

## ЖЕНСКИЙ КЛУБ

## Наш гардероб

Каждому человеку хочется хорошо выглядеть в любой ситуации и, по возможности, тратить на это не очень много средств, времени и места в шкафу. На деле же мы часто приходим к тому, что «шкаф переполнен, а надеть нечего».

Это происходит из-за того, что при выборе одежды в магазине мы редко задумываемся о том, подходит ли эта вещь нам, как она будет сочетаться с остальными вещами, нужна ли она вообще. Мы попадаем на «дешевизну» распродаж, льстивые советы продавцов или подруг, сиюминутное настроение и пр. Как же этого избежать? Как навести порядок в шкафу, имидже, и, кстати, часто, как следствие - в жизни.

Грамотно составленный базовый гардероб позволит вам выглядеть по-новому каждый день при значительно меньших денежных затратах. При чтении примеров может показаться, что список нужных вещей ничтожно мал. Поверьте, этого вполне достаточно. И опять же, повторюсь, это основа, минимум, с которого надо начинать.

## Что влияет на ваш гардероб?

Первым делом необходимо определиться со следующими пунктами:

1. Ваш стиль (стили) на данный момент.
2. Сфера занятости.
3. Цветовая гамма.
4. Сезон!
5. Количество денежных средств.

Первые два пункта очень тесно взаимосвязаны. Ведь если вы работаете на административной должности, в «сухой» сфере, основная ставка при выборе одежды должна делаться на деловую одежду. А если вы трудитесь в области PR или творчества, то следует больше внимание уделять яркости и оригинальности.

Цветовая гамма определяется вашими личными пристрастиями (чаще, они верны) и по принципам разделения типов внешности, таким, к примеру, как «времена года». Мы определились с первыми тремя пунктами, пункт №4 определить не сложно, пункт №5 зависит уже только от вас.

## Правила базового гардероба



В независимости от всех перечисленных пунктов базовый гардероб должен следовать следующим правилам:

1. Гармоничность
2. Универсальность (взаимозаменяемость)
3. Качество
4. Сочетаемость цветовой гаммы (лучше, если он будет составлен максимум в 2-3 цветах)
5. Вещи должны быть не слишком оригинальными и яркими.

То есть, в случае правильной комплектации предметов одежды вы сможете свободно комбинировать вещи между собой, и они прослужат вам не один сезон. Следует обратить особое внимание на пункт №5! Это самая главная хитрость. Для ее расшифровки сделаем небольшой экскурс в сторону психологии восприятия.

Всем известно, что встречаются по одежке, но автоматически глаз цепляется за самый яркий элемент, поэтому, если в деловом гардеробе за основу будет взят привлекающий внимание

дизайнерский костюм, то все заметят, что он у вас всего один. Поэтому, применяем «отвлекающий маневр». Ставку на отличность вашего внешнего вида сегодня от вчера следует делать на аксессуарах! В данное понятие я включаю не только обувь, галантерею и украшения, но и прическу... В идеале сюда включается еще и настроение, состояние нашей души...

Поэтому, даже если вы всю неделю проходите в одном лаконичном и сдержанном костюме, но каждый день будете комплектовать его разной сумочкой, шарфом и т.д., создастся впечатление, что вы одеты по-разному. Ведь, в принципе, единицы рассматривают чужой наряд пристально. Обычно снимается лишь общий образ.

Так же следует помнить об известном правиле французов: «главное, чтобы в порядке были голова и ноги». Речь идет о том, что самое главное внимание нужно уделять прическе и обуви (по сути сюда включаем и сумку, духи и т.д.) Это те случаи, когда экономия себя не оправдывает. Можно купить недорогую водолазку или юбку, но туфли должны быть идеальны, тогда остальные вещи автоматически «подтянутся» до их уровня. И наоборот, дешевые туфли и сумочка неизвестного производства способны свести на нет весь шик дорогого костюма. Усвойте еще одно правило: «мы не настолько богаты, чтобы покупать самое дешевое». Со временем все из нас соглашаются с этим. Лучше иметь одну дорогую вещь, чем множество дешевых.

