# Міністерство освіти і науки України

Українська Академія Друкарства

Реферат

на тему:

«Правила етикету за столом»

Виконав:

студент гр.ТЕ-21

Сміщук В.С.

Львів-2007

**Зміст**

Вступ

Сервіровка

Про гостей

Місця за столом

Догляд за посудом

Що і яким чином їсти?

Як поводитися під час їжі?

Загальні правила поведінки за столом

Як поводитися за столом

Мистецтво бесіди за столом

Загальні правила для приємного ведення бесіди

Література

**Вступ**

Культура поводження за столом - це частина загальної культури людини. Її треба виховувати із самого раннього віку. Але як просто й ненав'язливо пояснити дитині ті правила, які повинен знати кожен? Наша робота являє собою бесіду з дитиною молодшого шкільного віку, у якій сполучається пояснення правил поведінки за столом із цікавими історичними фактами.

Існують строгі правила поведінки під час їжі. Як і всі інші, ці правила не вигадані з голови. Більшість із них виникло з поваги до тих, з ким ти сидиш за столом. Спробуй простежити, що вийде, якщо ти візьмеш вилку й ніж не пальцями, як ведеться, а затиснеш їх у куркуля й почнеш різати лежаче на тарілці м'ясо. У тебе неминуче здіймуться й розійдуться в сторони лікті. А це значить, що виявиться в небезпеці щока сусіда. А лікті, покладені на стіл? Вони займають місце, де повинна стояти тарілка сусіда. Та й чи приємно йому буде класти хліб на той шматок скатертини, по якому шаруділи твої рукави?

Або, скажемо, чому прийнято брати цукор щипчиками, а якщо їх немає - просто пальцями, а не своєю чайною ложкою? Адже руки в тебе повинні бути чисті - перед тим, як ти сідаєш за стіл, ти їх вимив, та й торкнешся ти ними лише того шматочка цукру, що візьмеш. А ложка тільки що була в тебе в роті, і не всякому буде приємно, якщо вона прогуляється по всій цукорниці.

По тій же причині сіль із сільнички потрібно брати не пальцями й не своєю ложкою, а кінчиком ножа. Але пиріжки, печиво, хліб потрібно брати рукою, намагаючись не стосуватися сусідніх скибочок.

А чому, наприклад, не прийнято різати рибу ножем? Так тільки тому, що в рибі бувають дрібні тонкі кісточки. Розрізаючи шматок риби, можна, не помітивши, розрізати й кісточки, і проковтнувши їх, подряпати горло.

Небагато історії…

Книга, по якій російські юнаки дівчини могли вчитися правильно поводитися за столом, з'явилася ще у вісімнадцятому столітті. Називалася вона: "Юності чесне зерцало, або Показання до життєвого обходження" і складена була самою Російською Академією наук. От яке велике значення надавали й тоді правилам поведінки!

Надруковано вона незвичними для нас стародавніми буквами; деякі слова, начебто "талерки", і відразу зрозумієш. Але більшість правил годиться й сьогодні". "Не вимагай першим блюдо й не дуй у рідке, щоб скрізь бризкало". "Не сопи, корду їли". "Коли що тобі запропонують, то візьми частину з того, інше віддай іншому". "Руки твої не повинні довго лежати на тарілці, ногами скрізь не мотай, не втирай губ рукою й не пий, поки їжі не проковтнув". "Не облизуй перстів і не гризи костей, але обрізай ножем". Хліба, приклавши до грудей, не ріж; їли, що перед тобою лежить. Над їжою не чавкай, як свиня, і голови не чеши. Не проковтнувши шматка, не говори. Біля своєї тарілки не роби забору з костей, кірок хліба й іншого. Непристойно руками по столі скрізь колобродити, але сумирно ести. А качанами й ножем по тарілкам, по скатертині або по блюду не креслити, не колоти й не стукаючи, але повинне тихо й сумирно, прямо, а, не сидіти вигнувшись ".

У французів є приказка: "Апетит приходить під час їжі". Як і більшість народних приказок, вона заснована на життєвому досвіді: захід і вид смачної їжі дійсно підсилюють апетит.

Великий росіянин учений Іван Петрович Павлов пояснив, чому це відбувається. Ти знаєш по собі, як течуть слинки побачивши ласого блюда. Це, виходить, починають працювати слинні залози рота, щоб змочити їжу, що зараз будеш жувати. Точно так само вид і запах їжі діє на залози шлунка. Вони теж починають виділяти особливий "запальний" сік. Цей сік допомагає шлунку переварювати їжу. Дратуючи закінчення нервів, закладених у стінках шлунка, він викликає почуття апетиту.

Але не всяка їжа діє на організм однаково. Ніж гарніше, апетитніше виглядає тарілка з їжею, чим смачніше їжа пахне, тим сильніше виділяється "запальний" сік, тим краще буде переварене те, що ти з'їли.

