**Ода развитию – формирование культуры питания как неотъемлемый атрибут социального взросления человека**

**Культура питания – важная составляющая жизни.**

******

Образованность в данной области подразумевает не только умение грамотно использовать столовые приборы, но и грамотно кушать, готовить. Формирование культуры питания – процесс, формирующийся с момента рождения ребенка. Его основы закладываются именно в семье, родителями. В дальнейшем человек может отойти от них или, наоборот, изучить глубже, основательней. Так или иначе, это важная составляющая гармоничного развития личности, ее социальной адаптации.

**Формирование культуры питания как залог здорового организма**

Помимо эстетических факторов, формирование культуры питания напрямую связанно с жизнедеятельностью организма. Умение грамотно компоновать продукты, употреблять в пищу разумное количество еды благотворно сказывается на развитии организма. Кроме того это отличная возможность держать себя в форме. Люди, которым с детства привита культура питания, обладают хорошей фигурой и крепким здоровьем. Ведь сформированная культура питания позволяет использовать в пищу необходимое количество белков, жиров, углеводов «на автомате».

**Формирование культуры питания – как часть хорошего настроения**

Приходилось ли вам обращать внимание на то, как меняется настроение в зависимости от сервировки стола? Ароматный завтрак на красивой тарелочке. Заварной кофе или чай в соответствующей чашке, десертная ложка, чайный набор. Если подобрать салфетку в тон сервизу (а именно об этом твердят каноны столовой этики), то даже овсянка без сахара покажется «интересным» блюдом. А медленное поглощение пищи позволит лучше переживать и усвоить полезные вещества – очевидная польза формирования культуры питания. Ну, а нарядность композиции подарит заряд отличного настроения на весь день.

**Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в общении за столом.**

**Понимая необходимость соблюдения этикета за столом, мы постоянно должны обучать воспитанников его правилам во время еды, в специально организованных играх.**

