

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
Муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
от 18 марта 2025 года  
Протокол № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ  
от 18 марта 2025 года №30-А



/Е.С. Соколова

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Школа юной Леди»

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Неклюдова Софья Владимировна

п.г.т. Зеленоборский  
2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа юной Леди» **социально-гуманитарной направленности** составлена на основе авторской дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Маленькая Леди» педагога дополнительного образования Савкиной Т.Н.

Программа разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Новизна программы** конкретизирована на раскрытие и воспитание женских качеств путём приобщения правил поведения и хороших манер, навыкам умения ухаживать за собой, стремления к самовыражению и самосовершенствованию, впервые будут введены практические занятия по кулинарии и рукоделию.

**Актуальность программы.** Программа способствует подготовке обучающихся к самостоятельной взрослой жизни, самообслуживанию, воспитанию эстетического вкуса, приобщению к прекрасному. Реализация данной программы способна претворить в жизнь мечту девочек стать стильной и модной, раскрепоститься.

**Педагогическая целесообразность** программы нацелена на формирование личности инициативной, самостоятельной, способной к успешному самовыражению и самосовершенствованию, ориентированной на

культурные ценности и нормы поведения.

**Цель программы.** Формирование знаний о самостоятельной жизни, практическое обучение жизненно - необходимым бытовым умениям и навыкам.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- познакомить обучающихся с историей искусства ухода за своей внешностью;
- сформировать интерес к занятиям ведения домашнего хозяйства;
- сформировать устойчивый интерес к созданию имиджа человека;
- освоить основные виды рукоделия, привить любовь к ручному труду.

**Развивающие:**

- развить творческий потенциал личности;
- развить чувства собственного стиля;
- развить самостоятельность и инициативу.

**Воспитывающие:**

- способствовать формированию адекватной самооценки и уверенности в себе;
- ответственно относится к своему физическому здоровью;
- воспитать эстетический вкус и основы этикета.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она позволяет обучающимся расширять и дополнять представления о красоте, здоровье, объединить приобретённые знания.

**Возраст обучающихся** 8 - 12 лет. В группу могут приниматься дети с ОВЗ, без нарушения интеллекта.

**Сроки реализации программы, наполняемость группы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа. Предельная наполняемость группы 10 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Формы занятий:** выставки, гостиные, групповые и индивидуальные занятия, просмотр видеозаписей, игры, тренинги, творческие мастерские, встречи с интересными людьми, практические работы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, академический час – 45 минут, 15 - минутный перерыв.

**Уровень сложности программы** – стартовый.

**Условия реализации программы.** Предельная наполняемость составляет 10 человек в группе, минимальная – 8 человек. Обучающиеся

принимаются в объединение без специального отбора. В группу могут приниматься дети с ОВЗ.

**Ожидаемые результаты к концу обучения.**

*Предметные результаты:*

Обучающиеся по окончании обучения будут знать:

- историю искусства ухода за своей внешностью;
- составные части имиджа и элементы стиля.

Обучающиеся по окончании обучения будут уметь:

- будут владеть основными видами рукоделия;
- научатся готовить блюда простых рецептов кулинарии;
- будут уметь сервировать стол.

*Личностные результаты:*

- чувствовать вкус собственного стиля;
- устойчивую потребность в самостоятельности и принятии инициативы;
- адекватную самооценку и уверенность в себе;
- ответственно относится к своему физическому здоровью.

*Метапредметные результаты:*

- владеть эстетическим вкусом;
- будут знать основы этикета;
- сформируются навыки ведения домашнего хозяйства.

**Критерии и способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение;
- участие в творческих конкурсах, культурно – досуговых мероприятиях, викторинах, проектах.