І турбота про це також відбилася в правилах поведінки за столом. Чому, наприклад не слід кришити на шматки котлету або сирник? Не тільки тому, що розкришена їжа швидше холоне й робиться несмачною. Вид розмазаної по тарілці - котлети або сирника не дуже апетитний. Чому не прийнято випльовувати що-небудь, навіть кісточки від компоту, прямо на блюдце? Чому не дозволяється критикувати подане блюдо й говорити, що, по-твоєму, воно несмачно? Чому треба доїсти все покладене до кінця й не залишати на тарілці? Тому що це не тільки кривдить господарку, але й може відбити бажання є в сусідів.

Не слід також розглядати занадто уважно або колупати вилкою те, що тобі поклали. Це теж неввічливо стосовно господарки, немов ти сумніваєшся як частування.

Вихована людина буде їсти кожне запропоноване хазяїном блюдо.

Коли французи заснували свою першу колонію в Північній Америці, французький губернатор запросив на звану вечерю двох вождів індійського племені ірокезів. Він уважав, що після такого обіду йому буде легше вмовити вождів віддати задешево великі степи, де індіанці здавна полювали на оленів і бізонів.

Знаючи шляхетну довірливість індіанців, що ще не встигли розпізнати лицемірство й жорстокість завойовників, ад'ютант губернатора, злісний і хитрий ледар, вирішив посмішити таких же, як він, приятелів і поглумитися над гостями. На їхніх очах він густо намазав гірчицею шматок хліба й зробив вигляд, що з насолодою проковтнув його. Індіанці подумали, що це улюблена їжа білих, і намазали гірчицею свій хліб. Але від першого ж шматочка в них захопило подих, на газах виступили сльози. Однак ірокези нічим не видали своєї відрази й мужньо доїли свій хліб.

Вони не хотіли скривдити хазяїна відмовою від запропонованого частування. Так "дикі" індіанці дали урок увічливості й витримки "культурному" негідникові.

**Сервіровка**

Існують певні правила накривання стола. Насамперед, посуд, що перебуває на столі, повинна розташовуватися по прямої лінії. Краю основних тарілок, а також ножів і качан доходять до крайки стола або відстоять від її на 1-2 див. Весь прилад розташовується під рукою; ті предмети, які знадобляться раніше, перебувають далі від тарілки, звідки зі зручніше брати. Хлібну тарілку ставлять ліворуч від основної. Мисочки із салатом або компотом (готові порції) перебувають також ліворуч, але далі від краю стола.

Ножі кладуть праворуч від основної тарілки лезом до неї, качани - ліворуч, вістрям нагору, щоб не зіпсували скатертину. Рибний ніж кладуть праворуч від ножа для печені. Якщо до риби або печені подають закуски, то й для них потрібні вилка й ніж, небагато менші, чим для печені. Відповідно до черговості подачі блюд, вони самі крайні, тобто перебувають далі всього від тарілки. Ножів і вилок ніколи не кладуть на стіл більше трьох пар. Якщо в особливо врочистих випадках передбачено ще блюдо, що їдять за допомогою ножа й качани, їх приносять пізніше. Ножі й качани кладуть на відстані 1 див друг від друга.

Ложки кладуть на стіл опуклістю вниз. Супова й десертна ложки, що перебувають за тарілкою, повинні лежати паралельно краю стола, ручками вправо. Супова ложка може бути покладена праворуч від тарілки поруч із ножем (правіше останнього). До всіх блюд, які не сервірують порціями, подають ложку, вилку, совочок, щипчики й т.д. Масло сервірують зі спеціальним ножем так само, як сіль і гірчиця - з відповідними ложечками.

Блюда з гарніром і печенею подають із ложкою й вилкою. Якщо в господарстві немає відповідних приладів, замість них уживають звичайні.

Місце склянки - праворуч, за приладом. Склянка для пива ставлять на металеву, скляну, пластмасову підставку, що призначена для захисту скатертини від пивної піни. Для морсу, соку або лимонаду подають або спеціальні вузькі, так називані лимонадні, склянки, або тюльпаноподібні келихи.

Чарки ставлять теж праворуч у ряд або півколом. Важливо тільки, щоб вони розташовувалися відповідно до порядку вживання напоїв, тобто той келих, що знадобиться раніше, повинен стояти крайнім праворуч і т.д. Розставляючи келихи, стежите, щоб вони не заважали брати ложку. Якщо на столі різні напої, то й чарки повинні бути різними. Келихи для вина вибирають відповідно до сорту вина. Для солодких і десертних вин - тюльпаноподібні на ніжці, для червоних - теж у формі тюльпана, але більшого розміру й з більше широкою верхньою частиною. Келих для білого вина повинен бути ще більше й на більше високій ніжці. Найвищий келих - для шампанського. Загалом, чим міцніше напій, тим менше чарка. Тому горілку й лікери пропонують у маленьких чарках. Коньяк же прийнятий наливати в більші келихи, що звужуються догори. Наливають коньяк на саме денце. Горілочні чарки можуть бути як товстостінними без ніжки, так і тонкими на ніжках. Якщо вони без ніжки, під них кладуть маленькі серветки.

