

**Рабочая тетрадь для обучающихся
по дополнительной
общеразвивающей программе
театра моды «Леди Совершенство»**



Здравствуйте, милые девушки!

Если вы хотите изучить основы этикета и поведения в обществе, основы макияжа и ухода за собой, научиться позировать на фотокамеру, словом, стать настоящими Прекрасными Дамами, приглашаем вас в «Леди Совершенство».

Работая с этой тетрадью, вам придется потрудиться. Вас это не пугает? Рассчитайте свои силы, спланируйте время, будьте трудолюбивыми и дисциплинированными и приступим. Я буду рядом и, если возникнут вопросы, то обязательно помогу и немножко подскажу.

Для работы вам пригодится знать, что обозначают символы на страницах рабочей тетради:



теоретический материал



практическое задание



ответ на вопросы



самооценка

Все полученные знания и умения пригодятся вам в повседневной жизни, а может быть, вы выбрали для себя трудную, тяжелую, но такую сказочную и увлекательную профессию модели? В добрый путь!



1. Основы этикета

Слово "этикет" произошло от названия карточек, "этикеток", которые раздавали всем гостям во время изысканных приемов у короля Людовика XIV. На карточках были написаны правила поведения. В XIV-XVII веках соблюдение правил этикета стало отличительным признаком светского человека.

Этикет - совокупность правил поведения касающихся внешнего проявления отношений к людям (обхождение с окружающими, формы общения и приветствия, поведение в общественных местах, манеры и одежда).

1.1. Знакомство



Самопрезентация.

В течение пяти минут продумайте, запишите, а затем представьте себя (имя, фамилия, место учебы, основные интересы и т.п.).



Знакомство через посредника (человека, который может тебя представить).

Разбейтесь на пары и проинтервьюируйте друг друга, самостоятельно задавая вопросы на свой выбор. После интервью представьте своего друга в небольшом рассказе.

1.2. Приглашенный этикет



Вежливый человек, как правило, дружелюбный и веселый.

Напишите за одну минуту как можно больше “вежливых” слов.

У вежливого человека много друзей.

Представьте себе, что вы приглашаете гостей к себе на день рождения.

И многое зависит от того, как вы их пригласите, с каким настроением они придут к вам. Пригласить в гости можно в письменной или устной форме.



Напишите приглашающую открытку другу или подруге.



Ответьте на вопросы.

Как поступить, если тебя пригласили в гости?

Можно ли пригласить на день рождения по телефону?

Можно ли опаздывать в гости? Твои действия, если это случится.

Если по какой-то причине ты не можешь принять приглашение, как поступить, чтобы не обидеть приглашающего?

Как нужно пригласить на день рождения: за несколько часов до празднования или заранее?

Как нужно вести себя в гостях?



1.3. Подарочный этикет

Все мы любим подарки. Преподносить подарки так же приятно, как и получать. Но и то и другое нужно уметь делать.

Любой подарок – это зашифрованное послание. Он может быть знаком дружбы, внимания и уважения. За свою многовековую историю вручение подарков превратилось в настоящий ритуал со своими правилами, нормами и требованиями, согласно которому следует выбирать и преподносить подарок, так, что бы он понравился тому, для кого он предназначен, а момент вручения выглядел достойно.



Вы видите на рисунках в тетради много подарков. Выберите тот подарок, который бы вы хотели подарить, или придумайте свой вариант. Подарок не обязательно должен быть материальным. Проявите любовь, внимание и добрую фантазию. Объясните, почему ваш выбор пал именно на эту вещь.

1. подарок своему другу (подруге)

2. подарок маме

3. подарок папе

4. подарок бабушке, дедушке, или пожилому родственнику

5. подарок учителю

6. подарок зарубежному гостю







Ответьте на вопросы.

Чем надо руководствоваться при выборе подарков?

Каковы общие правила вручения подарков?

Как правильно выбрать, преподнести и подарить цветы?

Почему нельзя дарить животных, бывают ли исключения?

Можно ли дарить подарки, сделанные своими руками?

Как правильно и вежливо принять подарок (в т.ч. гастрономический)?



2. Основы макияжа

Макияж – это искусство изменения и улучшения форм и цвета лица, при помощи средств декоративной косметики. Макияж позволяет скрыть мелкие недостатки, подчеркнуть достоинства, а главное - проявить индивидуальность. Грамотно используя косметику, можно преобразить любую девушку, Некоторые тонкости использования декоративной косметики помогут вам создать любой образ. Зная их, вы сможете с легкостью выбрать соответствующие цвета для макияжа и косметику. Сочетайте макияж с одеждой и прической, выбранной вами. Создавайте любой образ в соответствии с вашим настроением и поводом.

