебе, в каком-то хобби.

## Раздел 6. Классный час «ИМИДЖ И ХАРИЗМА»

*У Горького есть такой рассказ «Красавица», где молодой человек, стоя на палубе парохода, видит красивую девушку. Он зачарован ею. И вдруг эта красавица делает такой жест: почесывает грудь и говорит: «Взопрела я седни – беды как!». И юноша тут же поник головой и отвернулся. То есть внешне восхитительная картинка была разрушена. По-настоящему харизматическая личность гармонична.*

**Цель занятия** - конкретизировать понятие «харизма».

**Задачи:**

**Воспитательные** – вырабатывать критерии своего речевого поведения;

- способствовать раскрытию потенциальных возможностей речи.

**Развивающие** – совершенствованию речевых навыков.

**Обеспечение занятия:**

- диктофон, видеокамера.

А что такое харизма?

Харизма - это набор у конкретного индивида качеств, привлекательных для большого количества людей. Причем это не только внешнее обаяние, а еще и харизматичность речи и манер.

Вот список некоторых симптомов того, что ваша речь далека от совершенства и вам следует заняться ею:

- Слушатели часто просят вас повторить только что сказанные вами слова.
- У вас заметный акцент.
- У вас устают горло после десятиминутного разговора.
- У ваших слушателей через некоторое время начинает блуждать взгляд, поскольку вы говорите монотонно.
- Вы теряете контроль над голосом в конце длинного предложения.
- Люди обращают внимание на то, что вы часто, возможно, бессознательно, повторяете словечки или фразы, вроде «гм», «ну», «так», «знаете ли», или «угу».
- Вы имеете привычку вздыхать, всасывать внутреннюю часть щеки, щелкать языком или иным образом надоедать слушателям.
- Вам не нравится собственный голос и никогда не нравился.

Наш голос это тоже часть имиджа. Попробуйте охарактеризовать желательные черты, которые человек должен развивать в своем голосе.

Какими чертами голоса вы хотели бы обладать, но не обладаете?



***Выполняется аудиозапись чтения предложенного отрывка из заготовленного текста в исполнении добровольцев из числа студентов.***

***Ведущий: охарактеризуйте эти голоса.***

Итак, хороший голос:

- приятный;
- вибрирующий;
- спокойный;
- хорошо модулированный;
- низкого тембра;
- доверительный;
- управляемый;
- теплый;
- мелодичный;
- заботливый;
- уверенный;
- властный;
- дружеский;
- окрашенный интонацией;
- выразительный;
- естественный;
- богатый;
- наполненный;
- звучный;
- доброжелательный.

А вот список наиболее распространенных определений неприятного или плохого голоса. Подумайте о своем голосе, выделяя те неприятные свойства, от которых вы хотели бы избавиться.

Итак, плохой голос:

- гнусавый;
- резкий или скрипучий;
- хриплый;
- дрожащий;
- высокого тембра или пронзительный;

- плаксивый;
- с одышкой;
- робкий;
- отрывистый;
- слишком громкий;
- слишком тихий и неслышный;
- бесцветный;
- помпезный;
- саркастический тон;
- неуверенный;
- монотонный;
- напряженный;
- слабый;
- скучный.

Станьте критиком своего голоса. Послушайте свой голос и подумайте, как он, по-вашему, должен звучать. Послушайте записи своих любимых актеров и дикторов, пытаясь понять, как они управляют своим голосом.

Вы многое можете сделать сами. Если вы начнете прислушиваться к голосам, которые вам нравятся, и подражать им – вы уже сделаете первый шаг по правильному пути.

Читайте вслух по десять минут в день. Запишите какой-нибудь фрагмент на магнитофон и повторяйте запись ежедневно, пока не получите такое звучание, которое вас устроит.



В следующий раз мы поговорим с вами о речи тела – К И Н Е С И К Е.

## Раздел 7. Классный час «ЯЗЫК ТЕЛОДВИЖЕНИЙ»

*«Изящество для тела – это то же, что здравый смысл для ума»  
Ф.Ларошфуко*

**Цель занятия** – познакомиться с понятием «кинесика».

**Задачи:**

**Воспитательные** – способствовать раскрытию артистических способностей;

- формировать стремление к здоровому образу жизни.

**Развивающие** – научиться «читать» язык невербального общения;

- освоить некоторые приемы совершенствования «языка тела».