**Формы подведения итогов.** Выставка работ.

**Сведения о документе, предоставленном по результатам освоения образовательной программы.**

Предоставление документа по окончанию обучения не предусмотрено.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Тренинг на знакомство	2	1	1	Наблюдение

2.	<b>Раздел 1. Я и здоровый образ жизни.</b> Тема 1.1 Я за ЗОЖ. Тема 1.2.Мой внешний вид – моя визитка. Тема 1.3. Что такое имидж	18	4	14	Наблюдение
3.	<b>Раздел 2. Уроки элегантности.</b> Тема 2.1. Что такое этикет. Тема 2.2. Что такое эстетика. Тема 2.3. Правила сервировки стола. Поведение за столом. Тема 2.4. Поведение в общественном месте (театр, кафе, кино)	22	6	16	Наблюдение
4.	<b>Раздел 3. Кулинария.</b> Тема 3.1. Основы рационального питания. Тема 3.2. Эстетика. Сервировка стола. Тема 3.3. Бутерброды. Тема 3.4. Витамины. Овощные салаты	12	2	10	Наблюдение
5.	<b>Раздел 4. Рукоделие</b> Тема 4.1. Мягкая игрушка своими руками. Тема 4.2. Роспись деревянного сувенира. Тема 4.3. Изготовление бижутерии. Выставка работ	18	4	14	Наблюдение. Выставка работ
6.	Итого:	72	17	55	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие-2 часа.

*Теоретическое занятие-1 час.*

Введение в курс программы. Правила работы в команде. Правила техники безопасности.

*Практическое занятие -1 час.*

Тренинг на знакомство. Игра на сплочение команды. Упражнение на знакомство: «Снежный ком». Упражнения на приветствие: «Приветствие без слов».

## **2. Раздел 1: Я и здоровый образ жизни – 18 часов.**

*Теоретические занятия- 4 часа.*

Общеукрепляющее значение физической культуры. Влияние физического труда на укрепление здоровья. Профилактика вредных привычек. Внешний вид – моя визитная карточка. Азбука моды. Понятие «имиджа» и «стиля». Основные цветовые типы в одежде.

*Практические занятия - 14 часов.*

Командные игры. Тренинги. Викторины. Игра «Куда бы я в этом пошёл?». Практическая работа «Создай свой образ». Викторина «Составные части образа». Определяем и выбираем свой стиль. Подборка аксессуаров к стилю одежды.

## **3. Раздел 2. Уроки элегантности – 22 часа.**

*Теоретические занятия – 6 часов.*

Понятие «этикет» и его значение в жизни человека. Правила этикета. История этикета. Этикет и речь. Значение ритуала приветствия. Значение улыбки в общении. Умение вести беседу. Что такое эстетика? Современный мир и его эстетика. Культура поведения, красивая походка, осанка, манеры, жесты и мимика. Эстетическая и художественная культура. Правила поведения в общественных местах. Знакомство с правилами культурного поведения.

*Практические занятие – 16 часов.*

Виртуальный поход в музей. Командные игры. Игра «Я вижу красоту вокруг». Инсценировка «Будем знакомы». Командная игра «Мозговой штурм», Тест «Правила поведения в общественном месте». Уроки элегантности. Умение презентовать себя. Культура речи. Диспут «Золотое правило общения». Разыгрывание ситуаций.

## **4. Раздел 3. Кулинария – 12 часов.**

*Теоретические занятия – 2 часа.*

Основные правила сервировки стола. Правила хранения продуктов, сроки годности. Виды бутербродов, приёмы их оформления. Влияние овощей на организм человека. Первичная и тепловая обработка овощей. Витамины. Овощные салаты.

*Практические занятие – 10 часов.*

Сервировка стола. Изготовление открытых, закрытых и горячих бутербродов. Сервировка стола к чаю. Изготовление салатов из моркови, капусты, фруктов. Изготовление десертов.

## 5. Раздел 4. Рукоделие – 18 часов.

*Теоретические занятия – 4 часа.*

История создания мягкой игрушки. Сувениры к праздничным датам. Роспись по дереву, технология выполнения. Виды аксессуаров. Правила выбора. Уход за аксессуарами. Бижутерия из пластика.