2.1. Виды и особенности макияжей

Дневной макияж. Один из самых популярных макияжей – дневной. Он наиболее нейтральный и незаметный. К ответвлениям этого макияжа относятся деловой (или же офисный), нюдовый и классический. Для этого стиля характерно использование светлых нейтральных цветов. Дневной мэйк также часто называют «макияж без макияжа», поскольку он должен быть максимально незаметным. Дневной макияж призван не привлекать внимание к вашему образу, а скрывать какие-то недостатки.

Вечерний макияж. В особых случаях можно выделить особенности своей внешности и использовать какие-то яркие цвета. Но все же слишком усердствовать тоже не рекомендуется. В целом, вечерний макияж можно охарактеризовать, как яркий и броский. Его используют тогда, когда хочется выглядеть особенно красивыми. Главное правило такого мэйка – подобрать те цвета, которые вам действительно идут, и при этом не бояться экспериментировать. Вы вполне можете сделать свой образ чуть ярче, чем обычно. Главное – чтобы все смотрелось гармонично и сочеталось между собой. Также важно, чтобы макияж вписывался в тематику события.

Smokey eyes. Данный тип макияжа позволяет сделать акцент на глазах. Smokey eyes может быть выполнен в разных цветах. Не стоит ограничиваться классическими темными тонами. Все зависит от того, какой у вас цветотип. Главная характеристика этого макияжа – плавные линии и хорошо растушеванные цвета, которые переходят из более светлого в темный. Дымчатый эффект прекрасно подходит для вечернего макияжа.

Этнический. Макияж в этническом стиле. Сейчас у многих проявляется интерес к прошлому. Девушки экспериментируют с разными стилистками и постоянно добавляют в свой классический лук что-то новое. Так, например, сейчас в тренде эффектные узоры в стиле индейцев, которые украшают лицо вместо классических графичных стрелок. Подобный мэйк подойдет под яркие цветастые наряды.

Свадебный. Свадьба – это особое событие. В этот день любой девушке хочется выглядеть эффектно и привлекательно. Свадебный макияж, как и вечерний, может быть чуть ярче и выразительнее обычного. Для такого торжественного события, как правило, используют светлые тона, перламутровые оттенки и светлые блески. Именно они лучше всего будут сочетаться с пышным белым платьем. Но все же не стоит слепо следовать правилам и выбирать стандартный макияж, который подходит всем без исключения. Акцентируя внимание на своих достоинствах, можно получить идеальный макияж и стать действительно одной из самых красивых невест.

Ретро. Если вы создаете лук в стиле ретро, то вам понравится и соответствующий стильный макияж. Для такого мэйка характерны яркие акценты. Это могут быть четкие стрелки, необычные цветные тени на глазах или же красивые алые губы. Красивая помада – это самый простой способ акцентировать внимание на привлекательных чертах своей внешности. Чем насыщеннее ваша собственная внешность, тем более броским должен быть макияж. То же касается и глаз. Не стоит ограничиваться классическим черным лайнером. Вы можете выполнить стрелки в синем или фиолетовом цвете, например. Это будет смотреться очень эффектно.

Макияж в стиле «Вамп» - это сочетание ярких цветов и четких линий. Он смотрится интересно и необычно и подходит практически для любого типа лица. В отличие от популярного сейчас нюдового макияжа, этот предполагает использование ярких цветов и четких акцентов. Темная «петля» на глазах, растушеванная при помощи кисточки смотрится драматично и подходит для вечернего выхода в свет. Главное преимущество такого макияжа состоит в том, что в таком виде вы можете появиться даже на самой экстравагантной вечеринке.

Фантазийный макияж – интересный и занимательный способ поэкспериментировать с собственной внешностью и примерить на себя новую роль. Главная его особенность заключается в том, что при помощи различных техник создается сказочный образ. Очень часто фантазийный макияж используется для создания артистического образа на сцене, показах моды, фотосессиях и так далее.



Перечислите основные виды макияжей.



Определите вид макияжа на каждой фотографии.







Основными правилами макияжа являются:

- естественность;
- обязательное использование базы;
- ровный и чистый тон лица;
- отсутствие жирного блеска;
- избегание эффекта маски;
- естественность бровей;
- отсутствие соперничества глаз, бровей и губ;
- соответствие макияжа своему цветотипу;
- нанесение тона не только на лицо, но и на зону декольте;
- соответствие макияжа всему образу.



Пронумеруйте в правильном порядке этапы нанесения

макияжа.

