

## **«Девичьи секреты»**

(Мастер-класс для девочек старшего школьного возраста)

*Подготовила Гончар Полина Александровна, педагог-психолог*

**Цель:** воспитание женственности, целомудрия, чистоты.

**Задачи:**

- расширить знания учащихся о роли и предназначении женщины в этом мире;
- развивать умения ухода за собой;
- воспитывать положительное отношение к своей личности и к другим людям.

### **Ход занятия**

#### **1.Упражнение «Знакомство»**

Все участники по очереди называют себя и рассказывают о себе.

#### **2. Составление памятки «О чем должна знать каждая девушка?»**

1. Каждая девушка должна знать, что красивый, свежий цвет лица, блестящие волосы, эластичная кожа, хорошее настроение зависят от здоровья.
2. Для хорошего здоровья надо как можно дольше находиться на свежем воздухе, соблюдать режим дня, рационально питаться и спать не менее 8 часов в сутки.
3. Необходимо следить за своей осанкой и ни в коем случае не сутулиться.
4. Девушкам полезно заниматься гимнастикой и фигурным катанием.
5. День девушки должен начинаться с утренней зарядки. После зарядки полезно принять душ, растереть все тело жестким полотенцем.
6. Важным для здоровья девушки является соблюдение правил личной гигиены.

7. 15-16-летним девушкам применять декоративную косметику не рекомендуется, так как это может привести к раздражению еще молодой и очень чувствительной кожи, к тому же косметика лишает юных девушек очарования молодости. Истинная красота в свежести, естественности, опрятности.

### **3. Упражнение «Закончи предложение» (Упражнение выполняется в кругу.)**

Я...	На улице я...
Я умею...	Дома я...
Я хочу...	Когда окончу школу, я...
У меня есть...	Я могу работать...
Внешне я...	Я буду...
Я могу научиться...	Я люблю...
Мне можно...	Я не люблю...
Мне нельзя...	Я мечтаю...
Как девушка я...	Я надеюсь...
Как будущая мама я...	Я верю...
В классе я...	

### **4. Дискуссия «Современные модные тенденции»**

Настоящей леди не к лицу?

#### *Татуировки*

Женское тело прекрасно само по себе, а татуировки говорят о том, что их обладательница непредсказуема, асоциальна. Татуировка никогда не была атрибутом нашей культуры. Ими украшают свое тело в основном люди «лёгкого» поведения, криминальные «авторитеты», лица, находящиеся в местах лишения свободы. В настоящее время идет пропаганда этого вида «украшения» тела, татуировок существует великое множество, и многие из них красивы, но нет ничего прекрасней женского тела, которое подарила ей природа.

#### *Пирсинг*

Серьги и кольца в носу тоже никогда не были присущи нашей культуре. Потому у многих они вызывают ассоциации с быками и прочим скотом, который носит клеймо. Пирсинг создает благоприятную среду для скопления грязи, распространения инфекции.

### *Слова нецензурной лексики*

Ни один мужчина не будет в восторге, если его дама использует слова нецензурной лексики, даже если он не говорит женщине, что это некультурно. Привычка ругаться – свидетельство невоспитанности и несдержанности, один из первых признаков озлобленности человека с низкой самооценкой. Громкая брань, особенно с уст женщины, мгновенно отталкивает. Помните об этом! Пусть недалекие люди считают это модным. Не позволяйте убедить себя, что вам это идет. Будьте собой, не гонитесь за модой. Не подражайте другим. Выбирайте свою судьбу сами, если хотите быть счастливой!

## **5. Беседа о понятии «красота» в разные эпохи и у разных народов.**

Красота внешняя и красота внутренняя (красота души).

Красота природная и красота приобретенная.

Искусство косметики и украшений.

Выступление родителей – парикмахера, специалиста по маникюру и визажу – приглашенных участников мастер-класса. Рассказ об особенностях ухода за кожей, волосами, знакомство с приемами использования косметических средств.

**Мастер-класс по уходу за волосами, маникюру, визажу.**

Ответы на вопросы участниц мероприятия.

## **6. Подведение итогов мастер-класса, рефлексия.**

- Интересным и важным для меня было...
- Я для себя узнала...