## Принцип Парето

Следующий этап - вытряхиваем шкаф и безжалостно начинаем его сортировку, чтобы понять, что нам необходимо добавить, изменить или отдать подруге. Как и во многих других жизненных ситуациях, здесь работает принцип Парето (20/80) согласно которому, мы чаще пользуемся 20% предметов одежды, но 80% места занимают вещи, которые мы надеваем от случая к случаю. Следовательно, отбираем эти 20% и анализируем.

## От теории - к практике

Во время разбора гардероба можно обнаружить вещи, которые заслуживают внимания, но о которых просто забыли... Да, бывает и такое. Или наоборот те, что уже просто надоели. Откладываем то, что подходит к нашему плану и принимаем решение, как будем восполнять пробелы (если они имеются).

Поход в магазин - лучше идти без денег, и просто попросить продавцов отложить нужные вещи, дабы переосмыслить все увиденное дома. Либо (что лучше, если позволяет время) обращаемся к портнихе, там уже можно будет и подобрать нужные ткани и обеспечить себе идеально сидящую вещь.

Во время данных походов следует воспользоваться нелюбимой многими из нас тактикой мужских походов по магазинам, а именно - список! Выбирайте вещи планомерно, не поддаваясь на сиюминутные соблазны. Не идите в отдел блузочек, если вам не хватает брюк и юбок. Вы еще успеете насладиться обычным «прогулочным шопингом» как-нибудь в другой раз.

Примеряя вещь, мысленно комбинируйте ее с уже имеющимися. Не стоит поддаваться соблазну купить розовые брючки, пусть даже они и великолепны, к зеленому базовому гардеробу, потом к ним придется покупать туфли, сумочку, блузку и т.д. и все равно надевать вы их будете не часто. Вещь с в вашем шкафу, на не должна быть одинокой.

Не ленитесь, пройдите как можно больше магазинов, у вас должен быть выбор. Когда формирование будет завершено, какое-то время походите в обновках, привыкните к ним, возможно, что-то потребует изменить, или дополнить.

Но нельзя забывать и о том, что мы, женщины, не можем отказать себе в удовольствии купить вещь просто потому, что она «сшита именно для нас».. Эти маленькие жизненные радости обеспечивают блеск в глазах и хорошее настроение!

## Родители, внимание!

Нередки ситуации, когда родители, сами того не подозревая, провоцируют преступников совершать противоправные действия по отношению к их ребенку. Хорошенько подумайте, прежде чем отпустить малыша гулять в дорогой вещи или украшениях. Ведь модно можно одеть и в более дешевую одежду, а стеклянные побрякушки для девочки гораздо предпочтительнее, нежели золотые. Такими простыми мерами вы уберете ребенка от возможного нападения. Из тех же соображений не стоит давать детям и мобильный телефон. В критической ситуации он вряд ли выручит, а привлечь нездоровое внимание старших детей или подростков может. Лучше держите мобильный всегда при себе, а сына или дочку снабдите телефонными карточками, чтобы они в случае необходимости могли позвонить вам из автомата. Еще одна типичная ошибка родителей заключается в том, что они дают малышу ключи от квартиры, и при этом вешают их на шею ребенка или же кладут в карман. Для опытного преступника весьма просто отследить такого самостоятельного малыша. Самое лучшее в подобной ситуации оставлять ключи у надежных соседей или у дежурного в подъезде. Это обеспечит еще и дополнительный контроль со стороны взрослых. В крайнем случае, если такой возможности нет, приешите к одежде малыша потайной кармашек, куда он будет прятать ключи. И объясните ребенку, что никто из посторонних, даже приятели, не должны знать, о том, что он носит ключи с собой. И еще. Трудно требовать от малыша соблюдения правил дорожного движения или каких-либо других правил, если мама сама в спешке перебегает улицу на красный свет и никогда не смотрит в глазок, открывая дверь.