**Про гостей**

Поважати смаки, звички іншого - один з найперших обов'язків людини в суспільстві. Повідомляти свій смак самим бездоганним - свідчення безкультур'я й неуцтва.

Почесним уважається місце на чолі стола. Його надають "героєві дня" - іменинникові. Якщо гості зібралися не в день народження, а, наприклад, на Новий рік або по іншому приводі, почесне місце надається хазяїнові вдома або особливо шановному гостеві. Бабусю або дідуся потрібно влаштувати зручніше й не забувати за ними доглядати. Господарка будинку, як правило, сідає так, щоб легко можна було вийти через стіл, що принести або віднести.

**Місця за столом**

Запрошуючи гостей, потрібно подумати про те, як їх розсадити. Місця біля хазяїна, як по праву, так і по ліву руку від них уважаються почесними. У прямокутного стола ці місця перебувають у центрі довгих його сторін. Хазяї сидять друг проти друга. При цьому дама сидить по праву руку хазяїна, а чоловік - по ліву руку господарки.

Розсаджуючи гостей, намагаються по можливості саджати чоловіків і жінок упереміж. Дотримуються й другого основного правила: подружні пари роз'єднують, за винятком молодих і річниці, що святкує, подружнього життя. Винуватці урочистостей сидять на почесному місці в центрі.

Якщо гостям відомі їхні місця, вони коштують біля них і не сідають, поки не сяде господарка. Чоловік допомагає сісти своїй сусідці. Для цього він відсуває її стілець від стола й, коли вона сяде, знову підсуває стілець до стола, намагаючись їм не стукати. Природно, що молодь не сідає, поки не сядуть старші.

**Догляд за посудом**

У цей час існує великий вибір посуду різної форми й розцвічення. Від непомітної однотонної до вигадливо відливає різними квітами - усе, що тільки можна собі представити. Здобуваючи посуд, орієнтуйтеся насамперед на ваші індивідуальні потреби, однак не зневажайте у своєму виборі міркуваннями практичності. Мабуть, вигідніше придбати два сервізи: повсякденного, котрого років через десять ви зможете замінити новим, і дорогою - для обраних приводів.

Варто придбати для можливої заміни додаткові предмети - насамперед тарілки й чашки. Краще заздалегідь подбати про те, щоб посуд по міцності витримував машинне миття. У кількості тарілок, чашок і мисок єдиний порадник - ваші власні потреби. Кому як не вам знати, на яке коло родичів і знайомих буде розрахований посуд, що здобуває вами!

**Що і яким чином треба їсти?**

Сидячи за столом, не ріжуть хліб ножем, а відламують маленькі шматочки. При закусці, наприклад, якщо це шинка, не кладуть її на шматочок хліба. Шинку їдять ножем і вилкою, невеликі шматочки хліба можна намазати маслом. Коли їдять паштет, відокремлюють шматочок вилкою. Намазувати його на хліб можна тільки в сімейному колі.

Коли їдять суп - тарілку не нахиляють. Просто невелика кількість супу залишається в тарілці. Ні під час їжі, ні після не кладуть ложку на стіл, залишають неї в тарілці.

Бульйони, супи, які подають у чашках, п'ють, не користуючись ложкою. Ложку вживають, коли хочуть дістати із супу грінки, яйце, шматочки м'яса.

Риба як у холодному, так й у гарячому виді не допускає ножа. Ножем користуються тільки для маринованого оселедця.

Якщо до рибного блюда подані спеціальні прилади - лопатка й вилка, то лопатку беруть у праву руку, вилку в ліву. Вилкою притримують шматочок, лопаткою відокремлюють кості. Якщо подаються два качани, то права використається для відділення костей, лівої ж відправляють шматочки риби в рот.

Якщо на вашій тарілці виявиться риба цілком, то спочатку відокремлюють від кістяка верхню частину філе, з'їдають, потім відокремлюють хребет і кісточки, відкладають убік, потім з'їдають другу частину.

Не знаючи, що раків, крабів, молюсків або омарів цілком припустимо є руками, багато хто з нас починають проводити важкий і болісний експеримент по обробленню цих блюд звичайними вилкою й ножем.

Якщо перераховані вище блюда приготовлені так, що для їхнього вживання потрібні прилади, то їх вам подадуть спеціально - щипці, вилку для омарів або ніж для раків.