*Практические занятие – 14 часов.*

Изготовление мягкой игрушки. Роспись деревянных сувениров. Изготовление бижутерии: кулоны, браслеты, бусы, подвески. Выставка работ.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	-	-	Теория	2	Вводное занятие-2 часа.	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение Задание
2.	Сентябрь	-	-	Теория Практика	2	Я и здоровый образ жизни – 18 часов. Я за ЗОЖ. Мой внешний вид – моя визитка. Что такое имидж	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Сентябрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Сентябрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Октябрь	-	-	Теория Практика	2			Задание
	Октябрь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Октябрь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Октябрь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Практика	2			Задание
3.	Ноябрь	-	-	Теория Практика	2	Уроки элегантности – 22 часа. Что такое этикет. Что такое эстетика. Правила сервировки стола. Поведение за столом. Поведение в общественном месте (театр, кафе, кино)	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение
	Ноябрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Декабрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Декабрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Декабрь	-	-	Теория Практика	2			Задание
	Декабрь	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Январь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Январь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Январь	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Январь	-	-	Практика	2			Задание
4.	Февраль	-	-	Теория Практика	2		МАУ ДО ЦРТДиЮ	Наблюдение

	Февраль	-	-	Теория Практика	2	Кулинария – 12 часов. Основы рационального питания. Эстетика. Сервировка стола. Бутерброды. Витамины. Овощные салаты		Наблюдение
	Февраль	-	-	Практика	2			Задание
	Март	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Март	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Март	-	-	Практика	2			Наблюдение
5.	Март	-	-	Теория Практика	2	Рукоделие – 18 часов. Мягкая игрушка своими руками. Роспись деревянного сувенира. Изготовление бижутерии. Выставка работ	МАУ ДО ЦРТДиЮ	Задание
	Апрель	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель	-	-	Теория Практика	2			Наблюдение
	Апрель	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Май	-	-	Практика	2			Задание
	Май	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Май	-	-	Практика	2			Наблюдение
	Май	-	-	Практика	2			Задание

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для организации образовательного процесса по программе используются следующие методы обучения: словесные (объяснение, рассказ, беседа); наглядные (мультимедийные презентации, показ); практические (упражнения, тренинги), обще дидактические методы.

Формы проведения занятий сохраняют, усиливают и развивают естественное побуждение детей к самообразованию, саморазвитию и самопознанию, дополняются практическими умениями и навыками.

Применяемые методики:

- методика дифференцированного обучения (новый материал излагается для всех обучающихся одинаково, а для практической деятельности предлагается работа разного уровня сложности в зависимости от способностей и уровня подготовки каждого);

- методика индивидуального обучения (обучение каждого ученика отдельно с учетом его способностей и индивидуального темпа усвоения учебного материала).

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы имеется класс, интерактивная доска, швейная машинка, материал для изготовления бижутерии, микроволновая печь, наборы одноразовой посуды, пищевые продукты.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Косачёва И. П. Нравственное развитие младшего школьника в процессе обучения и воспитания. – М.: издательство «АРКТИ», 2005.
2. Костылёва О. Г., Лукина И. Г. Учись быть вежливым. – М.: Чистые пруды, 2006.
3. Кульевич С. В., Лакоценина Т. П. “Современный урок”. Ростов-на-Дону: Изд-во “Учитель”, 2006
4. Лукьянченко О.Н. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР 1999г
- 5.Максименко О.И. Энциклопедия этикета – Москва: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2011.
- 6.Насонкина, С.А. Уроки этикета – СПб.:Детство -Пресс, 2003.
- 7.Симоненко В.Д, Хотунов Ю.А. Программа технология.
- 8.Энциклопедия для маленьких принцесс. Санкт – Петербург. Диамант 2002 г.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

- 1.Адамчик Н.В. «Беседы о красоте и здоровье» Минск, Современный литератор,2000.
- 2.Айронс Д. «Лучшие в мире секреты красоты».М. Гранд.2003.
- 3.Бугаева М.С. Новая жизнь старых вещей: книга для дочек и мам / М.С. Бугаева. – М.: Педагогика – Пресс, 1994.
- 4.Дрибнеход Ю. «Советы косметолога». С-Петербург. Питер.2002.
5. Нерсесов Я.Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: История моды – М.:ООО Фирма «Издательство АСТ»,1998, - 496с.
- 7.Потапова И.В. «Макияж на каждый день». М. Рипол классик. 2001.

## ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ

- 1.<http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- 2.Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>
- 3.Сайт «Учительской газеты» <http://www.ug.ru>

4. Сайт «Все о детях и семье» <http://www.7ya.ru/>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»  
<http://festival.1september.ru/>
6. Каталог детских ресурсов. <http://www.kinder.ru>

## **Приложение № 1**

### **Тест 1. Усвоили ли вы правила этикета в гостях**

1. Вы пришли в гости. Вас посадили за стол. Около тарелки лежит накрахмаленная салфетка. Что вы с ней будете делать?
  - а) положите её на колени;
  - б) заправите за воротник.
2. Вы пришли в гости. В комнате много людей. Как вы поздороваетесь?
  - а) с каждым мужчиной за руку, с каждой женщиной – перекинувшись парой слов;
  - б) кивнув всем гостям сразу.
3. Соседка справа завела с вами разговор, но вам нравится соседка слева. Что вам следует делать?
  - а) продолжать беседовать с соседкой справа;
  - б) поддерживать беседу с обеими.
4. Вам подали отбивные котлеты.

- а) вы сразу разрежете котлету на кусочки;  
б) постепенно будете отрезать по одному кусочку и сразу их съедать.

5. Можно ли критиковать блюда, приготовленные хозяйкой?

- а) нет;  
б) да.

6. Ваше любимое кушанье стоит далеко. Что вы сделаете?

- а) сами будете тянуться, чтобы положить его на тарелку;  
б) попросите передать.

7. Как вы возьмёте хлеб из хлебницы?

- а) вилкой;  
б) рукой.

8. Вы едите вилкой. Куда по окончании трапезы вы положите прибор?

- а) на тарелку;  
б) на салфетку рядом с тарелкой.

9. Вы хотите съесть мандарин. Как вы поступите?

- а) почистите его и съедите дольками;  
б) нарежете кружочками.

10. У вас на тарелке осталось немного гарнира. Как вы поступите?

- а) кусочком хлеба поможете посадить его на вилку;  
б) доедите его с помощью ножа и вилки.

С помощью таблицы подсчитайте заработанные вами баллы:

Ответы	Вопросы
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
а	5 5 0 0 5 0 5 5 0 5
б	0 0 5 5 0 5 0 0 5 0

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	5	5	0	0	5	0	5	5	0	5
б	0	0	5	5	0	5	0	0	5	0

45 – 50 очков. Вы – молодец! В гостях вы всегда будете чувствовать себя замечательно, не задумываясь, правильно или нет вы что-то делаете.

35 – 40 очков. Тоже хороший результат. Со временем вы усвоите всю науку, а пока и того, что вы знаете, вполне достаточно, чтобы чувствовать себя воспитанным человеком.

25 – 30 очков. Значит, усвоили чуть больше половины из всего, что с вами изучали. Вам нужно ещё немножко попрактиковаться.

Менее 25 очков. Это плохо. В гостях неловкость будет испытывать если не вы, то все остальные. Подумайте – нужно ли это вам?

## **Приложение № 2**

### **Тест 2. Усвоили ли вы правила этикета при поведении в обществе**

1. С вами на улице поздоровался незнакомый человек. Вы ответите?
  - а) да;
  - б) нет.
2. Вы выходите из подъезда, за вами идёт кто-то ещё. Придержите ли вы двери?
  - а) да;
  - б) нет.
3. Садясь в автобус, вы пролезете вперёд, расталкивая всех, потому что очень торопитесь?
  - а) да;
  - б) нет.
4. Вы здороваетесь везде, куда приходите, прямо с порога?
  - а) да;

б) нет.

5. Вы проходите в театре к своим местам, повернувшись лицом к сидящим?

а) да;

б) нет.

6. Если вы хотите что-то показать своему другу на улице, вы сделаете это указательным пальцем?

а) да;

б) нет.

7. Вам звонят по телефону. Ошиблись номером. Вы сразу бросите трубку?

а) да;

б) нет.

8. Вы сидите на концерте классической музыки. Вам нравится мелодия.

Станете ли вы подпевать вслух?

а) да;

б) нет.

9. Можно ли громко разговаривать в музейном зале, даже если нет других посетителей?

а) да;

б) нет.

10. Вы хотите пойти на выставку, но все заняты. Прилично ли будет пойти одному?

а) да;

б) нет.

Теперь проверьте себя. Правильными ответами являются следующие:

1 – да

2 – да

3 – нет

4 – да

5 – да

6 – нет

7 – нет

8 – нет

9 – нет

10 – да

Каких ответов у вас больше?

Правильных? Это замечательно.