|  |
| --- |
| ***Культура поведения за столом. История и современность***  Культура поведения за столом - это часть общей культуры человека. Её надо воспитывать с самого раннего возраста.  Но как просто и ненавязчиво объяснить ребёнку те правила, которые должен знать каждый?  В данной статье вы найдёте материал для беседы с вашим ребёнком школьного возраста, в которой сочетается объяснение правил поведения за столом с занимательными историческими фактами.  Существуют строгие правила поведения во время еды. Как и все другие, эти правила не выдуманы из головы. Большинство из них возникло из уважения к тем, с кем ты сидишь за столом. Попробуй проследить, что получится, если ты возьмешь вилку и нож не пальцами, как положено, а зажмешь их в кулак и начнешь резать лежащее на тарелке мясо. У тебя неминуемо поднимутся и разойдутся в стороны локти. А это значит, что окажется в опасности щека соседа. А локти, положенные на стол? Они занимают место, где должна стоять тарелка соседа. Да и приятно ли ему будет класть хлеб на тот кусок скатерти, по которому ерзали твои рукава?  Или, скажем, почему принято брать сахар щипчиками, а если их нет - просто пальцами, а не своей чайной ложкой? Это тоже вполне объяснимо. Ведь руки у тебя должны быть чисты - перед тем, как ты садишься за стол, ты их вымыл, да и коснешься ты ими лишь того кусочка сахара, который возьмешь. А ложка только что была у тебя во рту, и не всякому будет приятно, если она прогуляется по всей сахарнице.  По той же причине соль из солонки нужно брать не щепотью и не своей ложкой, а кончиком ножа. Но пирожки, печенье, хлеб нужно брать рукой, стараясь не касаться соседних ломтиков.  А почему, например, не принято резать рыбу ножом? Да только потому, что в рыбе бывают мелкие тонкие косточки. Разрезая кусок рыбы, можно, не заметив, разрезать и косточки, и проглотив их, поцарапать горло.  **Немного истории**  Книга, по которой русские юноши девушки могли учиться правильно вести себя за столом, появилась еще в восемнадцатом веке. Называлась она: "Юности честное зерцало, или Показание к житейскому обхождению" и составлена была самой Российской Академией наук. Вот какое большое значение придавали и тогда правилам поведения!  Напечатана она непривычными для нас старинными буквами; некоторые слова, вроде "талерки", и сразу поймешь. Но большинство правил годится и сегодня.  "Не хвата первый блюдо и не дуй в жидкое, чтобы везде брызгало. Не сопи, егда яси. Когда что тебе предложат, то возьми часть из того, протчее отдай другому. Руки твои да не лежат долго на талерке, ногами везде не мотай, не утирай губ рукою и не пий, пока пищи не проглотил.  Не облизывай перстов и не грызи костей, но обрежь ножом.  Хлеба, приложа к груди, не режь; ешь, что перед тобой лежит, а инде не хватай.  Над ествою не чавкай, как свинья, и головы не чеши. Не проглотив куска, не говори.  Около своей тарелки не делай забора из костей, корок хлеба и протчего.  Неприлично руками по столу везде колобродить, но смирно ести. А вилками и ножом по талеркам, по скатерти или по блюду не чертить, не колоть и не стуча, но должно тихо и смирно, прямо, а, не избоченясь сидеть".  У французов есть поговорка: "Аппетит приходит во время еды". Как и большинство народных поговорок, она основана на жизненном опыте: запах и вид вкусной пищи действительно усиливают аппетит.  Великий русский ученый Иван Петрович Павлов объяснил, почему это происходит. Ты знаешь по себе, как текут слюнки при виде лакомого блюда. Это, значит, начинают работать слюнные железы рта, чтобы смочить пищу, которую сейчас будешь жевать. Точно так же вид и запах пищи действует на железы желудка. Они тоже начинают выделять особый "запальный" сок. Этот сок помогает желудку переваривать пищу. Раздражая окончания нервов, заложенных в стенках желудка, он вызывает чувство аппетита.  Но не всякая пища действует на организм одинаково. Чем красивее, аппетитнее выглядит тарелка с едой, чем вкуснее пища пахнет, тем сильнее выделяется "запальный" сок, тем лучше будет переварено то, что ты съешь.  И забота об этом также отразилась в правилах поведения за столом. Почему, например не следует крошить на куски котлету или сырник? Не только потому, что раскрошенная пища быстрее стынет и делается невкусной. Вид размазанной по тарелке - котлеты или сырника не очень аппетитен. Почему не принято выплевывать что-либо, даже косточки от компота, прямо на блюдце? Почему не полагается критиковать поданное блюдо и говорить, что, по-твоему, оно невкусно? Почему надо доесть все положенное до конца и не оставлять на тарелке? Потому что это не только обижает хозяйку, но и может отбить желание есть у соседей.  Не следует также разглядывать слишком внимательно или ковырять вилкой то, что тебе положили. Это тоже невежливо по отношению к хозяйке, словно ты сомневаешься в качестве угощения.  Воспитанный человек будет есть каждое предложенное хозяином блюдо.  **Немного истории**  Когда французы основали свою первую колонию в Северной Америке, французский губернатор пригласил на званый ужин двух вождей индейского племени ирокезов. Он считал, что после такого обеда ему будет легче уговорить вождей отдать задешево обширные степи, где индейцы издавна охотились на оленей и бизонов.  Зная благородную доверчивость индейцев, еще не успевших распознать лицемерие и жестокость завоевателей, адъютант губернатора, злобный и хитрый бездельник, решил посмешить таких же, как он, приятелей и поиздеваться над гостями. На их глазах он густо намазал горчицей кусок хлеба и сделал вид, что с наслаждением проглотил его. Индейцы подумали, что это любимая пища белых, и намазали горчицей свой хлеб. Но от первого же кусочка у них захватило дыхание, на газах выступили слезы. Однако ирокезы ничем не выдали своего отвращения и мужественно доели свой хлеб.  Они не хотели обидеть хозяина отказом от предложенного угощения. Так "дикие" индейцы дали урок вежливости и выдержки "культурному" подлецу.  **Как вести себя за столом**  1. Когда ешь, не откусывай сразу больших кусков - это некрасиво.  2. Не разговаривай с полным ртом. Если тебе задали вопрос, сначала проглоти пищу, а потом ответь.  3. Во время еды не прихлебывай громко, не дуй на слишком горячее блюдо, не стучи ложкой по тарелке. Старайся есть беззвучно.  4. Мясо отрезай небольшими кусочками. Когда съешь один кусок, отрежь следующий. Не нарезай на кусочки всю порцию сразу: от этого твоя тарелка будет выглядеть неряшливо, а еда быстро остынет.  5. Жареную или вареную птицу надо брать с тарелки вилкой, отрезая небольшими кусочками, а когда отрезать будет уже трудно, можно взять пальцами косточку и обглодать.  6. Косточки из рыбы тоже можно вынимать вилкой и пальцами. Но пальцы при этом не облизывают, а вытирают салфеткой.  7. Гарнир - овощи, картошку, макароны - набирай на вилку с помощью корочки хлеба.  8. Не ешь ложкой то, что отлично можно есть вилкой.  9. Не ешь с ножа - это некрасиво, да и легко можно порезать рот.  10. Рыбу, сырники, котлету, заливное, яичницу ножом резать не надо - их легко разломить вилкой.  11. Когда пользуешься ножом, держи его в правой руке, а вилку - в левой. Не перекладывай их из руки в руку, пока не съешь все блюдо.  12. Косточки от компота не выплевывай прямо на блюдце. Поднеси ложку ко рту, выплюнь на нее косточку и положи на блюдце.  13. Если тебе нужно что-нибудь достать, не тянись через весь стол, а вежливо попроси передать.  14. Из общего блюда бери крайний кусок, не выбирая. Ведь взяв кусок получше, ты оставляешь соседу кусок похуже, а это невежливо.  15. Не подбирай хлебом остатки соуса с тарелки. Не допивай прямо с блюдца сок от компота.  16. Окончив еду, ложку не облизывай. Грязные нож и вилку на стол не клади.  17. Не ставь без разрешения свою грязную тарелку на грязную тарелку соседа без его разрешения и не отодвигай свою грязную посуд в его сторону.  18. Когда пьешь чай, не оставляй чайную ложку в стакане - он может опрокинуться. Размешав сахар, положи ложку на блюдце.  19. Не сиди боком к столу или положив ногу на ногу - это некрасиво и невежливо.  20. За едой не читай, - это не только невежливо по отношению к окружающим (мол, книжка тебе интереснее, чем они), но и вредно.  21. Не катай шариков из хлеба, не кроши его зря, доедай все корки (они, кстати, полезнее мякиша). Помни всегда, сколько людей трудилось, чтобы вырастить и убрать урожай и испечь хлеб. Не забывай также, что для миллионов детей земле крошка хлеба еще драгоценность!    **Сервировка**  Дано: клеенка, скатерть, салфетки, тарелки (глубокие, мелкие) , чашки, стаканы, вилки, ножи, ложки (столовые, десертные, чайные) , цветы и вазочки для цветов.  Требуется: расположить все так, чтобы было красиво, правильно и удобно. И, конечно же, возбуждало аппетит.  Решение: Действие первое: на поверхность стола положить клеенку, затем скатерть. Действие второе: мысленно на расстоянии 1-2 сантиметров проведи от края стола прямую линию. По ней ровно расставь тарелки - каждую напротив стула. Если стол к обеду, на мелкую поставь глубокую. Ножи разложи справа от тарелок лезвием к ним, вилки слева острием вверх. Ложки - суповую, десертную - положи за тарелками параллельно краю стола ручками вправо. Для воды или сока поставь бокалы справа за приборами. Салфетки - на тарелки. Не забудь о ложках, ножах, вилках для закусок, салатов, масла. Цветы в вазочках украсят праздничный стол.  **О гостях**  Уважать вкусы, привычки другого - одна из первейших обязанностей человека в обществе. Объявлять свой вкус самым безупречным - свидетельство бескультурья и невежества.  Почетным считается место во главе стола. Его предоставляют "герою дня" имениннику. Если гости собрались не в день рождения, а, например, на Новый год или по другому поводу, почетное место предоставляется хозяину дома или особо уважаемому гостю. Бабушку или дедушку нужно устроить поудобнее и не забывать за ними ухаживать. Хозяйка дома, как правило, садится так, чтобы легко можно было выйти из-за стола, что принести или унести.    **Сколько лет ножу и вилке**  Историки утверждают, что прародительницу современной вилки - двузубое серебряное изделие - увидела за столом венецианского дожа Доменико Сильвио приехавшая погостить к нему византийская принцесса. Было это на исходе второго десятилетия XI века.  Принцессу вилка поразила: тогда в Византии, да и в лучших домах Европы, единственным столовым прибором индивидуального пользования была... собственная пятерня. Впрочем, нечто "вилоподобное" знали со времен древних римлян, но то было приспособление, которым куски мяса извлекали из горшка или жаровни.  Просвещенной Европе понадобилось примерно семьсот лет, чтобы - вилка вошла в народный обиход. Триста лет спустя после упомянутого обеда у Доменико Сильвио супруга Людовика Х (Франция, начало XIV века) владела лишь одной вилкой; куда богаче был Карл V (конец XIV века) : в его инвентаре значилось несколько серебряных вилок. При этом не следует забывать, что пища европейцев в те далекие времена была преимущественно твердой и подавалась к столу нарезанной на куски, которые брали руками.  Вилка по-прежнему жила в основном предметом кухонным, ею куски мяса, например, доставали из общего котла. Столовая же вилка долго состояла в предметах роскоши, ее считали прихотью богатых и извращенных людей.  Общественное мнение, писатели дружно бичевали тлетворное нововведение. Духовенство видело в нем воплощение дьявола и его нечистых каверз. В монастырях до XVIII века строго-настрого запрещалось пользоваться вилкой. Вилка при дворе французского короля Генриха III (1552-1589) укрепила молву о его распущенности; истинные патриоты считали ее недостойной могучего и храброго народа. "Король-солнце" Людовик Х долго не находил проку в вилках, но к концу своего правления милостиво признал ее полезной.  В ХVI-ХVП веках правила хорошего тона настоятельно рекомендовали не брать мясо всей рукой, а только тремя пальцами; не полагалось погружать руки в мясо и подносить его ко рту обеими руками. Большим изыском считалось надевать к обеду перчатки: руки оставались чистыми, не надо было обжигаться горячими кускам. Один мемуарист тех времен в назидание современникам и потомкам ссылался на своего знакомого, которому только раз за двенадцать лет пришлось есть салат без перчаток.  Существует мнение, что всеобщему признанию вилки будто бы помогли... жернова - огромные кружевные воротники, вошедшие в моду в последней четверти XVI века. Вилка понадобилась, чтобы за едой не пачкать дорогих воротников.  У наших предков были своеобразные представления о гигиене вообще и гигиене застольной в частности. Поэтому и нож долго не мог прижиться за столом, хотя каждый носил его за поясом.  История ножа восходит к античности, когда он был медным или железным. Древние римляне знали ножи из мягкой стали. Были уже ножевых дел мастера: знаменитый древнегреческий поэт-драматург Софокл и столь же знаменитый древнегреческий политический деятель оратор Демосфен были детьми ножовщиков.  До XVII века ножи были остроконечными. В ущерб "хорошему тону" ими нередко ковыряли в зубах. Вмешался кардинал Ришелье и, если верить молве, распорядился закруглить их концы, чтобы ножами нельзя было пользоваться как зубочистками (по другим источникам, это сделал Наполеон) . Так появился столовый нож.  На Руси первые серебряные ложки видели за столом князя Владимира в Киеве в Х веке. Дружинники будто бы роптали, что им приходиться есть деревянными ложками, и князь велел "изковать" им ложки из серебра. Простой народ, да и не только он, многие бояре, дворяне, купеческое сословие обходились деревянными ложками. Во второй половине XIX века в Семеновском уезде красили и лакировали до трех миллионов деревянных ложек в год. Их делили на виды: баская, полубаская, тонкая, рыбка и грубоватая с крупным черенком - межеумок.  В большом ходу и у нас, и в Западной Европе были оловянные ложки. Металлические ложки, вилки, ножи до XVII века получали в основном ковкой, потом перешли на литье, и только в XIX веке Крупп первым организовал по-настоящему промышленное их производство.  Тарелками средневековому едоку служили внушительных размеров ломти хлеба, которые иногда клали на деревянные кружки. Это, кстати, была первая посуда " разового пользования"; пропитанный мясным соком хлеб бросали после еды собакам, непременным сотрапезникам хозяев в любом замке.  Позже люди "низкого" сословия пользовались глиняными и деревянными тарелками; в домах побогаче в обиходе было олово и серебро. Дерево и глина впитывали в себя жир и поэтому всегда имели прогорклый запах; оловянная и серебряная посуда тускнела и быстро царапалась. С конца XV века их начинает теснить фаянс, а с начала XVIII века - и фарфор.  