«Формирование культуры внешнего вида школьников»

Автор: Новосельцева Елена Юрьевна

Организация: ГБОУ Гимназия 114 Выборгского района Санкт-Петербурга

Населенный пункт: Санкт-Петербург

В системе жизненных ценностей есть одна, о которой говориться меньше, чем о других — это культура внешнего вида. Но можно утверждать, что нет человека, который хотя бы раз в жизни не стоял перед зеркалом и не задавал ему знакомый вопрос: «Свет мой зеркало, скажи...» И это понятно, внешность играет в жизни человека очень важную роль. Часто предвзятое отношение одного человека к другому вызвано внешними приметами. Люди, не обладающие культурой внешнего вида, приходят в своеобразный психологический тупик, интенсивно формирующий чувство ущербности, неполноценности, озлобления, что создает отчуждение между ним и окружающими.   
 В силу ряда причин формирование культуры внешнего вида является важной задачей. Если молодой человек или девушка в процессе становления, как личности не сумеет осознать, какое значение в жизни человека и в жизни общества имеет культура внешности и не приобретет желание овладеть соответствующими знаниями, то они, может быть, будут обречены на непонимание.  
 На языке педагогики наша работа называется: «Формирование культуры внешнего вида школьников»  
Главная идея: учить школьников быть красивыми.  
Цель нашей работы: разработка программы и методики специальных занятий по формированию  культуры внешнего облика.  
Задачи:

1.Раскрыть сущность понятия культуры внешности, ее структуру (соответствие внешности человека эстетическим образцам и представлениям, принятым в обществе)  
2. Определить значение и роль внешности в формировании «Я-концепции» и «образа собственного тела»  
Образ я (представление о себе)  
Самооценка/ оценка этого представления  
Потенциальные поведенческие реакции  
3. Разработать содержание и методику специальных занятий для школьников 13-14 лет.  
 В работе по воспитанию культуры внешности намечаются два направления:

во-первых, формирование у школьников критериев внешней красоты;

во-вторых, обучение школьников искусству быть привлекательными, научить их способам «сотворения себя», своего внешнего облика.  
 Поскольку культура внешнего вида является составной частью общей культуры человека, а также качеством в какой-то мере формируемым, можно сделать вывод о необходимости введения в школьную практику специального обучения культуре внешнего вида. Мы разработали программу курса для учеников 6-7-8 классов под названием: «Нет людей некрасивых, есть люди ленивые». Предлагаемый  курс тесно связан со смежными областями знаний: психологией, медициной, физической культурой, которые являются базой для наших занятий.  
 Главная цель курса: вооружение учащихся необходимыми теоретическими и практическими знаниями о культуре внешнего облика через специально ориентированную деятельность, игры, тренинги, дискуссии, участие в конкурсах, выставках, инсценировках.  
 Предлагаемая программа  определяет общую направленность и обязательный объем  знаний, которыми должны овладеть ученики. Однако предлагаемые рекомендации не могут рассматриваться, как обязательные, так как рассчитаны на методическое творчество учителя, возможность создавать свои варианты. Главным условием успешного и эффективного результата предлагаемого курса является привлечение семьи ребенка к участию в занятиях, привлечение специалистов, компетентных в проблемах, рассматриваемых в контексте занятий, создание благоприятных окружающих условий во время занятий.  
 Ориентируясь на практические нужды учителя, мы постарались разработать не только программу, но и методику, адекватную специфике курса. Мы понимали, что наши занятия – это не урок в обычном нашем представлении. Опыт работы позволяет нам говорить о разнообразных формах занятий: внеурочная деятельность, система классных часов, «гостиная», «посиделки», «круглый стол», «пресс-конференция».  
 Для наших занятий мы избрали блочную структуру, так как считаем ее наиболее компактной, гибкой и вариативной. И выделяем информационные, дискуссионные блоки; практические цели и задачи реализуются в практических блоках. Следует выделить и специфические блоки: творческие и самопознание.  
 Одним из важных компонентов занятий является четкое определение того, к чему стремиться педагог-цель. Занятия по формированию культуры внешнего облика позволяют определить свои специфические цели: диагностическая, самопознание, ценностно-ориентировочная. Цель нашего курса чаще всего будет формулироваться так: побуждение к чему-либо.

В нашей работе мы подробно рассматриваем технологию формирования культуры внешнего вида. В технологию входят привычные для нас методы: словесные (лекция, беседа, рассказ), наглядные и практические (упражнения, выполняемые по образцу, тренинги, практикумы, контрольные упражнения).

Специфика контрольных упражнений в том, что они представляют собой творческие задания. Без творческого самостоятельного участия школьников в процессе курса формирования привлекательной внешности, надеяться на эффективность занятий бессмысленно.

