«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 виду2.побуждение с вниманием относиться к своей внешности и к внешнему виду других людейОсновные блокиа) 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 внешностиг) 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 беседыПредлагаем 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 человека2.определение понятия внешней и внутренней красотыОсновные блокиа) Обсуждение итогов домашнего заданияб) блок информационный: чтение рассказа Куприна «Синяя звезда»в) блок информационный: беседа после чтения рассказаг) 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 курсае) подведение итогов занятияж) домашняя работа: найти пословицы, поговорки, афоризмы о внешности человека | В процессе обсуждения привести учащихся к мысли, что проблема внешней и внутренней красоты существует давноПредлагаются 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 телаОсновные блоки:а) чтение найти пословиц, поговорок, афоризмов о внешности человека, подобранных в ходе подготовки домашнего заданияб) 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 теломг) 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 упражненияд) 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 заданияб) 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, поговоркиПравила ухода за своим телом разделим:Уход за зубамиУход за лицомУход 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 обязательноМоделирование 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 АлександераЦель: 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.134-135Метод 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 клубеСоздание «Забора полезных советов" | Занятия желательно проводить в спортивной одеждеЗанятия 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.,1987начать разговор об одежде. С древних времен до нашего времени, используя иллюстративный материал.Создание цветового круга.В ходе беседы составляется памятка: Уход за верхней одеждойУход за повседневной одеждойУход 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. |  |