**Контрольная работа по предмету «Этика и этикет»**

**на тему: «Как вести себя за столом»**

Содержание

1. Встреча гостей
2. Как сидеть за столом
3. Пользование столовыми приборами
4. Застольная беседа

Литература

1. Встреча гостей

Приглашая гостей на завтрак, обед, ужин или чай, как правило, договариваются лично, по телефону или письменно с указанием дня и времени. Делать это рекомендуется за несколько дней, чтобы гости заранее могли подготовиться к встрече. Если по каким-то причинам один из приглашенных не может прийти, он обязан известить об этом хозяев заблаговременно. При этом он вовсе не обязан давать подробных объяснений, а хозяевам лучше не выяснять с пристрастием причину отказа.

Приходить в гости нужно точно в указанное хозяевами время, а лучше раньше на 5-15 мин. Опоздание во все времена считалось довольно грубым нарушением этикета, неприятным для самих хозяев и других гостей. И уж совершенно недопустимо, когда опаздывает, к примеру, сам хозяин.

Опаздывающего гостя можно ждать не более 15 мин и пригласить всех к столу.

Если гости уже сидят за столом, опоздавший должен подойти к хозяйке или хозяину и извиниться. Хозяева при этом не встают со своих мест и не выясняют причину задержки гостя, а лишь указывают ему на его место за столом.

Чтобы создать у гостей хорошее приподнятое настроение, очень важно радушно и приветливо встретить их.

Встречают гостей, как правило, хозяин с хозяйкой или один из них. Здороваясь с гостем, хозяева приветствуют каждого, смотря в глаза, радушной улыбкой. Когда в гости приходят муж с женой, то первой здоровается с хозяевами жена — сначала с хозяином, потом с женой, а затем ее муж — сначала с женой хозяина. Если приглашено много гостей, не обязательно знакомить всех друг с другом: достаточно представить всем вошедшего, назвав его имя, отчество и фамилию. Можно упомянуть при этом "мой сослуживец", "мой старший брат" и т.д.

В свою очередь вновь прибывшему не обязательно здороваться с каждым за руку. Достаточно сделать всем общий поклон головой.

Когда гостей собралось уже более половины, можно предложить им, особенно в жаркую погоду, охлажденные соки, другие прохладительные напитки, коктейли. В это время гости могут в более непринужденной обстановке побеседовать, ближе познакомиться друг с другом.

Кстати, при знакомстве первой протягивает руку женщина. Если же она не протянет руки, не нужно принуждать ее к этому.

Ожидая приглашения к столу, мужчины, за исключением пожилых, как правило, стоят, а женщины могут сидеть.

Когда соберутся все гости, хозяйка или хозяин приглашает их к столу.

2. Как сидеть за столом

Первой в помещение с накрытым столом входит хозяйка, встает сзади своего стула и рекомендует гостям их места, следя за тем, чтобы рядом с женщиной сидел мужчина. Вовсе не обязательно при этом сажать рядом мужа и жену.

Хозяйка садится за стол первой и приглашает садиться остальных. Вначале садятся женщины, а мужчины помогают им сесть. Для этого мужчина берет за спинку стул, стоящий справа от его стула, отодвигает от стола, несколько развернув его спинкой к себе. Женщина проходит к своему месту и ждет, когда ей пододвинут стул, не сгибая при этом ног. Мужчина осторожно пододвигает к ее ногам стул, говоря "пожалуйста" или "прошу садиться", и только после того, как сядет женщина, садится сам.

Преимущественное внимание за столом мужчина оказывает женщине, сидящей от него справа. Он предлагает ей налить напиток, подать то или иное блюдо, занимает ее беседой.

Сидеть за столом, особенно за праздничным, приходится довольно долго — от 1 до 2 ч, а иногда и дольше. Поэтому с самого начала советуем избрать наиболее удобную, неутомляющую и при этом красивую позу. По этикету рекомендуется сидеть на стуле так, чтобы занимать сиденье стула по возможности полностью, слегка прикасаясь спиной к спинке стула. Сидеть нужно прямо, но свободно, без напряжения, на расстоянии от края стола, не превышающем ширины четырех пальцев вашей ладони.