Каждый раздел курса предлагает свои творческие задания во всем многообразии форм: сочинение – миниатюра» Зачем человеку зеркало?», конкурсы («мастер-парикмахер»), выставки, работа «мини-ателье», «Я делюсь своим открытием». В процессе этих заданий мы можем заложить фундамент для дальнейшей самостоятельной работы ребенка в процессе формирования привлекательной внешности.

Технология воспитания культуры внешнего облика включает в себя и сценические игры. В предложенной программе занятий мы используем метод сценических миниатюр, этюды-загадки, сценические композиции.

Любая деятельность человека протекает более эффективно, если при этом у него имеются очень сильные яркие и глубокие мотивы, вызывающие желание действовать. Вот почему мы назвали наш курс: «Нет людей некрасивых, есть люди ленивые». На занятиях мы используем и метод самопознания и самонаблюдения.  
 Своеобразие технологии заключается в существовании системы индивидуальных консультаций. В этом случае учитель выступает не только как консультант, но и как психотерапевт, так как обращается к сугубо интимным переживаниям человека. Опираясь на опыт работы, беседы строились по предварительно подготовленным ответам или в свободной беседе. Отметим, что занятия по формированию привлекательной внешности – это не урок со всеми его обязательными атрибутами.  
 Экспериментально-исследовательская работа, которая проводилась в течение разработки программы, позволила сделать вывод, что возможно определить систему, программу занятий и апробировать методику занятий. Попытка этого и была нами предпринята. Работа может быть продолжена и в старших классах.  
 « Познай себя», - гласила надпись над входом в храм Дельфийского оракула. Но обретения творческой мысли и науки позволяют добавить к этой фразе еще несколько: «Прими себя, полюби себя», «Владей собой, будь собой». Эти задачи являются ключевыми для развития человека. Жизнь преображается с того момента, когда возникает потребность изменить что-то. Мы предлагаем изменить ту действительность, которая более всего подвластная человеку и более всего значима для нас – с себя.  
 Наша цель состоит в том, чтобы ребенок осознал, что его эмоциональное состояние, здоровье, привлекательность в значительной степени, если не целиком, в его руках, необходимо, чтобы каждый человек понял, что у него всегда есть выбор, что, прежде всего, каждый сам несет ответственность за свой образ жизни и свое здоровье, свою привлекательность.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Основные темы** | **Содержание занятий** | **Методические рекомендации** | **Примечания** |
| 1**.Внешность в жизни человека**  **Значение внешности для**  **самоутверждения личности,**  **для ее характеристик.**  **Понятия внешняя и внутренняя красота, их взаимосвязь.**  **6 часов** | ***Занятия 1,2,3***  **« Самое время подойти к зеркалу, чтобы посмотреть правде в глаза»**  Цель:  1.выявление у школьников отношения к внешнему виду  2.побуждение с вниманием относиться к своей внешности и к внешнему виду других людей  Основные блоки  а) блок информационный: беседа на тему «Самое время подойти к зеркалу, чтобы посмотреть правде в глаза»  б) блок творческий: сочинение-миниатюра «Зачем человеку зеркало?»  в) блок самопознания: экспресс-опрос (устный или письменный)  Цель: выявление круга интересующих проблем формирования привлекательной внешности  г) домашнее задание проинтервьюировать своих родителей, друзей с целью узнать их мнение по поводу влияния внешности на характер человека, его уверенности в себе. | В ходе беседы фиксировать основные моменты разговоры, чтобы в конце цикла занятий вернуться к этим высказываниям и оценить разницу в представлениях о роли внешности до начала занятий и после их проведения.  Проводиться как итог беседы  Предлагаем приблизительные вопросы:  1.На что во внешнем виде человека вы в первую очередь обращаете внимание?  2.Чему бы вы хотели научиться на занятиях?  3.что бы вы хотели узнать в первую очередь?  Исходя из результатов опроса возможно изменение дальнейшего планирования занятий, перестановка тем. | Педагогу необходимо создать доброжелательную атмосферу на занятиях. |