Наприклад, якщо ви замовили краба і його подали без панцира, тобто за допомогою спеціальної вилки й ножа не складе великої праці, у противному випадку прилади вам не знадобляться - руками буде зручніше і не викличе зніяковілості в навколишніх. У цьому випадку ви просто повинні знати, як це варто правильно робити.

Для того щоб очистити краба, потрібно міцно тримати його голову однією рукою, а іншої - зігнути кінець хвоста. Від цього тонкий панцир краба лопне посередині, після чого його легко можна видалити і є м'ясо без проблем.

Раків на стіл звичайно прийнято подавати цілком. Щоб відокремити хвіст, потрібно його небагато відхилити убік, злегка обертаючи.

Для вживання всіляких молюсків особливих приладів не потрібно. У крайньому випадку можна скористатися звичайною вилкою, щоб витягти з раковин м'ясо.

Устриць у ресторанах подають уже відкритими, а іноді навіть відділеними від черепашки, тоді їхнє вживання не становить особливих утруднень. Якщо ж устриці подані до стола в необробленому виді, то для них існує спеціальна вилка. Цією вилкою м'ясо легко відокремлюється від шкарлупки.

У більшості ресторанів омарів подають до стола вже підготовленими до вживання, вам буде потрібно тільки вилка для омарів, щоб витягти із клішень м'ясо. Можна обійтися й без вилки - просто висмоктати м'ясо з панцира.

На закуску, як правило, подають половину хвоста лангуста, для його вживання підходить звичайний столовий прилад. Вилкою ви виймаєте м'ясо з половини панцира, а потім уживаєте його звичайним способом, користуючись ножем і вилкою.

Не турбуйтеся про чистоту ваших рук, після закінчення трапези офіціант обов'язково подасть вам мисочку з водою, у якій ви зможете вимити руки, а специфічний захід знищить шматочок лимона, що плаває у воді.

Для риби існують спеціальні прилади. Різні види риб відповідно й по-різному варто вживати.

Наприклад, копчені й мариновані види риб досить тверді, тому їх краще обробляти ножем. Якщо риба смажена або тушкована, використається спеціальний прилад, яким рибна м'якоть відокремлюється від костей. Можна використати два качани або спеціальний ніж-лопатку, яку варто тримати в правій руці, а вилку - у лівій. Якщо ж на стіл подана тільки одна вилка, то допомагайте собі шматочком хліба.

Артишоки також одне із блюд, що зручніше є руками. Листи артишоку відривають пальцями, а потім вмочають у приготовлений для цього соус і висмоктують. Єдине правило гарного тону, яке варто не забувати в цьому випадку, висмоктувати м'якоть потрібно, по можливості, безшумно. Тверді частини листів артишоку акуратно складають на тарілку для відходів.

Коли ви доберетеся до качана, що уже треба є за допомогою приладу, попередньо вимийте руки в спеціально поданій для цієї мети мисочці з водою, а потім за допомогою вилки й ножа вживете качан.

Раніше спаржу їли руками. Останні десятиліття при вживанні спаржі стали користуватися приладами. У принципі в цьому випадку можливі обидва варіанти.

Птаха їдять за допомогою ножа й качани.

М'ясо з овочами прийняте є, не випускаючи з рук ножа й качани.

Зелений салат не прийнятий різати ножем; якщо листи занадто великі, то розріжуть їхньою вилкою.

Спагетті їдять за допомогою вилки й ложки. Ложку тримають у лівій руці. Край ложки опускають у тарілку, на вилку намотують спагетті в поглибленні ложки. Намотавши на вилку небагато макаронів, ложкою відрізають цю порцію від іншого.

Рубані котлети або тефтельки ножем не ріжуть, а їдять їх, відокремлюючи вилкою невеликі шматочки, причому вилку в цьому випадку цілком припустимо тримати в правій руці.

Виключення, мабуть, може скласти таке блюдо, як "котлети по-київськи". Особливість цього блюда полягає в тім, що усередині котлети перебуває масло, а сама котлета покрита досить твердою скоринкою з панірувальних сухарів. Щоб масло не бризнуло вам в особу або на одяг, потрібно акуратно проткнути скоринку котлети вилкою, а ножем, у правій руці, відрізати невеликий шматочок.

Компоти прийнятий наливати в чашки-компотниці. Їх не п'ють, а їдять ложечкою разом з рідиною. Якщо в компоті присутній вишня або черешня, то кісточки варто акуратно виплюнути в ложечку, а потім скласти на блюдце.

У жодному разі не слід пити компот із чашки, потім з'їдати фрукти, залишки від яких складати назад у чашку - це дуже дурний тон.

