***Бесіда***

***Тема: Твій зовнішній вигляд.***

***Мета.***

*Формувати у дітей поняття про зовнішню красу, про те, яким повинен бути одяг , розвивати інтерес до оволодіння умінням одягатись зручно, доречно, модно та стильно. Виховувати в учнів естетичний смак.*

***Учитель:***

Що тільки не мають на увазі, коли кажуть, що це красиво! Красу розуміють зовсім по-різному в різні часи, у різних народів і в різних со­ціальних групах людей. Те, що для одного є прекрасним, для іншого може бути огидним.

Поняття краси сприймається крізь призму нашої психіки й особис­тих смаків. А вони, у свою чергу, залежать від індивідуальних особливос­тей, темпераменту й життєвого досвіду, наших культурних і соціальних характеристик. Критерії людської краси настільки різноманітні, що їх майже неможливо звести до якогось спільного знаменника. Можливо, цього навіть не варто робити, оскільки краса й тримається на такій ней­мовірній розмаїтості!

Упродовж багатьох століть жінку, яку намалював Леонардо да Вінчі, вважають красивою і таємничою. Але для кожної дитини її матуся найкрасивіша у світі.Та, зрештою, завдяки яким ознакам ми вважаємо, що ця людина красива? Чиста, гладенька й пружна шкіра, густе волосся, ясні очі, яскраві губи, доброзичлива посмішка? Але ж це звичайні ознаки за­гального здоров'я! Ми вважаємо красивими тих людей, які є здоровими й життєрадісними, з якими нам приємно бувати поруч. Вони мають бути надійними й відкритими в спілкуванні.

Ми вважаємо красивими пряму поставу й сильні м'язи, нам подобаєть­ся тіло, яке перебуває в постійному русі. Рух сам по собі теж красивий. Наші смаки багато в чому сформовані природою. Нам подобаються великі очі, густі брови, довгі вії, рівні зуби, але все це обертається ще й на користь для організму, тобто є не тільки простою красою.

Але людина може вважати красивим і те, що біологічно ніяк не є корисним. Оскільки ми істоти соціальні, то соціальна сфера може змі­нювати поняття краси. В історії людства бувало чимало періодів, коли ідеали краси були доволі далекими від здоров'я.

Так, у Середні віки художники на своїх полотнах малювали висо­ких жінок із вузькими стегнами, з невираженими грудьми, відвислими животами й великими лобами. Зрештою, вони малювали те, що бачи­ли. А бачили вони жінок, які виросли в містах, рідко буваючи на сонці. У їхній їжі містилася недостатня кількість вітамінів, що призводило до рахіту та інших проблем, наприклад до випадіння волосся й до облисін­ня. Утім, художники часів Середньовіччя любили цих жінок і вважали їх гарними.

Сучасна людина ніколи не відмовиться від тих своїх властивостей і якостей, які роблять її здоровою. Саме здорову людину більшість людей вважають красивою.

Але є ситуації, коли людина красива для нас із зовсім інших причин. Наприклад, для дитини її мама завжди буде красивою, бо це перша лю­дина, яку вона побачила, людина, яка навчила її спілкуватись й увела до складного світу людей. Мамине обличчя відбивається в пам'яті як взірець, ідеал краси й досконалості. Мамина краса не ставиться дитиною під жод­ний сумнів, якою б зовнішністю не володіла ця жінка. Так само для кож­ної матусі її дитина є найкрасивішою у світі, оскільки це її дитина, яку вона виносила, народила, виховала, вклала в неї стільки сил. Хіба ж вона може бути некрасивою? Звісно, для неї вона прекрасна!

Наші смаки й поняття краси формуються вже в дитинстві. Красивим є той, хто приносить нам тепло й ласку. Красивим є той, хто надійно нас захищає й любить. І хоча зовнішність тих людей, які відповідають за нас, щойно народжених, може бути зовсім різною — різний колір волосся, різ­ний розріз і колір очей, різний колір шкіри,— ці мільйони відмінностей у зовнішності не заважають формуватися поняттю краси.