## Помните - дети во всем копируют взрослых!

Детская безопасность начинается с нас самих: с нашего здравомыслия, положительного примера и нашей способности предвидеть поступки ребенка. И, конечно, с нашей безусловной и искренней родительской любви!

## Жизнь на детских площадках

## Качели

Как хорошо, что во дворах есть детские площадки с качелями! И как плохо, что они есть! Поскольку обладают качели воистину разрушительной силой, и, если они на большой скорости ударят ребенка, это может закончиться плачевно. Опасность подстерегает не только крошечных несмышленышей, которые подобрались близко к качелям, пока их мамы, забыв обо всем на свете, увлеченно болтают на лавочке. Даже младшие школьники порой не могут правильно оценить безопасное расстояние.

Четко объясните ребенку, что подходить к качелям можно только сбоку, а обходить - на большом расстоянии. Садиться и слезать нужно только тогда, когда качели остановлены, и ни в коем случае не прыгать с них. Расскажите, к чему могут привести нарушения этих правил на конкретных примерах.

## Драки

Драки - нередкая причина серьезных травм у детей. Чаще это удел мальчишек, но встречаются и задиристые девочки, которые готовы «разобраться» с обидчиком при помощи кулаков. И это еще полбеды. Часто в ход идут «подручные» средства: палки, железки, камни, поскольку ребята еще не понимают, насколько серьезно можно поранить противника этими предметами. Срабатывает обычный киношный стереотип: героя треснули по голове бульбжником, а он себе не только жив, но и вполне здоров. Подобные сцены искажают представление наших детей о реальной силе удара, о боли, о том, насколько хрупка и уязвима человеческая жизнь. Если бы со всеми малышами говорили о возможных последствиях, таких вот драк, детского травматизма было бы куда меньше...

## Осторожно: незнакомец!

Большинство из нас внушает детям, что нужно быть воспитанным и вежливым по отношению к людям, не грубить и не врать. Все это, конечно, верно. Но именно тихие, воспитанные дети чаще становятся жертвами преступников. Ведь их так просто обмануть, особенно когда они приучены говорить только правду. Как же быть, неужели нужно растить ребенка лгуном и грубияном? Грубияном растить не нужно, а вот втолковать, что среди хороших и добрых людей иногда попадаются и плохие, просто необходимо. С раннего детства малыш должен четко знать такие правила:

- Никогда не разговаривай с незнакомыми людьми и ничего у них не бери.
- Никогда не садись в машину к незнакомцу и никуда с ним не ходи.

У незнакомца человека нельзя брать НИЧЕГО: ни конфеты, ни игрушки, ни подарки, ни что-то, что «нужно передать маме». В ситуации, когда ребенку предлагают пойти или поехать куда-либо с незнакомцем («посмотреть коллекцию «Барби», «снять-ся в кино», «покорить котят»), малыш должен отвечать: «Сейчас я пойду, спрошу разрешения». Стоит ли говорить, что в подобной ситуации вы должны немедленно выяснить личность «кинорежиссера»? Ребенок должен быть готов и к провокации со стороны незнакомца: «Я думал, что ты уже большой, а ты все у мамы разрешения спрашиваешь!» Ответ и в этом случае должен быть твердый и однозначный.

Объясните малышу, что если кто-то схватил его за руку и куда-то тащит или пытается затолкать в машину, дозволены АБСОЛЮТНО ВСЕ методы самообороны. Можно грубить, врать, лягаться, кусаться, кричать. Кстати, кричать в подобной ситуации нужно не «Помогите!», а «Это не мой папа (мама)! Меня зовут так-то, позвоните моим родителям по номеру такому-то!»

Внушайте ребенку, что вы никогда не пришлете за ним в детский сад или школу незнакомца человека. И если что-то подобное случится, то он не должен никуда идти с ним, даже если незнакомец уверяет, что его прислала мама (папа, бабушка). И напоминайте обо всем этом чаще! Ведь дети так легко забывают все то, чему мы их учим...