Слово - вот главный элемент общения. Однако ни слово, ни речь не могут существовать вне двигательной активности человека. Во время общения сливаются воедино и речь, и жестикуляция.

Прежде чем сказать какую-либо фразу вслух, мы уже «произнесли» ее своей мимикой и жестами, поэтому часто внимательный собеседник оказывается «осведомленным» о наших мыслях еще до того, как мы начали говорить.



**Кинесика** – это молчаливый язык, язык тела, с помощью которого можно многое сказать и многое понять, если уметь видеть.

Особенность языка телодвижений в том, что он проявляется благодаря импульсам нашего подсознания, и подделать эти импульсы невозможно. Это позволяет доверять языку тела больше, чем обычному, словесному языку. Умение «читать» и выражать действиями свои желания способствуют взаимопониманию, карьере, симпатии со стороны окружающих людей.

Чтобы научиться владеть своим телом, не надо обладать какими-то особыми физическими данными. Важно этого хотеть и уметь. В этом

поможет КИНЕСИКА: она призвана научить людей придавать телу наибольшую выразительность.

*Проведем небольшой эксперимент:* (приглашается доброволец из группы), посмотрите на этого человека –

- корпус выдвинут вперед, плечи раздвинуты, грудь выпячена – это поза преуспевающего человека с сильной волей, довольного жизнью;
- плечи сведены, грудь втянута, корпус наклонен вперед – подавленность, смирение, покорность (такая поза характерна для неудачников и безвольных);
- расслабленность, несобранность в движениях – признак безразличия к окружающим;
- устремленность к собеседнику – признак заинтересованности (но не забывайте, что кролик удава тоже интересуется);
- разворот слегка в сторону от собеседника – признак невнимания или же боязни, а также смущения.

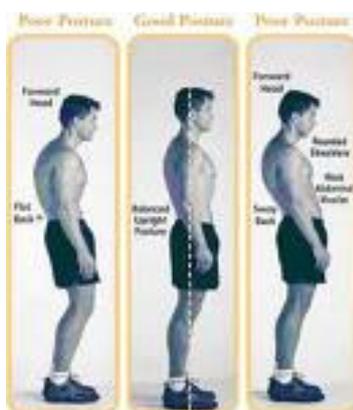
Плечи – это камертон чувств, они всегда говорят о душевных волнениях: опущенные, обвисшие плечи сигнализируют об усталости, печали и горестном переживании; приподнятые плечи указывают на состояние эмоциональной взволнованности. У агрессивного человека плечи подняты и напряжены, у робкого – напряжены, но опущены. Чтобы найти общую точку соприкосновения с собеседником, надо побудить его расслабить плечи. Расслабленные плечи открывают доступ к душе человека.

Народная мудрость подметила: чем прямее выглядит человек внешне, тем ровнее он и внутренне. Такой человек не кажется ни неуверенным (наклон вперед), ни заносчивым (прогиб назад). Второе обстоятельство – открытость или закрытость позы. Прежде всего, имеется в виду область шеи и груди. С древнейших времен живые существа в момент опасности защищают прежде всего свою сонную артерию. Человек делает то же самое: он поднимает плечи или втягивает голову. Вряд ли человек, для которого характерны подобные позы, сможет легко расположить к себе собеседника.

От умения правильно держаться и двигаться в значительной степени зависит наш внешний вид. Привлекательная наружность влияет на психику, на самочувствие и, таким образом, способствует успеху.

Осанку обычно оценивают в положении стоя. При этом следует держаться непринужденно, в привычной позе. Встать к стене так, чтобы пятки, плечи и голова касались ее. Если в таком положении ваша ладонь свободно проходит между стеной и поясницей, значит, осанка правильная. При этом голова и туловище находятся на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и расположены на одном уровне, грудная клетка

слегка приподнята и выступает вперед, живот слегка втянут, лопатки симметричны, а ноги в суставах выпрямлены.