Очистить кожу

Праймер (Основа под макияж)

Тоник

Маска/Пилинг (Если есть шелушения)

Тон (СС крем, ВВ крем, Тональный)

Увлажнение (Крем)

Пудра

Коррекция бровей (Карандаш/Тени)

Румяна

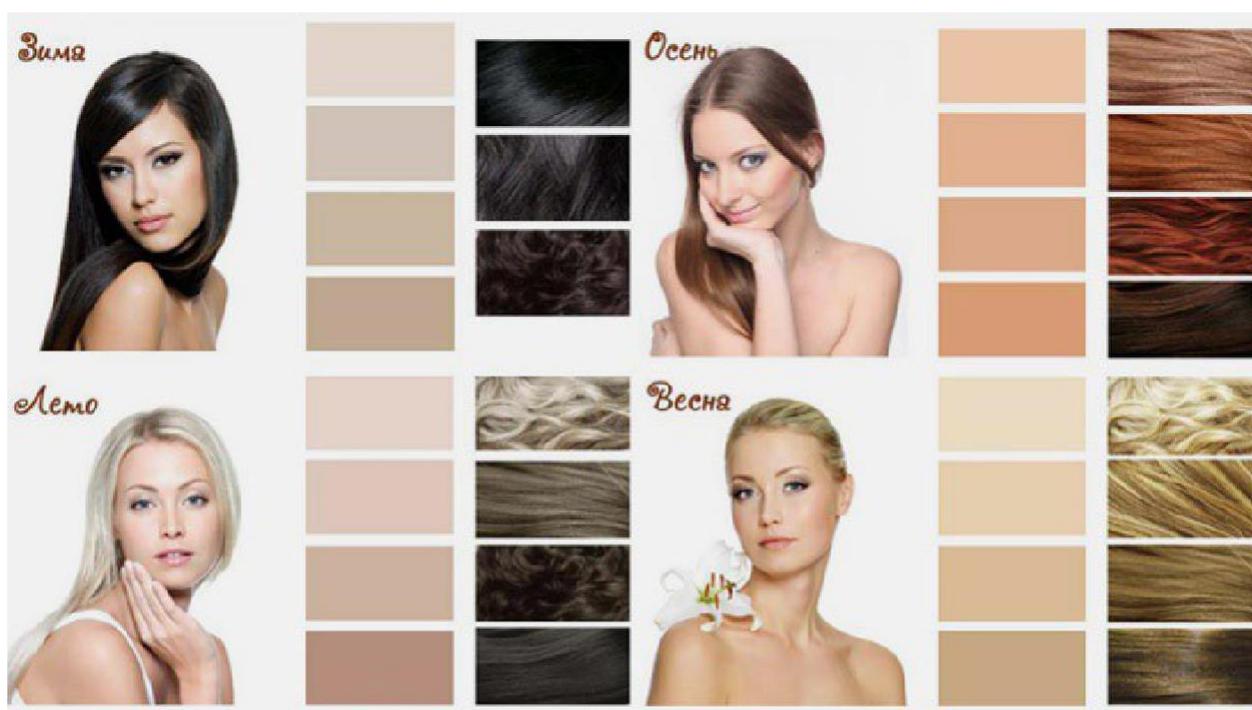
Коррекция лица (Хайлатеры/Бронзаторы)

Макияж глаз

Помада

Карандаш для губ

2.2. Основные цветотипы лица



Краткая характеристика основных цветотипов лица

1. Зима

Волосы: темно-коричневые, сине-черные (брюнетки). Иногда яркие холодные блондинки.

Кожа: молочная, коричневато-оливковая.

Глаза: каре-зеленые, черно-карие, светло-голубые.

Цвета: холодные, контрастные. Синие, фиолетовые, ярко-розовые, лиловые, цикламен, изумрудный, малиновый, сине-зеленый, лимонно-желтый. **Не идут:** оранжевые, красно-бурые, коричневые теплые.

2. Осень

Волосы: рыжие, медные, темно-коричневые с каштановым отливом.

Кожа: веснушчатая, красно-коричневого или персикового оттенка.

Глаза: карие с золотыми или бирюзовыми вкраплениями. Ободок радужки обычно темный.

Цвета: теплые, контрастные. Коричневые, желтые, оранжевые, красные, теплые розовые, зеленые, янтарные оттенки, ярко-синий. **Не идут:** холодные оттенки.

3. Лето

Волосы: от белокурого до темно-пепельного с обязательным платиновым отливом.

Кожа: светлая, розоватого, а чаще землистого оттенка. Иногда немного веснушек.

Глаза: серо-голубые, зелено-голубые, зеленые, ободок радужки темный и четко очерченный.

Цвета: Любые холодные пастельные тона с легким контрастом. Синие, бледно-лиловые, розовые, зеленые, серебро, серый от пепельного до черно-серого.

Не идут: яркие, теплые, контрастные оттенки, черный цвет в чистом виде.

4. Весна

Волосы: от белокурого до светло-каштанового с обязательным золотым отливом.

Кожа: светлая, красноватая, голубоватая. Очень нежная и чувствительная от природы.

Глаза: голубые, серо-голубые, ореховые, янтарные. С обязательными ореховыми крапинками.