Ноги лучше согнуть в коленях под прямым углом, а ступни должны стоять параллельно друг к другу.

Руки до еды или в перерывах между едой нужно держать на коленях или на подлокотниках кресел. Во время еды всегда следует держать локти слегка, без напряжения, прижатыми к туловищу, стараясь при этом работать руками плавно, не задевая соседей.

Как известно, локоть правой руки при отрезании куска мяса, например, а локоть левой — при поднесении вилки ко рту невольно стремятся оторваться от туловища. Если не научиться сдерживать локти, как говорится, "при себе", т.е. слегка прижатыми к туловищу, то вы неизбежно будете мешать своим соседям и справа, и слева, что, конечно, не доставит им ни малейшего удовольствия.

Нельзя не сказать, что научиться сдерживать локти "при себе" довольно трудно, но после некоторых тренировок вполне возможно.

Этикетом не рекомендуется класть на стол локти, да еще подпирать ладонями подбородок или щеки. В любом случае такая поза очень красноречиво на языке жестов свидетельствует о полном безразличии, а иногда и просто о неуважении ко всем присутствующим за столом. Не рекомендуется держать ноги одна на другой или вытягивать их под столом. В первом случае можно быстро устать, а во втором — задеть соседей, что, конечно, неприемлемо.

Нельзя садиться на край стула, раскачиваться на нем (как на качалке), класть руки на спинки соседних стульев, сидеть вразвалку, чтобы не показаться нескромным, развязным, плохо воспитанным.

3. Пользование столовыми приборами

Сев за стол, осмотритесь, обратите внимание на то, как сервирован стол. Посуды и приборов вроде бы много, но каждый на своем месте, у каждого своя роль. Прямо перед вами закусочная (или мелкая столовая, а на ней закусочная) тарелка. Слева от нее — пирожковая тарелка или бумажная салфетка. Справа от тарелки — ножи и ложки, а слева — вилки.

Перед тарелкой расположены десертные приборы или один прибор — обычно десертная или чайная ложка.

За десертными приборами стоят фужер и рюмки. На закусочной тарелке лежит салфетка.

Затем ваше внимание привлекут закуски, которые выставлены на стол. Быстро и не очень сосредоточенно рассматривая закуски, вы одновременно прикидываете для себя, какие вы обязательно попробуете, а от каких воздержитесь.

Большое количество различных приборов около вашей тарелки и обилие закусок на столе не должно вас смущать. Напротив, как не порадоваться обильному и вкусному угощению, которым потчует вас радушная хозяйка!

Только невольно возникает вопрос, как правильно пользоваться всеми этими приборами и салфеткой.

Рис. 1. Так держат столовый нож

Рис. 2. Так держат вилку

Рис. 3. Так держат ложку

Правильно и умело пользоваться предметами сервировки — это в первую очередь использовать их только по назначению.

Прежде всего, нужно запомнить, что все приборы — ножи и ложки, расположенные справа от тарелки, берут и держат во время еды правой рукой, а все те, что расположены слева, — левой рукой.

Десертные приборы, расположенные ручками вправо, берут правой рукой, а ручками влево — левой рукой.

Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средний и большой пальцы нужно держать за бока начала ручки, а указательный палец — на верхней поверхности начала ручки ножа. Этим пальцем ручку ножа прижимают вниз при отрезании нужного куска. Остальные пальцы должны быть несколько согнуты к ладони (рис. 1). Вилку при пользовании ею рекомендуется держать в левой руке зубцами вниз так, чтобы конец ее ручки слегка упирался в ладонь. Большим и средним пальцами нужно держать вилку за ребро ручки, а указательный палец держать сверху, прижимая ручку вилки вниз. Остальные пальцы нужно слегка согнуть и прижать к ладони (рис. 2). Мелкие куски пищи, а также некоторые гарниры к мясу или рыбе (картофельное пюре и каши, например) невозможно есть вилкой. В этих случаях ею пользуются как ложкой: переворачивают ее зубцами вверх так, чтобы плоская часть начала ручки вилки лежала на среднем пальце, слегка упираясь концом ручки в основание указательного пальца, указательным пальцем нужно придерживать вилку со своей стороны, а большим — сверху. Остальные пальцы рекомендуется слегка прижать к ладони. Пищу в этих случаях подхватывают на вилку, помогая кончиком лезвия ножа.