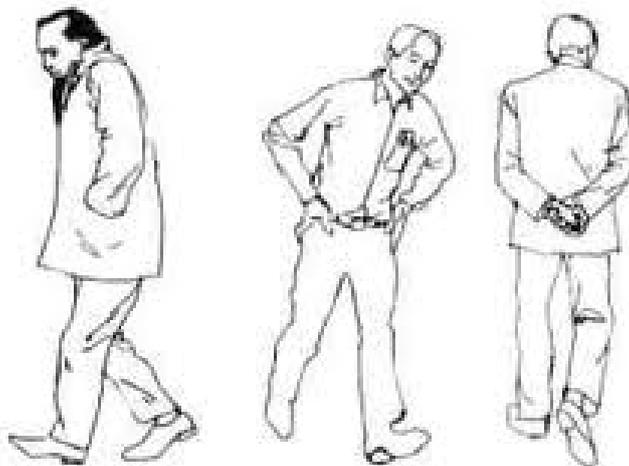
**Давайте выполним упражнение 1.** Чтобы почувствовать, что такое «стоять прямо», Поль Брегг предлагает представить, что какой-то гигант держит вас за волосы и почти отрывает от земли. Сгорбившись, невозможно правильно дышать, хорошо говорить, красиво есть. Проверьте это. Представьте себя за едой. Расслабьтесь. Руки тут же потеряли опору, локти легли на стол. А теперь поднесите ложку ко рту – как тяжела рука, неуклюже каждое движение! Выпрямитесь. Руки освободились от посторонней тяжести, и насколько легче дается теперь каждый жест. Опять расслабьтесь и проговорите какую-нибудь фразу. Потом «сделайте спину» и повторите эту же фразу. Есть разница? Голос словно стал другим, богаче по тембру, глубже, полнее, как будто звук с «моно» переключили на «стерео».

**Упражнение 2.** Как легко идти с выпрямленной спиной: голова откинута, размах рук свободный и естественный, ноги сами несут... Осанку можно исправить в любом возрасте. Конечно, помогают физкультура и плавание. Но главное – постоянно контролировать себя, и не только в праздники, когда на вас смотрят все, а и в одиночестве, например, за такими прозаическими занятиями, как уборка, мытье посуды.

Психологи утверждают, что по походке человека и по тому, как он носит обувь, можно судить об особенностях его личности.

- Люди, которые ходят тихими, неуверенными шагами, опираясь на пальцы, сосредоточены, не любят привлекать к себе внимания, часто углублены в свои мысли.
- Человек, ставящий ноги пятками внутрь, имеет обостренное внимание к окружающему: он все видит и все слышит, весел общителен, иногда до назойливости.
- Звучная ходьба, подчеркнутый стук обуви обнаруживают несдержанность характера, бесцеремонность. Часто при этом повышенный тон «компенсирует» отсутствию уверенности в себе.

- Размеренный шаг характеризует людей спокойных, не подверженных никаким чудачествам и легкомыслию.
- Если человек при ходьбе сильно размахивает руками, это свидетельствует о его подвижности, живой натуре, старательности, целеустремленности, а если при этом ноги он ставит легко и пружинисто, то это вообще идеал.
- Тяжелая походка, шарканье, неподвижно висящие при ходьбе руки свидетельствуют об отсутствии воли, о пресыщенности или старости.
- Человек, продвигающийся танцующей походкой, несерьезен и забывчив, никогда не выполняет своих обещаний.
- Те, кто ходят мелкими шажками, как правило, педантичны и малообщительны.
- Человек нерешительный идет, слегка покачиваясь, шаг имеет неравномерный – то поспешит, то замедлит; очень быстро стирает каблуки.
- Люди, быстро меняющие свои взгляды, прежде всего стирают подошву изнутри.



Двух одинаковых походок не встретишь, как и двух абсолютно схожих людей. Походка каждого неповторима и самобытна, рассказывает о характере человека, склонности к оптимизму или пессимизму, воле, жизнестойкости. Но есть общие черты, присущие всем красивым походкам. Это легкость, плавность, упругость, собранность.

**УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ КРАСИВО.**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методическое пособие, представленное читателю, задумана авторами как основа творческого процесса подготовки тематических классных часов.

Основное содержание методического пособия – информационные материалы на тему «Имидж – путь к успеху». Кроме информации в пособии предлагаются возможные сценарии проведения внеклассных мероприятий (каждый из 7 разделов – отдельный классный час), рекомендации по материальному обеспечению занятий, тесты. Каждой главе методической разработки предпослано изречение, которое может быть использовано как девиз классного часа или отправная точка дискуссии на тему занятия.

В методическом пособии предлагаются различные формы проведения внеклассных мероприятий: дискуссии, работа в группах, тренинги, психологические практикумы в форме тестов.

