**Тема: «Этикет для женщин и мужчин»**

**Цели:**Познакомить учащихся с правилами этикета, нравственными ценностями  и нормами поведения,  правилами  хорошего тона.  Развивать нравственность, этическую культуру, стремление к самосовершенствованию. Воспитывать дружелюбие, вежливость, уважение и чуткость по отношению к другим людям.

**Ход воспитательного часа:**

Термин «этикет» (от французского etiquette) означает форму, манеру поведения, правила учтивости и вежливости, принятые в том или ином обществе.

Этикет — это сочетание формальных правил поведения в заранее определенных ситуациях со здравым смыслом, рациональность вложенного в них содержания.
Все мы привыкли понимать под этикетом что-то такое, от чего зависит восприятие нас в обществе себе подобных, то есть — людей.

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. Чем ярче проявляется природа мужчины или женщины в их поведении, тем больших симпатий и уважения они заслуживают.

***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.

-И помните: никаким, даже самым рас шикарным 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.

-Комично выглядят серьги, которые своей формой и величиной уродуют формы вашего уха. Пластмассовые клипсы и серьги носят только летом.

-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 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.

-Элегантный мужчина всегда предельно аккуратен во всем. Вот 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.

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.