Цвета: теплые, нежные, пастельные, не контрастные. Нежно-желтый, персиковый, бирюзовый, оттенки молодой зелени, маковый, сиреневые, бежевые, коралловые, золотистые.

Не идут: ослепительно белый.

Цветотип знаменитостей. Примеры

Теплый цветотип - ОСЕНЬ



Джулия Робертс
(Julia Roberts)

Теплый цветотип - ВЕСНА



Клаудия Шиффер
(Klaudia Schiffer)

Холодный цветотип - ЗИМА



Моника Белуччи
(Monica Bellucci)

Холодный цветотип - ЛЕТО



Наталья Водянова
(Natalya Vodyanova)



Определите, к какому цветотипу относятся девушки на фотографии.



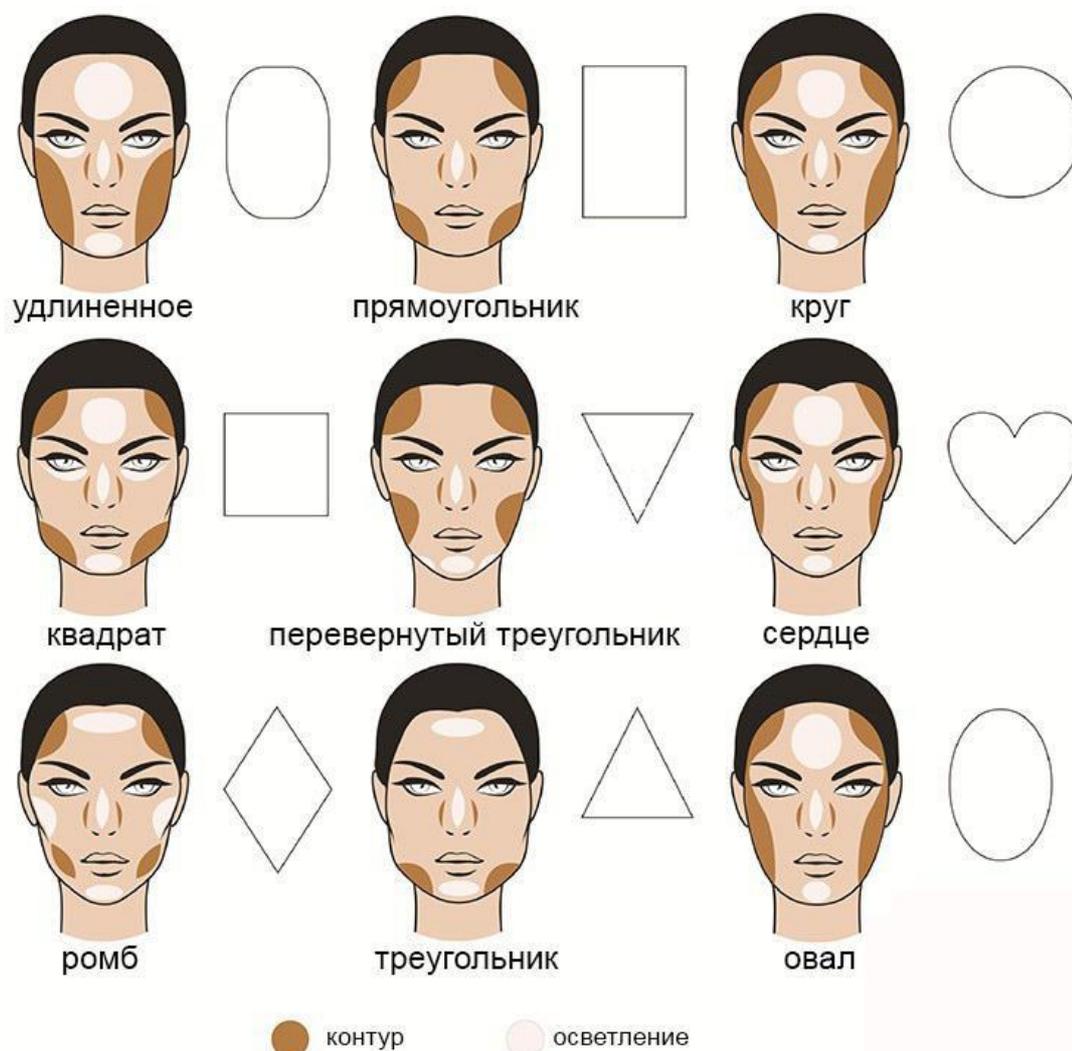
Определите свой цветотип лица, дайте его краткую характеристику и рекомендации по выбору цветов в макияже и одежде.