Описанный в методическом пособии цикл внеклассных мероприятий частично был апробирован в «мужских» группах ТЭ-32 и ТЭ-21; этим объясняется ориентация материалов на создание имиджа делового мужчины. Читателю предоставляется возможность адаптировать сценарии к группам, где учатся девушки (например, приведенный в приложении тест), или к гомогенным группам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1    Белякова, А. Имидж - это судьба / А.Белякова // Студенческий меридиан. – 2005. - №3. – С.78-80.
- 2    Борисов, В. К. Этика деловых отношений : учеб. /В. К. Борисов, Е. М. Панина, М. И. Панов. – Москва : ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2008. – 176 с. – (Профессиональное образование).
- 3    Веснина, Н. И. Классный час «Имидж делового человека» /Н. И. Веснина // Классный руководитель. - 2006. - №2. – С.97-100.
- 4    Королева, З. Психологические тесты для всех /З. Королева. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 336 с. – (Популярная психология).
- 5    Лысенко, В. В. «Стили в одежде» : классный час для девочек /В. В. Лысенко // Классный руководитель. – 2005. - №4. – С.139-147.
- 6    Пиз, А. Язык телодвижений. Как читать мысли других людей по их жестам /А. Пиз. – Нижний Новгород, 1992. – 262 с. : ил.
- 7    Тесты, тесты, тесты... / сост. О. Кулакова; предисл. М. Мацковского. – Москва : Мол. гвардия, 1990. – 190 (2) с.
- 8    Шеламова, Г. М. Этикет делового общения : учеб. пособие для нач. проф. образования / Г. М. Шеламова. – 4-е изд., стер. – Москва : ИЦ «Академия», 2007. – 192 с.
- 9    Шепель, В. М. Магия личного обаяния / В. М. Шепель // Воспитание школьников. – 2006. - № 3-8.

Тест «ВАШ СТИЛЬ»

ВОПРОСЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Вы собираетесь в театр. Так получилось, что идти вы можете только в костюме – приталенный жакет с длинной юбкой. Но есть еще ваши аксессуары.  
Как вы поступите? Варианты:
  - а) костюм – беспроязычная вещь, он говорит сам за себя. Но ради такого случая подберу к нему изысканный шифоновый шарфик (0 баллов);
  - б) жаль, что под руками нет моей любимой блузки с кружевами, она бы замечательно к нему подошла. Но зато я могу надеть свой жемчуг (1 балл);
  - в) настроения мне это не поднимает, но и особенно не огорчит. Придется сделать акцент на прическе и макияже, это подчеркнет мою привлекательность (2 балла);
  - г) давненько не экспериментировала с костюмами. Обвяжу яркий платок вокруг бедер, чтобы он ассиметрично лежал на юбке, жакет застегну только на верхнюю пуговицу, добавлю пару стильных браслетов (3 балла);
  - д) костюм так костюм, не буду голову ломать, в чем пойти (4 балла);
2. Что вы думаете об использовании мужского галстука в женском ансамбле? Варианты:
  - а) он придает ансамблю более изысканный вид, настраивает на деловой лад, добавляет элегантности и строгости, и при этом сама идея все еще свежа. Это ужасная несправедливость – считать такую замечательную вещь только мужской!  
(0 баллов);
  - б) по-моему, женщина должна быть женственной. Многие особы так и не научились изящно носить традиционно женские вещи, вот и пытаются спасти положение, как могут (1 балл);
  - в) иногда смотрится очень даже не плохо, но сама никогда не пробовала (2 балла);
  - г) обычные мужские галстуки так невыразительны, что приходится примерять пару тройку для создания нужного эффекта. Но иногда встречаются настоящие шедевры, которые стоит иметь в своем гардеробе (3 балла);

д) у меня нет особенного мнения на этот счет. Вроде бы смотрится элегантно, но сама ни за что не надену (4 балла);

3. Согласны ли вы с тем, что длинные волосы – самое лучшее украшение женщины? Варианты:

а) только если они действительно красивы. Я бы сказала, что женщину украшает хорошо выполненная прическа (0 баллов);

б) что за вопрос, конечно! К тому же только из длинных волос можно довольно легко сделать красивые укладки (1 балл);

в) возможно, но, по-моему, длинные волосы – это ужасно неудобно и непрактично (2 балла);

г) на мой взгляд, из любых волос ( и даже из их отсутствия ) можно сделать сногшибательное “украшение”, было бы желание (3 балла);

д) наверное. Но когда у меня были длинные волосы, я совершенно не знала, что с ними делать (4 балла);

4. Какие украшения вы предпочитаете? варианты:

а) дорогие, хорошенького качества, ни в коем случае не вульгарные (0 баллов);