Якщо вам пропонують яблука на якому-небудь прийомі, варто знати, що їх прийнято є, користуючись ножем і вилкою. Спочатку яблуко ділиться на чотири частини, потім кожна четвертинка надівається на вилку й, по черзі, очищається від шкірки ножиком, що при цьому повинен бути дуже гострим. Кожен очищений шматочок їдять із тарілки за допомогою ножа й качани.

Безумовно, комусь такий обіг зі звичайним яблуком здасться смішним, однак це одне із правил етикету, яке варто дотримувати саме в громадських місцях по тій простій причині, що очищене від шкірки й порізане на дрібні шматочки яблуко не хрумтить.

**Як поводитися під час їжі?**

За столом потрібно сидіти злегка нахилившись уперед і на всьому сидінні, а не на краєчку його. Розмовляючи із сусідом ліворуч, не повертатися спиною до тому, хто сидить праворуч. Сидіти за столом потрібно прямо, повертаючи при розмові тільки голову. Ноги перед собою не витягають, а тримають їх разом біля стільця. На столі можуть перебувати кисті рук, але ніяк не лікті. Лікті по можливості притиснуті до тулуба. Якщо їдять тільки однією рукою, то друга перебуває на столі. Пальці складені разом.

Сидячи за столом, не критикують те, що на столі, і тих, хто за ним сидить. Не стежать за тим, хто скільки їсть. У стравах не риються, а кладуть у рот всі підряд. Їдять і п'ють спокійно, безшумно, не гримасуючи. Рот не набивають їжею й занадто більшими шматками. Жувати потрібно із закритим ротом. З повним ротом не розмовляють і не сміються.

Серветку беруть із тарілки, коли починають подавати на стіл. Її кладуть, склавши вдвічі на коліна, а не засовують за комір. Закінчивши їсти, серветку кладуть на стіл ліворуч від тарілки. Паперову серветку злегка мнуть і кладуть на тарілку з-під їжі.

Ложку тримають між більшим і вказівним пальцем, причому її ручка злегка впирається в середній палець. До рота її підносять небагато навскіс (не боком) і в рот її не засовують. Ложку наповнюють настільки, щоб її можна було донести до рота, не протока не краплі.

Вилка й ніж. Вилку тримають у лівої, а ніж у правій руці. Коли їдять однією вилкою, неї тримають у правій руці. Ручки ножа й качани перебувають у долонях. Кінчиком вказівного пальця можна впиратися в стик ручки й вістря, але не нижче. Так само тримають вилку, опуклістю догори.

**Загальні правила поведінки за столом**

Не спізнюйся, будучи запрошеним на обід, сніданок, вечерю, чай.

Не сідай за стіл, поки не сядуть дами або поки хазяїн або господарка не запросять зайняти місце.

Не пропонуй дамі, коли супроводжуєш її до столу, ліву руку. Чоловік завжди винний пропонувати дамі праву руку.

Не забувай, що дама, що сидить поруч із тобою, особливо по праву руку, має право на твою увагу. Даму, що сидить поруч із тобою, варто займати не залежно від того, подань ти їй чи ні.

Не знаймся після того, як гості сіли за стіл. Не сиди занадто близько до столу або занадто далеко від нього.

Не зацокай серветку за комір і не розкладай її на груди. Серветку варто класти на коліна. У першу чергу необхідно обслуговувати дам. Не їсти суп з кінця ложки. Не проси другої порції супу.

Не згинайся над тарілкою. Тримайся по можливості прямо.

Якщо хочеш дістати що-небудь, не тягнися через тарілку іншого. Не бери хліб вилкою, бери рукою.

Не кусай від цілого шматка хліба. Не намазуй маслом цілого шматка хліба. Ламай хліб шматочками й намазуй їх. Не криши хліб у суп. Не їж з ножа. Ніколи не піднось ніж до роту. Не накладай на вилку за допомогою ножа. Бери на вилку стільки, скільки на неї може поміститися без праці. Не їж занадто швидко.

Не наповнюй рот більшою кількістю їжі, ніж може поміститися, не розставляй лікті. Лікті повинні бути притиснуті до боків. Не ставши лікті на стіл.

Не піднімай склянку або келих занадто високо. Не їли ложкою ті, що можна й вилкою. Не намагайся зачерпнути останню ложку супу, з'їсти останній шматочок м'яса й т.д.

Не подавай сам свою тарілку із проханням про другові порцію. Нехай це зробить прислуга. Краще не просити другої порції взагалі.

Не випльовуй кості та інше на тарілку. Кістку варто витягти з рота на вилку, притулену до губ, і потім покласти її на тарілку. Фруктові кісточки потрібно витягати з рота непомітно на ложку.

Не проси сусіда податі що-небудь, якщо поблизу перебуває прислуга.

Не грай серветкою, вилкою й іншими інструментами на столі. Не витирай особу серветкою. Серветкою можна лише злегка провести по губах.