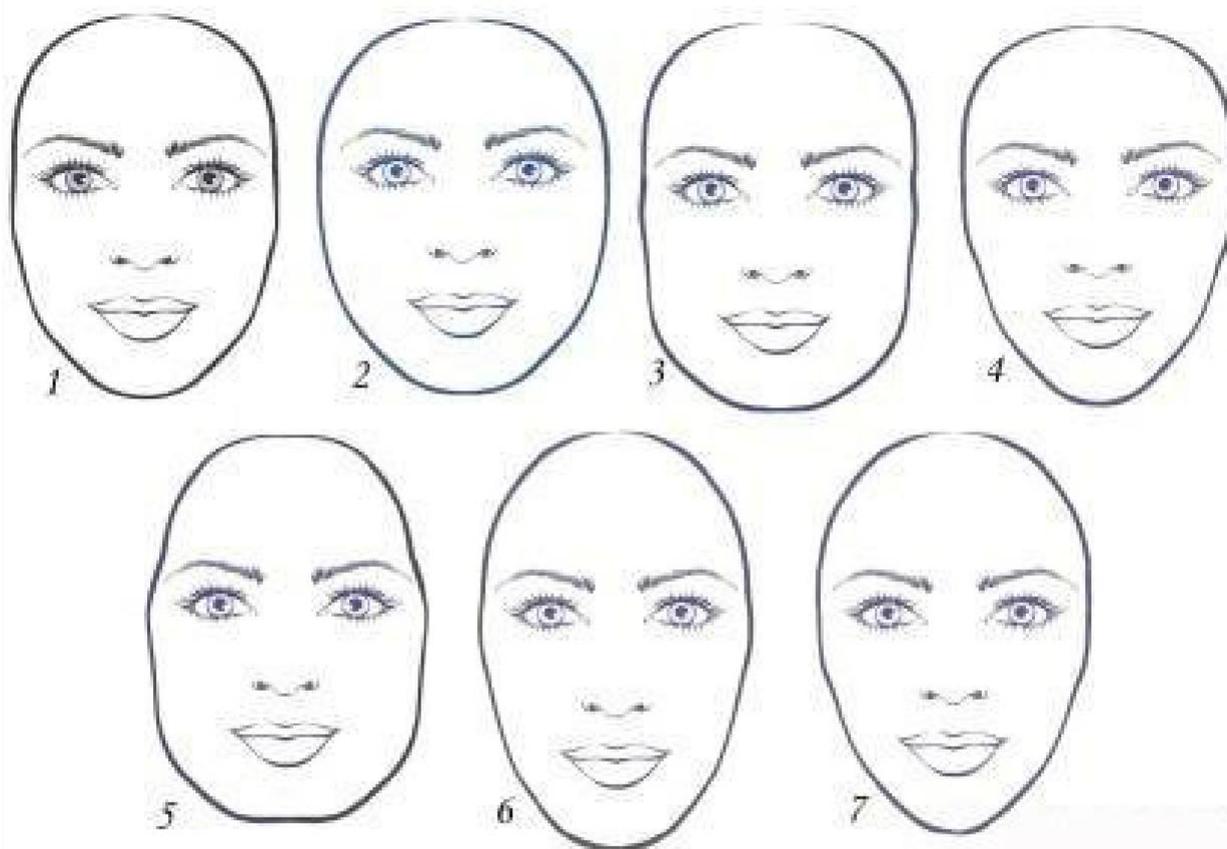
2.3. Коррекция лица с помощью макияжа

Коррекция лица - это способ визуального моделирования лица с помощью косметических средств, как правило, темных и светлых цветов. Эти цвета выполняют роли «света» и «тени» - при нанесении средств темных оттенков зона нанесения визуально уменьшается, или сужается. При использовании светлых, наоборот – увеличивается, или становится более выпуклой.

Существует несколько основных типов лица. На рисунке представлены способы корректировки формы лица при помощи светлого и темного тона.



Определите свой тип лица и опишите последовательность действий при коррекции лица вашего типа. Найдите на рисунке свой тип лица и схематично откорректируйте его при помощи светлого и темного карандашей.



2.4. Коррекция формы губ с помощью макияжа

Правильная коррекция губ с помощью макияжа поможет скорректировать губы, приблизить их форму к идеальной. Рот – важная часть лица, отражающая нашу индивидуальность. Рот ярко выражает чувственность, настроение и характер, поэтому его правильный и эстетичный макияж имеет большое значение. Если форма губ чем-то не устраивает или даже огорчает – отчаиваться не стоит, недостатки несложно подправить с помощью декоративной косметики.



Определите свою форму губ и опишите последовательность работы при коррекции.