б) изящные цепочки с кулонами, очень люблю старинные украшения, Моя гордость – фамильное кольцо (1 балл);

в) я к ним довольно равнодушна (2 балла);

г) главное – чтобы они были необычными. Просто кошмар какой-то – три женщины в одном и том же (3 балла);

д) всякие (4 балла);

5. Туфли на десятисантиметровой шпильке, по вашему мнению, - это:

а) неотъемлемая часть вечернего туалета (0 баллов);

б) совершенно необходимая вещь в гардеробе каждой женщины (1 балл);

в) изобретение, достойное садиста. Хорошо бы этого изобретателя в них обуть (2 балла);

г) довольно скучная классика , причиняющая весьма ощутимые неудобства в ускоренном темпе нашей жизни (3 балла);

д) сногшибательно. Но нужно уметь их носить (4 балла);

б. в разговоре о вашем макияже справедливо утверждение, что но:

а) всегда соответствует цветовой гамме одежды, времени суток и месту (0баллов);

б) выполнен в лучших традициях естественности (1 балл);

в) создан с использованием только таких средств, которые способны обеспечить полноценный уход за кожей (2 балла);

г) всегда является результатом смелых экспериментов с цветной гаммой и отражает настроение (3 балла);

д) помогает хоть как-то не сливаться со стенами родного офиса (4 балла);

7. Выберите вариант, который с вашей точки зрения, наиболее удачно закончит фразу. Настоящая женщина:

а) не нуждается в рекламе (0 баллов);

б) это всегда тайна и загадка (1 балл);

в) это женщина, которая верит в себя (2 балла);

г) производит на мужчин такое же впечатление, как удар электрическим током или вспышка молнии (3 балла);

д) всегда окружена толпой поклонников (4 балла);

8. Если бы вы оказались на живописном горном склоне, о чем бы вы захотели помечтать?

варианты:

а) о долгих зимних вечерах перед камином. Завывание ветра делало бы этот маленький мирок более уютным, сильнее сближая любящие сердца (0 баллов);

б) о загадочном замке, скрытом в глубине этих гор, и о его владельце, способном на настоящую верную любовь (1 балл);

в) о горных лыжах, ветре, бьющем в лицо, и спутнике, способном на настоящие подвиги (2 балла);

г) о фантастической стране, в которой все возможно (3 балла);

д) о спокойном незатейливом отдыхе в этом красивом месте (4 балла);

9. вы согласны с тем, что всегда необходимо придерживаться одного стиля? Варианты:

а) если нашла свой стиль, в результате смешения с другими можно его просто потерять (0 баллов);

б) считаю, что смешение стилей приводит к безвкусице в одежде (1 балл);

в) каждый человек меняется с течением времени, поэтому редко бывает так, что он следует одному стилю всю жизнь (2 балла);

г) придерживаться одного стиля можно в том случае, если он твой. Однообразие же в одежде ужасно утомительно, я одеваюсь в зависимости от настроения (3 балла);

д) так обычно говорят, но мне это кажется неинтересным. В каждом стиле есть очаровательные вещи, которые мне нравятся носить (4 балла);

10. что вы думаете о традиционном белом наряде невесты? Варианты:

а) это очень милая и приятная дань традиции, которая позволяет женщине в день ее свадьбы чувствовать себя сказочно прекрасной (0 баллов);

б) на мой взгляд, без него свадьба – не свадьба, а невеста – не невеста. К тому же часто более красивого и романтического платья в жизни не доведется надеть (1 балл);

в) по-моему, это очень глупая идея – шить платье только на один день, после чего совершенно непонятно, что с ним делать (2 балла);

г) это ужасно скучно. От души жаль тех бедняжек, которые искренне считают, что если в их жизни не было букета роз, прогулки под луной и белого свадебного платья, то они жили напрасно (3 балла);

д) Это неизменный атрибут свадьбы. Если невеста отказывается от него, значит, просто не хватает денег на его покупку (4 балла);

11. Какой подарок вы предпочтете получить на Восьмое марта? Варианты:

а) хорошую книгу, например “Сто лет одиночества” Г.Г Маркеса (0 баллов);

б) мне очень нравится получать в подарок парфюмерию, косметику, хотя, по-моему, главное не подарок, а внимание (1 балл);

в) новую теннисную ракетку (2 балла);

г) мне очень нравятся экзотические безделушки, но, в общем-то, я обрадуюсь любому подарку. Если его сделает симпатичный мне человек (3 балла);

д) то, что мне нужно в данный момент (4 балла).

