

Школа этикета для девочек.   
  
Эстетическое и музыкально-ритмическое воспитание позволяет не просто научить девочку хорошим манерам, но и с самого детства привить ей полезные навыки по уходу за одеждой, телом и внешностью, развивает красивую осанку, пластичность тела, изящность движений.   
  
В программу курса входят:   
- два урока ритмики в неделю,   
- уроки застольного этикета,   
- уроки хороших манер,   
- уроки правильного питания,   
- уроки гигиены,   
- уроки причёски и детского маникюра,   
- уроки безопасности,   
- уроки первой помощи.   
  
Курс длится с сентября по май.   
Занятия проходят на русском и латышском языках в отдельных группах, 2 раза в неделю по два урока:   
- группа для 10-13 лет / вторник и четверг 16:15-18:00.  
- группа для 6-9 лет / вторник и четверг 18:15-20:00.  
- группа для 14-18 лет / пон. , ср. , суб. (предметы и расписание у нас на страничке).   
  
Во время курса два раза в неделю проходят уроки ритмики с элементами лечебной гимнастики, часть урока отведена музыкально-ритмическому воспитанию в виде урока танца, где ребенок может раскрыться, научиться красиво двигаться, снять напряжение и зарядиться позитивной энергией. Цель этих занятий в укреплении мышечного корсета, улучшении осанки, развитии координации и пластичности движений, снятие мышечных зажимов и напряжения в теле. Физиотерапевт и педагог по танцам специально разработали эту программу для учениц нашей школы.   
Уроки этикета и хороших манер охватывают различные полезные темы от правил поведения в обществе до гигиены и порядка по уходу за руками, волосами, одеждой. Девочки знакомятся с правилами питания, бытовой безопасностью, учатся оказывать себе первую помощь. Уроки прически дают навыки по плетению различных кос и учат самостоятельно ухаживать за своими волосами. Практически все занятия проходят в виде практики, где девочки учатся сервировать стол, оформлять подарки, проводить чаепитие, гладить одежду и много другое.   
В конце первого полугодия проводится открытый урок для родителей. В конце курса ежегодно проходит выпускное торжественное мероприятие.   
  
Подробное описание программ для детей, подростков и взрослых на нашей странице.

<http://metromodels.lv/ru/>

Etiķetes skola.   
  
Estētiskā un muzikāli-ritmiskā audzināšana palīdz meitenēm ne tikai apgūt labas manieres, bet arī no pašas bērnības pieradina pie vērtīgiem ieradumiem- rūpēties par savu apģērbu, ķermeni un seju, attīsta skaistu stāju, ķermeņa plastiku un graciozas kustības.   
  
Mācību programmā ir iekļauts:  
-ritmikas nodarbības 2 reizes nedēļā,   
-galda etiķete,   
-labas manieres,   
-uzturmācība un veselīgs uzturs,   
-personīgā higiēna,   
-rūpes par matiem un bērnu manikīrs,   
-drošība sabiedrībā, mājās, internetā,   
-pirmā palīdzība,   
-garderobes veidošanas pamati.   
  
Nodarbības notiek latviešu un krievu valodās- atsevišķās grupās, 2 reizes nedēļā pa 2 nodarbībām:  
- 10-13 gadus vecām meitenēm / otrdienās un ceturtdienās 16:10-17:45  
- 6-9 gadus vecām meitenēm/ otrdienās un ceturtdienās 18:15-20:00  
- 14-18 gadus vecām meitenēm / pirmd. , trešd. , sestd. (programma un laiki skat. mūsu majās lapā).   
Kursa ilgums no septembra līdz maijam.   
  
Kursa laikā divas reizes nedēļā notiek ritmikas nodarbības, kur daļa nodarbības ir ar ārstnieciskās vingrošanas elementiem, bet otra daļa ir atvēlēta muzikāli ritmiskajai audzināšanai dejas veidā, kur bērns var atvērties, iemācīties skaisti kustēties, noņemt uzkrājušos spriedzi un uzlādēties ar pozitīvu enerģiju. Šo nodarbību mērķis ir muskuļu korsetes nostiprināšana, stājas uzlabošana, koordinācijas un kustību plastikas attīstīšana, kā arī noņemt ķermeņa muskuļu saspringumu. Fizioterapeits un deju skolotājs šo programmu izstrādāja speciāli mūsu skolas audzēknēm.   
  
Etiķetes un labu manieru nodarbības aptver dažādas vērtīgas tēmas sākot no uzvedības normām sabiedrībā līdz higiēnai un rūpēm par rokām, matiem, apģērbu. Meitenes iepazīstas ar veselīga uztura pamatiem, sadzīves drošību un pirmo palīdzību. Nodarbības par matu kopšanu sniedz praktiskas nodarbības kā savākt, sapīt sev dažādas bizes un māca patstāvīgi rūpēties par saviem matiem.   
  
Gandrīz visas nodarbības notiek ne tikai teorētiski, bet arī praktiski, kur meitenes mācās servēt galdu, iesaiņot dāvanas, uzvedība saviesīgos pasākumos, gludināt apģērbu un dažādas citas vērtīgas iemaņas.   
Pirmā semestra beigās Metromodels labu manieru skolā notiek atvērtās nodarbības, kur vecāki ir aicināti vērot un piedalīties mācību procesā. Kursa beigās tiek organizēts svinīgs izlaidums.   
  
Sīkāks programmu apraksts mūsu mājas lapā vai pa tālruni.   
Mūsu skola piedāvā arī programmas pieaugušajiem.  
  
  
<http://metromodels.lv/lv/>