С помощью схемы откорректируйте свою форму губ

КОРРЕКТИРУЕМ ФОРМУ ГУБ



Нижняя губа тоньше верхней



Овальные губы



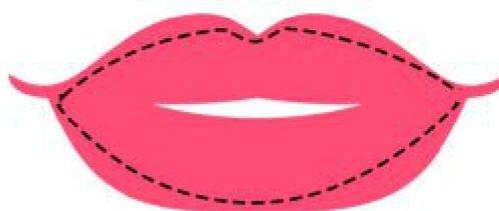
Верхняя губа тоньше нижней



Опущенные уголки губ



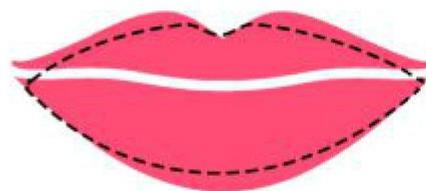
Тонкие губы



Слишком полные губы



Маленькие губы



Заостренные вершины и углы



Неровные губы



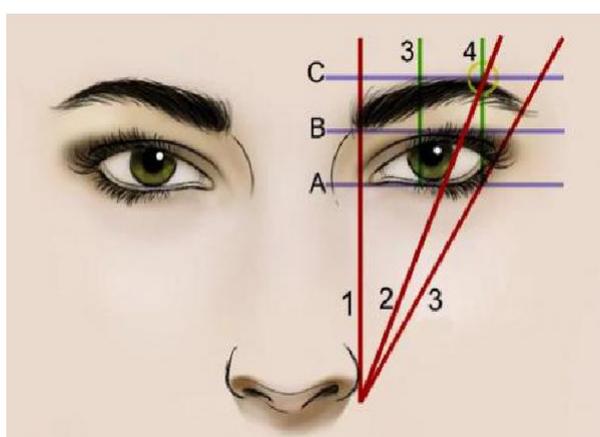
2.5. Макияж и коррекция бровей

Ухоженные и красивые брови играют очень важную роль в создании стильного образа. Если форма бровей подобрана правильно, то взгляд становится более выразительным и открытым, а глаза кажутся больше. Красивые брови создают целостную картину, придавая завершенность образу. Правильно оформленные брови подчеркнут выразительность взгляда даже без использования косметики.

Коррекция бровей в зависимости от типа лица

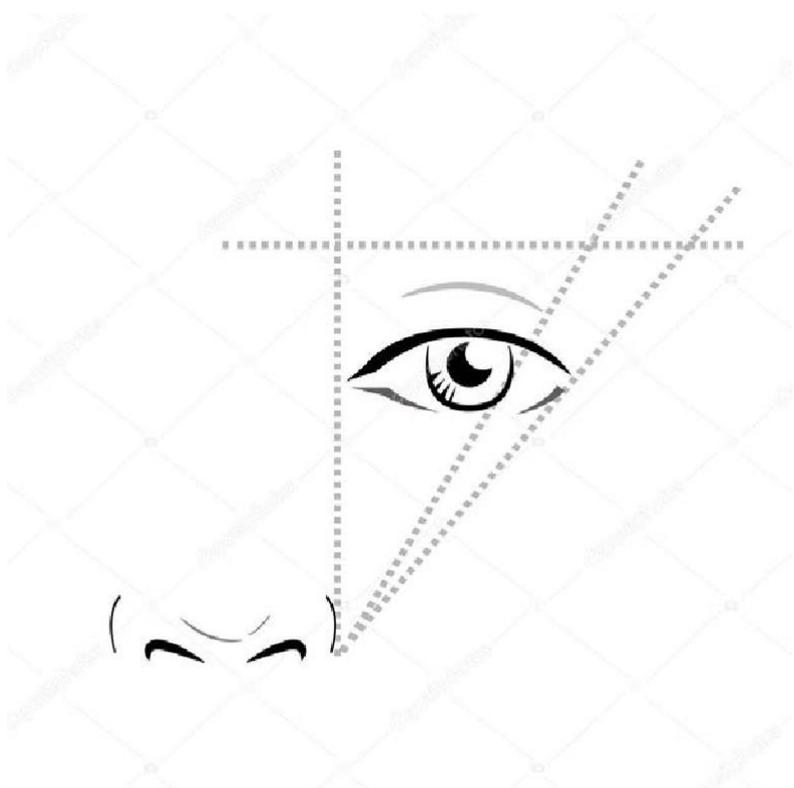


Правильная схема брови





В зависимости от своего типа лица дорисуйте на схеме ваши идеальные брови.



2.6. Макияж глаз

Глаза определяют внешность человека. Форма глаз легко поддается коррекции с помощью применения различных приемов нанесения теней на веко. Вы легко можете уменьшить или увеличить их разрез, придать взгляду особую выразительность.