|  | **Занятия 4,5,6**  **«В человеке все должно быть прекрасно…»**  Цель:  1.Раскрытие значения внешности для характеристики человека  2.определение понятия внешней и внутренней красоты  Основные блоки  а) Обсуждение итогов домашнего задания  б) блок информационный: чтение рассказа Куприна «Синяя звезда»  в) блок информационный: беседа после чтения рассказа  г) блок практический: упражнение «Покажи, какой ты, и я скажу, какой у тебя характер»  Цель: развитие внимательного отношения к деталям внешнего вида, попытаться доказать, что красота действительно едина.  д) блок информационный: ознакомление со структурой курса  е) подведение итогов занятия  ж) домашняя работа: найти пословицы, поговорки, афоризмы о внешности человека | В процессе обсуждения привести учащихся к мысли, что проблема внешней и внутренней красоты существует давно  Предлагаются вопросы:  1.У каждого народа есть свое представление о красивом человеке, но что же автор увидел общего в людях, которых он считает по-настоящему красивыми?  2.Вспомните еще сказки. в которых доброе отношение к людям, «золотое сердце» помогло героям стать и внешне привлекательными?  Учащимся предлагаются фотографии, иллюстрации, изображающие людей. используя их. Дать оценку характера, привычек.  Использование схем, таблиц, изображающих структуру внешнего облика |  |
| **2. «Тот приятен, кто опрятен»**  **Чистота и опрятность-основа внешней привлекательности.**  **Понятия о санитарно- гигиенических требованиях к внешнему облику (уход за телом, уход за волосами, гигиена питания)**  **11 часов** | **Занятия 1,2,3**  **«Тот приятен, кто опрятен»**  Цель: формирование представления учащихся о понятиях опрятность, аккуратность, личная гигиена;  Побуждение учеников заботиться о чистоте своего тела  Основные блоки:  а) чтение найти пословиц, поговорок, афоризмов о внешности человека, подобранных в ходе подготовки домашнего задания  б) блок информационный: отрывок из повести М.Твена «Приключение Тома Сойера»  в) блок информационно-практический: беседа на тему «Тот приятен, кто опрятен»  Цель: составление памятки ухода за своим телом  г) блок практический: упражнения,  направленные на закрепление полученных знаний.  **Занятия 4,5,6**  **«Волосы – наше украшение»**  Цель: побуждение учащихся с вниманием относиться к своим волосам;  Вооружение учащихся знаниями по уходу за волосами;  Включение учащихся в систему тренировочных упражнений.  Основные блоки:  а) блок информационный: лекция на тему «Волосы – наше украшение»  б) блок практический: упражнения, направленные на закрепление полученных знаний.  в) блок информационный: беседа на тему: «Прическа только тогда украшает, если она тебе подходит»  г) блок – практический: тренировочные упражнения  д) блок творческий: конкурс «Мастер-парикмахер»  е) домашняя работа: посоветовавшись со взрослыми, используя материалы занятий, подобрать для себя два вида причесок: в школу и на праздник.  **Занятия 7,8,9**  **«Как едим, так и выглядим»**  Цель: формирование представления о правильном питании  - формирование у учащихся желания правильно и рационально питаться.  Основные блоки:  а) Обсуждение итогов домашнего задания  б) блок –практический: тест «Питание»  Цель: определить степень информированности ребят по проблемам питания.  в) блок информационный: беседа на тему «Как едим, так и выглядим» (с древности до наших дней)  г) блок – практический: составление таблицы-прогноза «Чем мне грозит нехватка витаминов»  **Занятия 10-11**  Обобщение полученных знаний по теме «Тот приятен, кто опрятен» | Возможно проиллюстрировать пословицы, поговорки  Правила ухода за своим телом разделим:  Уход за зубами  Уход за лицом  Уход за телом.  Работа проводится совместно с учениками. Можно использовать наводящие вопросы:  1.Утром, проснувшись, мы идем чистить зубы. Зачем мы это делаем? Как делать это правильно?  2.Зачем умываться? какими правилами надо пользоваться, чтобы умыться правильно?  В процессе составляется памятка ухода за своим телом.  Моделирование различных игровых ситуаций, составление «рекламных роликов»  В лекции необходимо затронуть следующие вопросы:  -умение правильно причесывать волосы;  - умение правильно мыть волосы;  -укрепление волос.  Использование наглядности обязательно  Моделирование причесок в зависимости от типа лица, используя заготовки различных типов (Приложение №\_)    (Приложение №\_)    Занятия можно провести в форме конференции, пригласив специалистов  (стоматолога,  дерматолога, диетолога) |  |