Неправильных? Вам лучше взять в руки книжку по этикету, так как, похоже, вы проспали все классные часы.

## **Приложение № 3**

### **Тест 3. Умеете ли вы активно слушать?**

Будете ли вы терпеливо дожидаться, пока ваш болтливый собеседник закончит разговор?

- а) да;
- б) нет.

Вы часто принимаете решение, не дослушав собеседника?

- а) да;
- б) нет.

Вы часто слышите только то, что вам нравится?

- а) да;
- б) нет.

Ваши эмоции часто мешают вам слушать?

- а) да;
- б) нет.

Вы часто смотрите в окно, когда слушаете собеседника?

- а) да;
- б) нет.

После разговора вы помните только то, что было в начале беседы?

- а) да;
- б) нет.

Если речь собеседника сложна, вы сразу перестаёте слушать?

- а) да;
- б) нет.

Вы часто с самого начала настроены к собеседнику критически?

- а) да;
- б) нет.

Вы хорошо умеете притворяться, что внимательно слушаете?

- а) да;
- б) нет.

При разговоре вы смотрите на собеседника?

- а) да;
- б) нет.

Если вы ответили «да» только на вопрос 10, а на остальные вопросы – «нет» - вы замечательный слушатель.

Тест 4. Умеете ли общаться с людьми?

Ф. И. обучающегося \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Вы любите больше слушать, чем говорить?

- а) да;
- б) нет.

Вы легко поддерживаете разговор даже с незнакомым человеком?

- а) да;
- б) нет.

Вы умеете быть внимательным к человеку?

- а) да;
- б) нет.

Давать советы – ваше самое любимое занятие?

- а) да;
- б) нет.

Если человек вам несимпатичен – вы это сразу покажете?

- а) да;
- б) нет.

Вы часто проявляете негативные эмоции?

- а) да;

б) нет.

По каждому вопросу вы имеете своё мнение?

а) да;

б) нет.

Сможете ли вы поддержать разговор на незнакомую вам тему?

а) да;

б) нет.

Быть в центре внимания – ваша цель?

а) да;

б) нет.

Вы умеете понятно и доступно объяснить что-то слушателю?

а) да;

б) нет.

С помощью таблицы подсчитайте заработанные вами баллы:

Ответы	Вопросы
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
да	2 2 2 0 0 0 2 2 0 2
Нет	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

Если вы набрали *менее 6 баллов* – общаться с вами – не самое большое удовольствие.

Если вы набрали *от 6 до 10 баллов* – многие будут стремиться общаться с вами.

Если вы набрали *максимум – 12 баллов*, и при этом отвечали на вопросы вполне искренне, вы – король общения!

## **Приложение № 4**

### **Тест 5. Соблюдаете ли вы правила этикета в поддержании своего внешнего вида?**

Вы аккуратно складываете свою одежду?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

Одежду на завтра вы готовите с вечера?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

Оторвавшуюся вешалку на куртке вы пришиваете сразу?

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

Придя домой вечером, вы ...

- а) сразу переодеваетесь и аккуратно убираете все вещи на место;
  - б) просто засовываете одежду в шкаф, не складывая её;
  - в) ходите дома в уличной одежде и снимаете её только на ночь, разбросав как попало.

После прихода домой вы сразу моете и чистите обувь?

- а) да;
  - б) делаете это, но утром;
  - в) это делает кто-то за вас.

Свои вещи вы стираете сами?

- а) да;
  - б) не всегда;
  - в) нет.

Вы стрижётесь не менее одного раза в полгода?

- а) да;
  - б) реже;
  - в) вообще не слежу за своей причёской.

Вы принимаете душ ежедневно?

- а) да;
  - б) реже;
  - в) раз в неделю.

Вы пользуетесь гигиеническими косметическими средствами каждый день?

- а) да;
  - б) реже;
  - в) только когда вам кто-то напомнит об этом.

Вы каждый день меняете хотя бы частично свою одежду?

- а) да;
  - б) через день;
  - в) от случая к случаю.

Ну что, подсчитаем очки?

## Ответы      Вопросы

Если вы набрали от *20 до 30 баллов* – вы довольно стильны, аккуратны и привлекательны.

Если у вас *менее 15 баллов* – обязательно обратите внимание на свою одежду и причёску – вы что-то упустили!