Классический дневной макияж



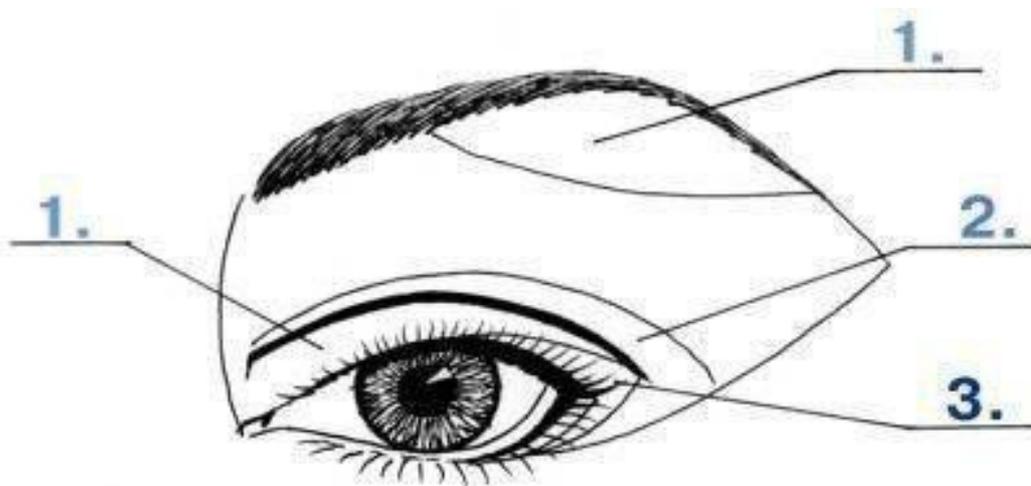
Классический вечерний макияж





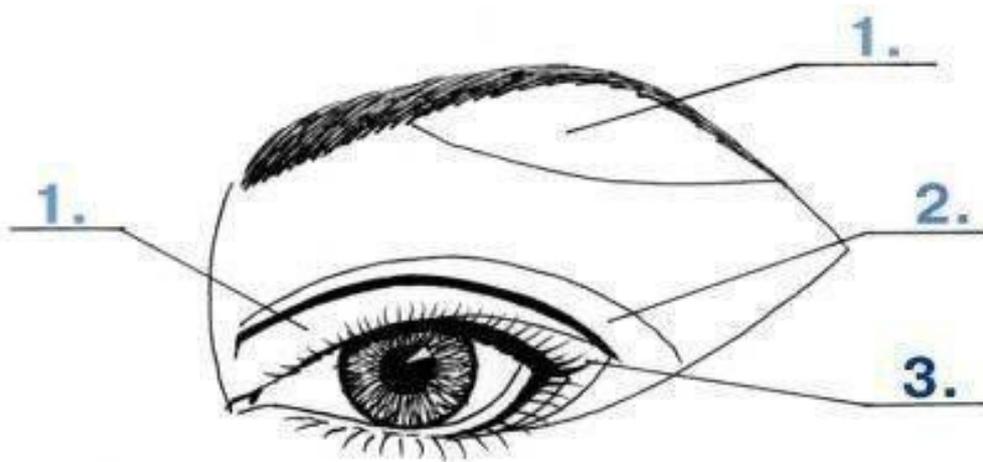
В зависимости от своего цветотипа изобразите на ваш классический дневной и вечерний макияж

Дневной макияж



- 1. СВЕТЛЫЕ ТЕНИ
- 2. БОЛЕЕ ТЁМНЫЕ
- 3. САМЫЕ ТЁМНЫЕ

Вечерний макияж



- 1. СВЕТЛЫЕ ТЕНИ
- 2. БОЛЕЕ ТЁМНЫЕ
- 3. САМЫЕ ТЁМНЫЕ



3. Основы позирования

Для начала давайте вспомним, что такое позирование и основные правила подготовки к фотосессии.

Позирование – это искусство принимать такое положение тела, которое выгодно подчеркнет и продемонстрирует лучшие достоинства модели и скроет ее недостатки. Несомненно, это искусство, и ему можно обучиться. Далеко не каждая красивая девушка может искусно позировать и получиться на фотографии как фотомоделка.

Вот пример списка, которому вы можете следовать на вашей фотосъемке:

- волосы убраны за одно плечо и распущены перед другим;
- подбородок выдвинут для создания более сильной линии лица;
- рука приподнята от корпуса;
- талия не имеет визуальных увеличителей;
- плечи повернуты;
- видны зрачки, а не белки глаз;
- нос не пересекает линию лица.

Одежда для фотосессии

- При выборе одежды для фотосессии не старайтесь быть похожими на кого-то. Отдавайте предпочтение тем предметам гардероба и аксессуарам, которые идут именно вам.
- Избегайте нарядов из блестящей ткани, ткани с крупными ассиметричными узорами, аляповатыми принтами (горизонтальные полосы полнят, однотонные вещи могут сделать ваш образ неопределенным и даже свести его на нет).
- Тесная, или слишком свободная одежда-табу для любой профессиональной модели.
- При выборе цвета одежды принимайте во внимание тон вашей кожи, цвет волос, комплекцию.