Ложку следует держать в правой руке так, чтобы конец ручки ложки лежал на основании указательного пальца, а начало ручки ложки — на среднем пальце. Большим пальцем при этом нужно слегка прижать ручку сверху к среднему пальцу, а указательным — поддерживать ее сбоку (рис. 3).

Вы прослывете "неудобным и опасным соседом", если будете есть, держа вилку (или нож) не наклонно, а перпендикулярно к тарелке: в таком положении она может соскользнуть и на скатерть полетят капли соуса или жира.

К некоторым блюдам, кусочки от которых легко отделяются вилкой, подают только вилку. В этих случаях ее держат в правой руке.

При правильном обращении с предметами сервировки они предельно облегчат процесс еды, при неумении пользоваться ими все предметы, предназначенные помогать и облегчать прием пищи, становятся обременительными.

Как правильно пользоваться салфеткой.Садясь за стол и увидев на тарелке перед собой красиво свернутую белоснежную салфетку, некоторые испытывают какую-то робость перед ней. Иногда пытаются даже осторожно отложить ее в сторонку, не зная о том, что салфетка столь же необходима, как нож, вилка, ложка, и так же, как они, призвана помочь человеку во время еды.

Хорошо отглаженная и умеренно подкрахмаленная белоснежная салфетка, красиво сложенная, несомненно, украшает стол, придает ему вместе с другими предметами сервировки более торжественный вид. Основное же назначение салфетки состоит в том, чтобы предохранить костюм каждого от попадания случайных брызг, капель, крошек. Ею обтирают также пальцы и губы во время и после еды.

Непосредственно перед едой салфетку нужно развернуть, сложить вдвое и положить изгибом к себе на колени.

Закладывать салфетку одним из ее углов или краем за воротник или лацкан пиджака не принято: это и неудобно, и неэстетично.

Пальцы, случайно испачканные во время еды, осторожно вытирают верхней половиной салфетки, не снимая ее с колен.

Для обтирания губ салфетку берут с колен двумя руками, укорачивают путем перевертывания ее концов в ладони и, приложив середину к губам, промокают их о верхнюю половину салфетки. Вытирать губы путем скользящих движений по ним салфеткой некрасиво.

Совершенно недопустимо использовать салфетку вместо носового платка или в качестве полотенца для сильно испачканных рук.

Не полагается, сев за стол, пристально разглядывать приборы и посуду, а затем салфеткой протирать их, если вы вдруг заметили какое-то пятнышко. Этим вы обидите хозяев, усомнившись в их чистоплотности.

По окончании еды салфетку не следует тщательно складывать, пытаясь придать ей прежний вид, а просто аккуратно положить справа от своей тарелки. Не рекомендуется также вешать ее на спинку стула или класть на его сиденье.

Если салфетка случайно упала с колен на пол, не следует огорчаться: попросите дать вам чистую, поскольку пользоваться салфеткой, поднятой с пола, конечно, нельзя.

застольный этикет столовый гость

4. Застольная беседа

Бесспорно, главным в застолье является еда. Да и само слово "застольничать", по В.И.Далю, значит "сидеть за столом, за обедом, пировать, столовать". Однако редкая трапеза обходится без доброжелательной беседы, которая призвана украсить застолье, сделать его более содержательным, интересным и приятным. Неспешный, задушевный разговор за столом создает особый настрой, сближает всех присутствующих.

Застольная беседа может быть общей, когда в ней принимают участие все присутствующие, или частной, т.е. между соседями или несколькими участниками. Лучше, конечно, не затрагивать в беседах за столом серьезных тем, требующих глубокого и вдумчивого размышления, чтобы не утомлять гостей и не отрывать их надолго от кушаний.

По этикету не рекомендуется начинать беседу при подаче и употреблении горячих блюд, чтобы они не остывали и не теряли при этом своих вкусовых качеств. Как правило, в основном гости беседуют во время подачи и употребления холодных блюд и закусок, а также десерта, чая или кофе.