Не повертайся спиною до іншого, якщо маєш намір поговорити із сусідом. Не розмовляй з іншим через сусіда. Не розмовляй з повним ротом. Не відкидайся й не розвалюйся на стільці. Намагайся завжди бути спокійним. Не впускай з рук ніж або вилку. Алі якщо упустивши, не бентежся, попроси іншу, не надаючи значення тому, що сталося. Взагалі краще робити помилки, чим намагатися не робити їх із зусиллям і з залученням уваги навколишніх.

Не користуйся за столом зубочисткою, якщо в цьому немає необхідності. У крайньому випадку роби це непомітно.

Не пригощай безперестану гостя. Не пий багато провина.

Будучи хазяїном або господаркою, ніколи не закінчуй своє блюдо першим. Почекай, коли закінчать їсти гості. Це особливо важливо, коли подане останнє блюдо.

Не проси другові чашку, поки гості не одержали першої.

Не роби ніяких зауважень щодо подаваного блюда. Не критикуй ті, що подається до стола.

Не відмовляйся від якого-небудь блюда, посилаючись на ті, що воно тобі не подобається або що воно тобі шкідливо. Найкраще відмовитися без пояснення причин. Не розповідай за столом про свої хвороби.

Не клади чайну ложку в склянку або чашку. Допивши чай або каву, поклади ложку на блюдце.

Не складай серветку після того, як поїв. Серветку варто недбало покласти на стіл.

. Не читай листів або документів за столом.

**Як поводитися за столом**

1. Коли їли, не відкушуй відразу більших шматків - це некрасиво.2. Не розмовляй з повним ротом. Якщо тобі поставили запитання, спочатку проковтни їжу, а потім відповідай.

3. Під час їжі не присьорбуй голосно, не дуй на занадто гаряче блюдо, не стукай ложкою по тарілці. Намагайся їсти беззвучно.

4. М'ясо відрізай невеликими шматочками. Коли з'їли один шматок, відріж наступний. Не нарізай на шматочки всю порцію відразу: від цього твоя тарілка буде виглядати неохайно, а їжа швидко охолоне.

5. Смажений або варений птаха треба брати з тарілки вилкою, відрізаючи невеликими шматочками, а коли відрізати буде вже важко, можна взяти пальцями кісточку й об’їсти.

6. Кісточки з риби теж можна виймати вилкою й пальцями. Але пальці при цьому не облизують, а витирають серветкою.

7. Гарнір - овочі, картоплю, макарони - набирай на вилку за допомогою скоринки хліба.

8. Не їли ложкою те, що відмінно можна є вилкою.

9. Не їли з ножа - це некрасиво, та й легко можна порізати рот.

10. Рибу, сирники, котлету, холодець, яєчню але - гніт різати не треба - їх легко розламати вилкою.

11. Коли користуєшся ножем, тримай його в правій руці, а вилку - у лівій. Не перекладай їх з руки в руку, поки не з'їли все блюдо.

12. Кісточки від компоту не випльовуй прямо на блюдце. Піднеси ложку до рота, виплюнь на неї кісточку й поклади на блюдце.

13. Якщо тобі потрібно що-небудь дістати, не тягнися через весь стіл, а чемно попроси передати.

14. Із загального блюда бери крайній шматок, не вибираючи. Адже взявши шматок покраще, ти залишаєш сусідові шматок гірше, а це неввічливо.

15. Не підбирай хлібом залишки соусу з тарілки. Не допивай прямо із блюдця сік від компоту.

16. Закінчивши їжу, ложку не облизуй. Брудні ніж і вилку на стіл не клади.

17. Не став без дозволу свою брудну тарілку на брудну тарілку сусіда без його дозволу й не відсувай свій брудний посуд .у його сторону.

18. Коли п'єш чай, не залишай чайну ложку в склянці - він може перекинутися. Розмішавши цукор, поклади ложку на блюдце.

19. Не сиди боком до стола або поклавши ногу на ногу - це некрасиво й неввічливо.

20. За їжею не читай, - це не тільки неввічливо стосовно навколишнім (мол, книжка тобі цікавіше, ніж вони), але й шкідливо.

21. Не катай кульок із хліба, не криши його даремно, доїдай всі кірки (вони, до речі, корисніше м'якушки). Помни завжди, скільки людей трудилося, щоб виростити й забрати врожай і спекти хліб. Не забувай також, що для мільйонів хлопців на землі крихта хліба ще коштовність!

**Мистецтво бесіди за столом**

У Древній Русі в XII столітті в "Повчанні до дітей князь Володимир Мономах учив вести бесіду так: "При старших мовчати, мудрих слухати, без лукавого наміру розмовляти, побільше вдумуватися, а не шаленіти словом, не засуджувати мовою, не багато сміятися".

