

## Як доглядати за собою

Відома фраза «зустрічають за одягом» не зовсім правильна. Для того щоб залишити приємне враження про себе, потрібно дотримуватися деяких правил і стежити за собою.

По-перше, слід завжди пам'ятати про свої достоїнства.

У кожної людини знайдуться якісь недоліки. Над ними потрібно працювати й усувати їх. Але спілкуючись з іншими людьми, необхідно забути про них.

Задумайся над тим, як ти говориш, як сприймається твоя мова іншими. Потрібно вміти правильно висловлювати свої думки й поменше вживати слова-паразити.

Під час знайомства або спілкування з малознайомими людьми бажано менше говорити про себе. Краще на запитання відповідати фразами із загальним змістом, без конкретних деталей. Не намагайся здаватися розумнішою, ніж ти є. Людей часто дратує, якщо хтось показує себе занадто розумним або постійно говорить цитатами.

Хочеш – вір, хочеш – ні, але твоя манера рухатися може бути як твоею найпривабливішою рисою, так і навпаки. Якщо твої рухи граціозні та впевнені, для тих, хто тебе оточує, уже не буде мати значення, у що ти одягнена. Навчитися красиво рухатися можна, відвідуючи уроки танців, займаючись спортом, таким як гімнастика або танцювальна аеробіка. Це також упорядкує твою координацію, підвищить моторність і точність рухів.

Молода дівчина обов'язково повинна доглядати за своїм обличчям та тілом, а також волоссям. Зовнішній вигляд – це візитна картка кожної дівчини і жінки. Дуже важливо, щоб зовнішній вигляд відповідав віку.

Не потрібно надмірно користуватися косметикою або надягати одяг, який носять більш старші жінки (наприклад, ділові костюми). Для юних дівчат є своя мода і одяг, який їм відповідає.

Ще одне правило в одязі – він не повинен бути занадто відкритий. Якщо верх відкритий, то нижня частина тіла до колін повинна бути закритою. Надягаючи шорти або коротку спідницю, наверх краще надягти більш закриті майку або блузку.

Крім того, потрібно стежити й за станом одягу, він повинен бути не тільки чистий, а й охайний. Будь-яка ошатна річ втратить

свою красу, якщо буде погано випрасувана або якщо зі швів стирчать нитки.

Ще потрібно стежити за своїм взуттям. Приводити його в порядок слід ще ввечері, а не в останню хвилину перед виходом з дому.



Якщо сон, відпочинок, активні заняття, надчання, робота і прийоми їжі відбуваються приблизно в один і той же час, то організму набагато простіше переключатися з однієї діяльності на іншу.





## Здібності до наукової діяльності

- Ти чітко і ясно формулюєш свої думки. Любиш висловлюватися коротко, без зайвих слів.
- Любиш читати різні енциклопедії, особливо ті, де є статті про різні наукові дослідження.
- З великим інтересом експериментуєш із тим, що потрапляє тобі під руку: змішуєш, пробуєш на смак і так далі.
- Із задоволенням берешся розв'язувати складні завдання, знаходиш не одне, а кілька рішень.

## Здібності до танців

- Ти любиш слухати музику, добре її відчуваєш і визначаєш музичний ритм.
- Легко запам'ятовуєш рухи, їх послідовність і без утруднень можеш їх повторити.
- Твої рухи легкі й пластичні.
- Ти із задоволенням танцюєш і завжди готова вчитися новому.

## Здібності до музики

- Дуже любиш співати, запам'ятовуєш слова пісні й намагаєшся підспівувати.
- Із задоволенням слухаєш музику й часто ходиш на концерти.
- Легко відтворюєш ритм і мелодію.
- Пробиєш сама писати пісні й складати мелодії.

Після того як ти виявиш свої таланти, дуже важливо врахувати їх при виборі професії. Саме так можна знайти заняття, яке тобі найбільше підходить, допомагає розвиватися й приносити плоди. Для цього важливо встановити зв'язок між талантами і тією або іншою професією. Наприклад, якщо ти обожнюєш географію, любиш читати про різні країни, дивитися передачі про мандрівників, то в майбутньому можна задуматися про туристичний бізнес. Якщо ти художня натура, це не означає, що в майбутньому ти повинна писати картини й продавати їх на набережній. Є безліч професій, де ці навички знадобляться. Це й ландшафтний дизайн, веб-дизайн і багато інших професій, у яких необхідний творчий підхід.

Звичайно, твоя майбутня професія не обов'язково повинна бути пов'язана з усіма твоїми захопленнями й талантами, після школи ти можеш піти вчитися на економіста і при цьому займатися східними танцями або грати на гітарі. Адже крім усіх хобі в тебе є безліч здібностей. Однак, не знаючи своїх здібностей, ти ризикуєш вибрати невідповідну професію, яка не буде приносити задоволення й позитивних емоцій.

Запам'ятай, що недостатньо знайти й дізнатися про свої здібності. Треба всіляко розвивати їх, використовувати в справі й удосконалювати. Без праці й завзятості не будуть розвиватися ні талант, ні здібності.

