

Управление образования администрации Кандалакшского
муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
Кандалакшского муниципального округа

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 17 апреля 2026 г.
Протокол №4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 17 апреля 2026 г. № 51-г
Директор  О.Ю. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Школа юной Леди»
Возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Ансифорова В.А., педагог
дополнительного образования

Кандалакша
2026

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 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 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»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮОЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

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 относиться 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 12 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 относиться 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 окончании обучения не предусмотрено.

Учебный план

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

2.	Раздел 1. Я и здоровый образ жизни. 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.	Раздел 2. Уроки эlegantности. 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.	Раздел 3. Кулинария. 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.	Раздел 4. Рукоделие 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

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».

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.

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 занятия – 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.

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.

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 занятия – 14 часов.

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

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

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).

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. Кульневич 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.
- 6.Потапова И.В. «Макияж на каждый день». М. Рипол классик. 2001.

ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ

- 1.[http://www. km. ru](http://www.km.ru) – портал компании «Кирилл и Мефодий».
- 2.Детский портал «Солнышко» [http://www. solnet. ee/](http://www.solnet.ee/)
- 3.Сайт «Учительской газеты» [http://www. ug. ru/](http://www.ug.ru/)
- 4.Сайт «Все о детях и семье» [http://www.7ya. ru/](http://www.7ya.ru/)
- 5.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [http://festival.1september. ru/](http://festival.1september.ru/)
6. Каталог детских ресурсов. [http://www. kinder. ru](http://www.kinder.ru)

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Колво 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 эlegantности – 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
	Февраль	-	-	Практика	2			Наблюдение
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		МАУ ДО ЦРТДиЮ	Задание

Апрель	-	-	Теория Практика	2	Рукоделие – 18 часов. Мягкая игрушка своими руками. Роспись деревянного сувенира. Изготовление бижутерии. Выставка работ	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

Приложение 2

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) вилок;
б) рукой.
8. Вы едите вилок. 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 вилок;
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	6	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 будете испытывать если не вы, то все остальные. Подумайте – нужно ли это вам?

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.

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	0	0

Теперь давайте подсчитаем. За каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 3, 7, 8, 10 засчитайте себе по 2 балла.

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 5

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

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	а	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

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!