Імператриця Катерина II змушувала придворних дотримувати правил "Эрмітажного Уставу". Один з параграфів призивав говорити помірковано й не дуже голосно, "щоб в інших там, що перебувають вуха, і голова не занедужали".

За старих часів найбільшою честю для вченого в Ірані вважалося стати членом академії мовчання. Тільки сто мудреців одночасно могли бути "Мовчазними" академіками. Їхній девіз варто запам'ятати: "Багато думай і мало говори!"

Один базіка зупинив на вулиці філософа Аристотеля й розповідав йому багато дурниці, увесь час присуджуючи: " чи не чудно?" - Це не так чудно, - відповів філософ, - як те, що людина, що має ноги, може стояти й слухати твоє марнослів'я. Може, і не дуже чемно надійшов філософ. Але що поробиш?

"Мистецтво люб'язно й галантно вести розмова" - така книга була видана в Англії в 1713 році. От що там написано: "Потрібно починати бесіду вміло. Самою звичайною темою розмови є погода: вона або гарна, або погана. Якщо з вами погодяться, початок розмові покладене".

От деякі **загальні правила** для приємнонго ведення бесіди, які допоможуть тобі бути приємним співрозмовником не тільки за столом, але й у будь-якій ситуації.

1. Визначимо для початку, про що говорити не слід. Намагайся не говорити про речі, які можуть неприємно зачепити співрозмовника. Не говори зневажливо про, наприклад, акторі маленького росту "метр із кепкою", якщо той, з ким ти його обговорюєш, і сам невисокий. Не розхвалюй свого пса при товариші, собака якого недавно лопала під машину. Не описуй крас канікулярного відпочинку на Багамах, якщо ти знаєш, що батьки твого товариша-співрозмовника не в змозі вивезти його навіть у найближче село.

2. Не принижуй інших. Не зачіпай почуттів свого співрозмовника, не намагайся його підколоти, скривдити, піднятися за його рахунок.

3. Не бреши. Про відсутніх говори тільки добре. Мало того, що брехати взагалі ганебно, твої слова можуть передати "по призначенню" так ще й додадуть свого. Як ти будеш дивитися в очі тому, на чий рахунок ти пари днів назад "безневинно пройшовся" у бесіді тет-а-тет.

4. Не обговорюй занадто вузьких проблем, які, крім тебе, нікому не цікаві.

5. Кожному співрозмовникові - свою тему. З однокласником можна обговорити проблеми нової "математички" й особливостей її викладання. А бабуся із цього всього зрозуміє тільки, що ти не в ладах з викладачкою й тобі грозить двійка. Ячмінь на оці твого двоюрідного брата навряд чи зацікавить директора школи. А скандальчик між мамою й тіткою, через те, хто краще пам'ятає події десятилітньої давнини, краще взагалі ні з ким не обговорювати.

6. Не слід зачіпати в розмові скандальних тим, проблем, які можуть зачепити чиїсь моральні принципи.

7. На вулиці й у громадському місці не треба розмовляти занадто голосно, щоб це чули сторонні. Не думайте, що незнайомі люди звернуть на вас захоплена увага: "Ах, які вони сміливі!" або "Ах, які дотепні", або "ПРО, боже мій, яка крутість!" Швидше за все подумають: "Яка невихованість!" І нудно відвернуться.

8. Взагалі не слід говорити занадто голосно. Якщо на твої слова не обертають уваги, то це, скоріше всього, не тому, що ти говориш занадто тихо, а тому, що ти говориш нецікаво або запутано. А може бути, твій співрозмовник не вміє слухати. Тоді не варто витрачати на нього голосові зв'язування.

9. Не говори також і занадто тихо, щоб люди не були змушені щосили напружувати слух. Не бурмочи під ніс. Не говори занадто швидко, але й не розтягуй фрази. Якщо ти не впевнений у своєму артистизмі, не вимовляй слів із зайвою афектацією (не знаєш слова - запитай дорослих). 10. Безтактно не відповідай і не реагуй на питання.

11. У компанії варто втягувати в розмову різних людей, особливо тих, хто новачок і почуває себе ніяково.

12. Якщо ти чогось незрозумів або недочув, то не перепитуй, як на базарі, "Що?" (а тим більше "Що?") Скажи: "Вибачите, я не розчув".

13. У суперечці не прагни бути у всім правим, не демонструй свою ображеність, якщо твоя точка зору не прийнята всіма. Візьми до відома аргументи інших. Це зовсім не виходить, що ти повинен відмовитися від своєї точки зору. Просто форма незгоди повинна бути коректної (не знаєш слова - запитай у старших). Своє неприйняття не варто виражати такими словами як "Нісенітниця собача!", "Брехня!" й "Що ти женеш?".