**Для чого** нам **потрібен одяг**

Забезпечитись від переохолодження та перегрівання організму нам допомагає одяг. Крім того, він захищає тіло від забруднення та механічних пошкоджень. Якщо неправильно вдягнутися, можна швидко захворіти, залежно від пори року і кліматичних умов людина вдягається по-різному. У холодну, дощову пору року одяг може захищати від зайвої втрати тепла, а у спеку, навпаки, заважати віддачі зайвого тепла

**Яким має бути одяг**

Одяг насамперед має бути зручним. Довгий та тісний утруднює рухи, робить людину незграбною. Нижня білизна має бути виготовлена з бавовни. Міняти її на чисту слід не менш як два рази на тиждень. Білизна із синтетичної тканини перешкоджає доступу повітря до тіла, не вбирає піт.

У період опалювального сезону при температурі повіт­ря в приміщенні 18-21 °С одяг має складатися з двох шарів - білизни та костюма, а на відкритому повітрі - з трьох (білизни, костюма, пальта, куртки тощо).

Взимку ви гралися на вулиці, бігали, каталися на ковзанах, санчатах, лижах. Ваш одяг став мокрий від поту. Що ви зробите: продовжуватимете гру чи піде­те додому. Чому?

Влітку потрібен одяг з легких натуральних тканин (льону, бавовни), бажано світлого кольору. Покрій одягу має бути вільний.

**Запам'ятайте**

Світлий колір одягу краще за інші відбиває сонячні промені.

 Синтетичні тканини не пропускають повітря, і тіло не дихає.

 Перегрівання організму не менш шкідливе, ніж пе­реохолодження.

Головний убір узимку - хутряна чи вовняна шапка, влітку - легкий капелюшок.

Взуття не повинне перешкоджати розвитку стопи. Жорстка підошва, тісне взуття утруднює ходу, стискає ногу, спричиняє біль, змінює форму ноги. До того ж у вузькому взутті взимку ноги мерзнуть, а влітку - пе­регріваються. Найкраще взуття - з натуральної шкіри. Підбори мають бути широкими, заввишки 1,5-2 см. Взуття, як і одяг, потрібно провітрювати, просушувати і чистити щіткою.

Не потрібно сліпо йти за модою, скуповувати все під­ряд - мода теж створюється людьми, а їхні смаки можуть не збігатися з твоїми власни­ми. Який стиль одягу відпо­відає твоєму характеру, на­строю, події, що саме відбиває твій внутрішній світ - вирішувати тобі. Ти маєш собі по­добатися, а тут має значен­ня не стільки одяг, скільки твоє серце, стан твоєї душі, твоя відвертість і готов­ність до спілкування.

Французи, які вважають­ся законодавцями моди, дуже цінують вміння правильно підібрати аксесуари (доповнення до одягу). Це такі дрібнички, як краватка, су­мочка, пояс, браслет інша біжутерія.

Хочеш експериментувати, змінити імідж, відчути себе іншою людиною - це можна зробити, коли йдеш на диско­теку, вечір-карнавал, а може, й на день народження до друзів. Модно вдягненою вважа­ється людина, яка знайшла власний стиль, а одяг її під­креслює переваги фігури, свід­чить про характер і гарний смак. Огрядній людині не па­сує спортивний стиль, охайно зачісана голівка дівчинки го­ворить про її зібраність. Люди відкриті й щирі завжди відда­вали перевагу теплим і яскра­вим кольорам, а самотні хова­лися у холодних, темних відтінках. Жовтий піднімає настрій, голубий - створює навколо людини загадковий серпанок. Ну, а якщо тобі зранку хочеться ходити в чер­воному, то вже точно, твоя голівонька зайнята не урока­ми! Англійська королева не стане шокувати світ ульт­рамодним поєднанням кольо­рів, а от у серіалах, що ти дивишся, у сценах маскараду чи дискотеки таке можливе.

**Запитання на закріплення:**

Чому важливо, щоб між тілом і одягом був прошарок повітря?

Хто з українських співаків здається тобі модно одягненим? А стильно?

Чи є відмінність між поняттями «модно вдягне­ний хлопчик» і «стильно вдягнений хлопчик»?