| **3.Учимся выглядеть**  **и двигаться красиво, представление о красивых, экономичных движениях. Критерии оценки поз, мимики, движения.**  **Красивая осанка.**  **8 часов** | **Занятие 1**  **« Жесты и мимика»** (конспект занятия представлен в Приложении)  **Занятия 2,3**  Цель: формирование представления о красивой осанке;  - побуждение учеников поддерживать правильную осанку;  -включение учеников в систему тренировочных упражнений;  Основные блоки:  а) беседа на тему «Осанка» Принцип Александера  Цель: формирование представления о красивой осанке.  б) тесты на определение красивой осанки.  в) тренировочные упражнения, направленные на закрепление знаний о красивой осанке.  **Занятия 4,5,6.**  **«Поглядим, как мы стоим, сидим»**  Цель: сформировать представление о красивых, экономичных движениях;  - сформировать представление о грации;  -включить учеников в систему тренировочных упражнений;  Основные блоки:  а) тренировочные упражнения, улучшающие грацию движения;  б) блок информационный: беседа на тему «Грация и танцы»  в) танцевальная разминка | Об этом читайте в книге Стоппард М.Книга о лице и теле. М.,1994,с.134-135  Метод АлександераУместно эти занятия проводить с профессиональным хореографом | Занятие желательно проводить в спортивной одежде |
| **4.Физкультура-перый друг, изменяет все вокруг.**  **Значение физических упражнений при формировании привлекательной внешности.**  **8 часов** | **Занятия 1,2.3**  **« Если хочешь быть здоров»**  Цель: формирование у учащихся понимания значения физических упражнений для привлекательной внешности;  -определение критериев красивой фигуры.  Основные блоки:  а) дискуссия на тему «Спорт или диеты»  Цель: подвести ребят к мысли, что только в правильном сочетании физических упражнений и питания заключается секрет красивой фигуры и хорошего самочувствия.  **Занятия 4,5,6**  **« Делай лучше нас»**  Цель: закрепление навыков, полученных на предыдущем занятии;  -освоение базовых упражнений.  Основные блоки:  а) повторение упражнений, освоенных на предыдущих занятиях.  б) освоение новых упражнений.  **Занятия 7.8**  **« Это я могу!»**  Цель: закрепление навыков, полученных на предыдущем занятии;  Основные блоки:  а) повторение упражнений, освоенных на предыдущих занятиях. | Аудитория делится на две группы: одна высказывается в пользу физических упражнений, другая-в пользу диет.  Использовать музыкальное сопровождение, можно организовать занятие в спортивном клубе    Создание «Забора полезных советов" | Занятия желательно проводить в спортивной одежде  Занятия желательно проводить в спортивной одежде |
| **5.Мы и одежда.**  **Знакомство с историей одежды.**  **Виды одежды.**  **Представление о нарядной и повседневной одежде.**  **11 часов** | **Занятия 1,2.3**  **« Какой была одежда»**  Цель: познакомить учащихся с историей одежды.  -побудить их с интересом относиться к своей одежде.  Основные блоки:  а) инсценировка из книги И. Земской «Свет мой, зеркало, скажи!».  б) беседа на тему «Для чего нам служит одежда?»  в) блок информационный: лекция на тему: «Какой была одежда, когда моды ещё не было?»  г) практикум «Кто-то что-то перепутал»  **Занятия 4.5**  **« Стиль. Вкус»**  Цель: знакомство учащихся с понятиями стиль, вкус;  - побуждение их с вниманием относиться к своей одежде.  Основные блоки:  а) сочинение-миниатюра: «По одежке встречают?» (За и против)  б) беседа на тему «Стиль. Вкус. Цветовое комбинирование в одежде»  в) практический блок: тренировочные упражнения» Сочетаемость цветов в одежде»  г) игровые упражнения «Одежде-место»  Цель: сформировать понятие костюм, ансамбль.  **Занятия 7.8.9**  **«Мини-ателье»**  Цель: закрепление полученных знаний на практике;  - включить учеников в систему тренировочных упражнений;  Основные блоки:  а) работа «Мини-ателье»  б) обсуждение результатов  **Занятия 10,11**  **«Одежда требует ухода»**  Цель: вооружение учащихся информацией о специфике ухода за одеждой;  -закрепление полученных знаний на практике;  -побуждение учащихся бережно относиться к своей одежде.  Основные блоки:  а) блок информационный: сообщение новой информации о специфике ухода за одеждой из различных тканей.  б) блок информационно-практический: беседа на тему «Я люблю свою одежду» | Об этом читайте в книге И. Земской «Свет  мой, зеркало, скажи!». М.,1987  начать разговор об одежде. С древних времен до нашего времени, используя иллюстративный материал.    Создание цветового круга.      В ходе беседы составляется памятка:  Уход за верхней одеждой  Уход за повседневной одеждой  Уход за обувью |  |
| **6.Итоговые занятия.**  **2 часа** | **«Нет среди нас людей ленивых, а значит нет и некрасивых»**  Цель: обобщение знаний, полученных на занятиях. | Это занятие можно провести в форме «калейдоскопа»  Итог: составление листа-пожелания для девочек. |  |