При этом рекомендуем избегать тем, которые могут испортить аппетит и настроение всем или даже одному из сидящих за столом. Вот эти так называемые запретные темы: о болезнях, методах их лечения и страданиях, которые они доставляют, или замечания о несвежести и плохом качестве одного из поданных блюд. И уж совершенно недопустимы нелестные замечания, насмешки, высказанные вслух, по поводу туалета, макияжа, украшений какой-либо из дам или высмеивание кого-либо из гостей.

Увы, многие любят поговорить за праздничным столом о служебных проблемах. А ведь если бы рабочие наши проблемы обсуждались не за рюмкой вина, а на рабочем месте, на совещаниях или собраниях, то и дела наши, наверное, шли бы лучше. А за столом советуем отключиться от напряжения будней и отдыхать весело и непринужденно.

Нужно стремиться не спорить за столом, а уж если споров избежать не удалось, то хозяину или хозяйке следует тактично перевести разговор на другую тему. Кстати, именно хозяева обычно предлагают темы для застолья, а наметить их можно заранее, предвидя, какие наиболее заинтересуют гостей. Чтобы гости не испытывали чувства неловкости, не стоит рассказывать за столом неприличные анекдоты, а тем более сплетничать.

Неэтично двум подружкам шептаться за общим столом и вообще в обществе. При этом недопустимо поворачиваться к собеседнице всем корпусом, так как к вашему другому соседу вы повернетесь спиной, а это просто неприлично.

Разговор должен вестись вполголоса (но не шепотом), чтобы не мешать другим.

Каждый из собеседников должен помнить, что беседа — это не монолог, а поэтому следует дать возможность высказаться и другим.

Умение выслушивать внимательно и доброжелательно — качество, необходимое любому собеседнику, кстати, довольно редкое. Однако не рекомендуется им злоупотреблять: всякому терпению приходит конец.

Следует также всегда избегать излишней болтливости и очень громких разговоров за столом.

Стало традицией произносить за праздничным столом здравицы. Причем первым это должен сделать хозяин дома, где собрались гости. Он может произнести тост за здоровье своего гостя. Кстати, если хозяин произносит тост в честь какой-нибудь гостьи, то в течение вечера он должен уделить внимание и всем остальным дамам, конечно, если гостей немного.

Гости же, как правило, провозглашают тост только в честь "виновника" торжества. Если был провозглашен тост за хозяина, то нельзя забыть и хозяйку.

Во время произнесения тостов все присутствующие, демонстрируя свое уважение к произносящему тост и к тому, к кому он обращен, прекращают еду и разговоры между собой, положив столовые приборы на борт тарелки, и внимательно слушают говорящего.

На торжественных приемах мужчины выслушивают тосты, как правило, стоя. Женщинам вставать не обязательно.

Если произносящий тост уже с самого начала своего выступления приподнял свой бокал с вином до уровня груди, то и все мужчины встают также с поднятыми бокалами. Если же тостующий начал свой тост, не поднимая бокала, то остальные мужчины выслушивают тост также без бокалов в руках, поднимая их лишь после того, когда тостующий поднимет свой бокал (обычно в конце тоста).

Хозяева стола должны заботливо угощать гостей, но делать это ненавязчиво, а очень тактично.

Убедившись, что гости поели, первыми встают из-за стола хозяева, подавая тем самым пример остальным.

Не следует уходить сразу же после ужина, как бы подчеркивая тем самым, что только само застолье и заслуживает внимания.

Прощаясь с хозяевами, гости благодарят их за прекрасно проведенное время и вкусное угощение.

Литература

1. В.С. Зусин. Этика и этикет делового общения. Мариуполь, Издательство «Рената», 2002.

1. Дунцова К.Г., Станкович Г.П. Этикет за столом. – М.: Экономика, 1990.
2. Под редакцией А.А. Крылова. Психология. Учебник. Москва, 1998.
3. Под общей редакцией А.В. Петровского. Введение в психологию. Москва, 1997.
4. Под редакцией В.Н. Лавриненко. Психология и этика делового общения. Москва, 1997.
5. Карандашев. Основы психологического общения.