12. Какую цветовую гамму вы предпочитаете в одежде? Варианты:

а) мне нравится палитра коричневых тонов – от песочного цвета верблюжьей шерсти до шоколадного. Для вечерних нарядов предпочитаю черный цвет (0 баллов);

б) люблю игру нежных оттенков, пастельные тона (1 балл);

в) предпочитаю яркие жизнерадостные цвета, например желтый. Очень люблю яркие оттенки зеленого (2 балла);

г) контрастные сочетания броских цветов, шокирующие окружающих (3 балла);

д) ярко-розовый и фиолетовый (4 балла);

13) Самое яркое в праздновании вашего дня рождения заключается в том, что....

Варианты:

- а) вы сможете собрать за праздничным столом всех друзей, и замечательно побеседовать (0 баллов);
- б) вам нравится атмосфера праздника, главное действующее лицо которого – вы (1 балл);
- в) вы сможете наконец-то поставить всю свою компанию на лыжи, а после – угостить замечательными шашлыками (2 балла);
- г) самое приятное, что вы можете отпраздновать этот день по своему сценарию, устроив прыжки с тарзанки или еще что-нибудь в этом роде (3 балла);
- д) ну конечно, подарки торт (4 балла);

14. Дом вашей мечты:

- а) небольшой особняк в викторианском стиле (0 баллов);
- б) главное, чтобы дом был на берегу моря и имел башенку с винтовой лестницей (1 балл);
- в) коттедж с собственным тренажерным залом, сауной и бассейном (3 балла);
- г) современная просторная квартира, оборудованная по последнему слову техники (4 балла);

15. Вы предпочитаете проводить свой досуг:

- а) за чтением любимых книг (0 баллов);
- б) обожаете ходить в театр, посещать музеи и выставки (1 балл);
- в) занимаетесь любимым видом спорта (2 балла);
- г) встречаетесь с друзьями, вообще предпочитаете шумные компании (3 балла);
- д) смотрите телевизор или посвящаете свободные часы своему хобби (4 балла).

## ОТВЕТЫ

*От 0 до 14 баллов.* Вы предпочитаете классический стиль – строгие линии, благородные ткани. К тому же обладаете изысканным строгим вкусом, позволяющим всегда держать марку. В самом деле, проверенная временем классика всегда актуальна. Но может быть, хоть иногда стоит попробовать что-нибудь другое, для разнообразия?

*От 15 до 29 баллов.* Ваш стиль – романтический. безусловное предпочтение отдаете женственным кружевам, струящимся тканям, драпировкам и мягким складкам. Наверное, в душе вам очень хочется побыть прекрасной дамой,

чьи колонны сводят с ума толпу поклонников , а блеск глаз затмевает сияние бриллиантов . девиз вашего стиля – вечная женственность ! Точка зрения женщин, завидующих мужчинам, кажется вам абсурдной. Ведь женщина – самое прекрасное создание природы.

*От 30 до 44 баллов.* Поскольку вы относитесь к поклонницам спортивного стиля, то главное ваше требование к одежде – удобство и практичность. Вы откажитесь, от самой изысканной вещи, способной обеспечить вам толпы поклонников, если чувствуете себя в ней не комфортно. Но нельзя сказать, что это вам вредит. Выбранная вами одежда позволяет чувствовать себя уютно и естественно, а естественность, как правило, обладает способностью располагать к себе людей.

*От 45 до 55 баллов.* Буйный авангард – ваша стихия. Вы каким-то совершенно е вероятным образом умудряетесь совмещать в своем туалете вещи, которые на первый взгляд совершенно несовместимы. Но на вас они выглядят так, что просто глаз оторвать невозможно. Вы прекрасно разбираетесь во всех тонкостях основных (и если можно так сказать, “боковых”) стилей. При этом у вас есть фантастическое чутье а вещи. Более того, вам удастся из совершенно обыкновенных вещей и аксессуаров составлять экстравагантные ансамбли. Как бы ни надеялись ваши завистницы , вы никогда не перестраиваетесь с таким подбором .

*От 56 и выше.* Как это ни печально, у вас абсолютно нет никакого стиля , в самом лучшем случае вы одеваетесь, как все, то есть просто безлико. Необходимо взять себя в руки и научиться подчеркивать свою индивидуальность с помощью одежды. Иначе вы рискуете всю жизнь проходить серой мышкой.