14. У багатьох стародавніх текстах про мистецтво бути приємним у суспільстві радять уникати тим, які могли б розколоти присутніх на два табори. Особливо гострі політичні й національні теми. Якщо ви хочете миру й спокою, знайдіть тему, цікаву всім, але не зухвалих гострих розбіжностей: любов до свійських тварин, батьки й учителі, майбутня професія, наука, література, спорт. 15. Є, однак, такі компанії, де збираються саме посперечатися. Адже й нова книжка, і перспективи розвитку медичної науки можуть стати предметом для суперечки. У такій компанії не варто зводити розмова до загальноприйнятих істин. Можна не боятися своєї оригінальності. Але й не забувати про культуру суперечки

16. Допустимо, ти - чудовий оратор! Як говорили не дуже давно: красно бай. Ти вмієш заполонити увагу всіх, ти дотепний, ти раніше всіх довідаєшся карколомні новини, ти блискуче наслідуєш знаменитих акторів, ти дійсний ерудит... Але щоб стати по-справжньому неперевершеним співрозмовником, потрібно вчасно дати можливість висловитися й іншому. "Якщо в тебе є фонтан, дай відпочити й фонтану", - так висловився Козьма Прутків. Дай співрозмовникові виявити себе із кращої сторони, "підіграй" йому, підкинь репліку, на яку він, як ти підозрюєш, може вдало відповісти. І тебе полюблять ще більше! Дійсний співрозмовник не той, хто співає "соло", а той, хто диригує оркестром.

17. Якщо до двох що розмовляють приєднався третій, підшукайте тему, що буде цікава всім трьом.

18. Якщо ви заметете, що двоє що розмовляють, обговорюють щось інтимне, не для чужого вуха, елегантно вийдіть із бесіди, не порушуйте "тет-а-тет". У жодному разі не допитуйтесь: "А о чим це ви отут без мене тлумачили? Не розповісте - я ображуся!", "Секретничати недобре..." Але й відповідати на такі справді безглузді питання не треба занадто грубо. "Не твоя собача справа!" не підійде. Скажіть краще: "Про властивості гіперактивного суперполя синхрофазотрона при умовах опромінення кварканутыми мю-мезонами. Тема трохи спеціальна, але, може бути, ти знаєш що-небудь новеньке?"

19. Дуже дурна манера відповідати на запитання питанням. Це завжди звучить так, начебто ти вважаєш свого товариша заплішеним дурінь. Наприклад, тебе запитують: "Ти вже обідав?", а ти відповідаєш: "А що ж мені, без обіду сидіти, чи що?" Це безглуздо й неввічливо.

20. Не засмічуй свою мову лайками. Цідячи крізь зуби "чорні слова", за які наші прабаби могли потягти злочинця мити рот з милом, деякі хлопці - а іноді й дівчинки! - здаються дорослими й досвідченими. Насправді це викликає бридливість і жах навколишніх. Маги вважають, що той, хто вживає в мові брудні вираження, притягає до себе сили зла й псує свою долю.

Зустрічаються такі мудровані особистості, які намагаються виразитися повибагливіше. Їм ніяк не дорікнеш у тім, що вони спілкуються за допомогою вигуків. Їм навпаки хочеться показати освіченість. І в їхній мові раз у раз миготять малозрозумілі навіть їм самим слова.

Такі аматори мудрих слівець нагадують персонажів з п'єси Антона Павловича Чехова "Весілля": телеграфіста Ять й акушерку Змеюкину, що жахливо хотіли, щоб усі оцінили їх "освіченість".

От як вони висловлювалися:

Ять: Що таке сльози людські? Легкодуха психіатрія, більше нічого!

Змеюкина: Біля вас я задихаюся! Дайте мені атмосфери!

Розширювати запас слів, яким ти користуєшся: звичайно, необхідно, але варто робити це з розумом. Почувши яке-небудь нове слово, попроси старшого пояснити тобі його зміст. А ще краще - заглянь у словник! І тільки добре зрозумівши значення нового слова, починай його вживати.

Тоді твоя мова поступово буде ставати багатіше й чистіше. Тобі усе легше буде виражати свої думки й ти станеш приємним співрозмовником і за столом, і в житті.

**Література**

1.Шейнов В.П. Психологія й етика ділового контакту,1996р.

2.Браим М.Н Етика ділового спілкування,1996р.

3.Головін В. Абетка ділового етикету /Луна планети/.

4.Конєва Е. В. Психологія спілкування: Учеб. посібник. - Ярославль, 1992.

5.Лабунская В. А. Невербальне поводження. - Ростов, 1986.

6. Академія Ввічливих Наук професори Бонусу / Сост. Хаткина Н.Б., Хаткина М.А. - Д.: Сталкер, 1997.Маслюни Н. Просимо до стола. Рига, 1985.