Помните, что каждая фотосессия – это небольшая история, которую вы собираетесь поведать зрителю. Язык тела неотделим от наших эмоций, поэтому то, о чем вы собираетесь поведать, должно быть понятно и близко лично вам.

Милые девушки!

Наше путешествие по рабочей тетради подошло к своему завершению. Я уверена, что вы успешно справились со всеми заданиями! Прошу вас закончить фразы в этих красивых ладонях.



Литературные источники

1. Бардина, Р.А. Как стать супердевичкой. Секреты красоты и успеха. М.: Махаон, 2006. – 256 с.;
2. Дыко, Л.П. Основы композиции в фотографии. – Москва: «Высшая школа», 1989;
3. Калмычек, Ян. «Вежливость на каждый день». – Москва: «Знание», 1974;
4. Курочкина, И.Н. Этикет для детей и взрослых: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.;
5. Лихачева, Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках / Рисунки Бартова А.-Екатеринбург: Уральское изд., 2001. – 320 с.;
6. Томашкова, Яна. Как сделать себя красивой. – Москва: «Светотон», 1994.
7. Яковлева, М.С. Учимся делать макияж. – М.: Эксмо, 2005.

Список нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. ГОСТ 3489.1-71. Государственный стандарт Союза ССР. Шрифты типографские (на русской и латинской графических основах). Группировка. Индексация. Линия шрифта. Емкость.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.11.2002 № 38 «О введении в действие Санитарных правил и нормативов» (вместе с СанПин 2.4.7.1166-02. 2.4.7. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к изданиям учебным для общего и начального профессионального образования. Санитарные правила и нормативы утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 07.10.2002). Зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2002 № 4046.
7. «СанПин 2.4.7.960-00. 2.4.7. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к изданиям книжным и журнальным для детей и подростков. Санитарные правила и нормы» (с изм. От 28.10.2010) (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.10.2000).

8. Письмо МОиН РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

9. Положение о системе единого ведения программно-методической документации педагогических работников МБУ ДО «СДДТ» (в новой редакции) (28.09.2017).

Литературные источники

1. Бардина, Р.А. Как стать супердевичкой. Секреты красоты и успеха. – М.: Махаон, 2006. – 256 с.; ил.
2. Дыко, Л.П. Основы композиции в фотографии. – Москва: «Высшая школа». 1989.
3. Калмычек, Ян. «Вежливость на каждый день». – Москва: «Знание», 1974.
4. Курочкина, И.Н. Этикет для детей и взрослых: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 256с.
5. Лихачева, Л.С. Уроки этикета: в рассказах, картинках и задачках / Рисунки Бартова А. – Екатеринбург: Уральское изд.-, 2001. – 320 с.: ил.
6. Томашкова, Яна. Как сделать себя красивой. – Москва: «Светотон», 1994.
7. Яковлева, М.С. Учимся делать макияж. – М.: Эксмо, 2005.

Интернет-ресурсы

1. Данилов О. Е. Печатная рабочая тетрадь для обучаемого как часть учебно-методического комплекса дисциплины // Молодой ученый. – 2013. – №4. – С. 552-555. – URL <https://moluch.ru/archive/51/6462/> (дата обращения: 10.06.2018).
2. Информационно-методический портал допобразования [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://dopedu.ru/> (дата обращения 08.09.2018).
3. Справочная правовая система [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 10.09.2018).
4. Сайт myjane.ru Осень, Зима, Весна, Лето – анализируем свой цветотип внешности [электронный ресурс]. – режим доступа: <https://www.myjane.ru/articles/text/?id=11860> (дата обращения: 10.05.2018).

5. Сайт makeup.ru Всё о праймерах для макияжа [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://makeup.ru/article/vse-funkcii-prajmerov-dlya-lica> (дата обращения: 10.05.2018).

6. Сайт makeup.ru Порядок нанесения макияжа: 6 шагов [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://makeup.ru/article/poryadok-naneseniya-makiyazha-6-shagov> (дата обращения: 10.06.2018).

7. Сайт makeup.ru Как делать коррекцию лица? [электронный ресурс]. – режим доступа: <http://makeup.ru/article/kak-delat-korrekciju-lica> (дата обращения: 10.10.2018).

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ**Требования к оформлению**

Формат	A4 21*297
Поля	Левое – 30 мм, правое 15 мм, нижнее 20 мм, верхнее – 20мм
Шрифтовое оформление	Рекомендуется одинаковое для каждого вида текста (основного, дополнительного)
Размер шрифта	14 (12 – допускается только для дополнительного текста объемом не более 1000 знаков на странице)
Начертание шрифта	Нормальное или широкое; светлое; прямое
Длина строки	58-64