Подобно тому, как в судьбу ножа вмешался Ришелье, его могущественный преемник кардинал Мазарини стал изобретателем... глубокой тарелки для супа, которая стала, наконец, индивидуальной посудой. До этого за столом несколько человек ели из одной посудины. В руководствах по этикету XVII века советовали хорошо вытирать ложку, прежде чем снова зачерпывать ею суп: ведь деликатные люди могут не захотеть супа, в который обмакнули ложку, вынув изо рта (разливных ложек в те времена еще не было) . Кавалерам предписывалось не облизывать руки во время еды, не плевать в тарелки и не сморкаться в скатерть.  На Руси тарелки (называвшиеся тогда тарелями) появились на обеденных столах знати не раньше XVI века. Они были далеко не в каждом доме. В течение всей трапезы тарелей не меняли.  Еще и в XVII веке тарелки были редкостью даже у царей. Лжедмитрий 1, принимая в Москве Мнишека, распорядился подать тарели гостю, его сыну и князю Вишневецкому, в знак особого к ним расположения. А при царе Алексее Михайловиче, по записям одного путешественника, за обедом для каждого гостя клали на стол ложку и хлеб, а тарель, нож и вилку - только для почетных гостей. Тарели чаще служили не для еды - в них бросали кости.  Власть имущих всегда очень занимала проблема обильного и вкусного стола независимо от состояния внутренних и внешних дел государства. Французский король Генрих IV даровал своему лучшему повару дворянское звание.  В конце XVII столетия к столу европейского монарха подавалось до двухсот блюд. В сервизах было по полторы тысячи предметов. Одни только десертные подачи насчитывали до восьмисот названий. Даже такой, в общем, просвещенный правитель, как Людовик ХГУ, за один присест мог съесть: четыре тарелки супа, целого фазана, куропатку, тарелку салата, два куска ветчины, овощи и варенье.  У русского государя (до Петра 1) на парадном обеде можно было отведать лебедя или павлина; жареных в меду кукушек, которых подавали на больших серебряных блюдах; в особой посудине подносили гостям жареную рысь...  Царские пиры в допетровской Руси были важным общественным действом. Царю прислуживали сотни слуг, многие из них знатных боярских родов. Они "тосударю есть отпущали, пред великого государя пить носили, за государевым столом стояли, "у поставца стояли, а то и "в столы смотрели" (следили за распорядком) , верные заведенному дворцовому статусу. Дворцовому слуге стряпчему - поручалось проследить, чтобы повар сам отведал приготовленное им кушанье. Ключник забирал блюдо и под дозором стряпчего нес его из кухни через весь двор. Его встречал дворецкий, ведавший царским столом, и тоже брал пробу. Убедившись, что еда не отравлена, он передавал блюдо очень важному чину стольнику, которому доверялась самая почетная роль на пиру: стоять за спиной государя. Стольник состоял у царя в полном доверии, надзирал за войском, руководил кремлевскими приказами (аналогами нынешних министерств) и многочисленными царскими вотчинами. И, наконец, стольник передавал блюдо крайничему, ставившему кушанье перед царем, - разумеется, отведав его.  Царским питием за столом заведовал чашник. Этот заслуженный дворянин держал наготове царский кубок. Царю он подавал вино не раньше, чем отлив из кубка в свой ковш и пригубив из него. Кубок он передавал в руки царю. И принимал его, как только царь выпьет, ибо не подобало царскому кубку оставаться на столе. Все эти предосторожности были средством избежать отравления, столь обычного для средневековых нравов.  Когда в европейских дворцах повсюду стала появляться фарфоровая посуда (к середине XVIII века) , в России дворяне предпочтение продолжали отдавать серебру и золоту. В 1774 году Екатерина II подарила Григорию Орлову гигантский серебряный сервиз с позолотой, весивший сто тридцать пудов и стоивший больше миллиона ливров. У графа Б. П. Шереметева в имении Кусково в павильоне "Эрмитаж" обеденный стол сервировали на первом этаже, а потом подъемник доставлял его в обеденный зал второго этажа. Гостей туда же поднимали в специальном кресле, располагавшемся в одной из башенок. У Потемкина суп подавали сразу на сто восемьдесят человек - в семипудовой серебряной лохани (фарфор не выдержал бы таких нагрузок) .  Начиная со средних веков, обязательной принадлежностью стола была солонка. Почетные места за столом размещались ближе к солонке. Высокие западноевропейские солонки напоминали песочные часы, только без перехвата. Во время еды одной такой солонкой пользовалось сразу несколько человек - обычай, сохранившийся и в наше время.  Старинные солонки сейчас - большая редкость, экземпляры XV, XVI веков насчитываются единицами, и на международных аукционах им назначают фантастически высокие цены. Так, еще в начале XX века на лондонском аукционе серебряная солонка XVI века была продана за пять тысяч шестьсот фунтов стерлингов, что по курсу того времени составляло пятьдесят три тысячи рублей золотом.  И в Деревне солонка была среди предметов, высоко почитаемых - ведь хлеб-соль были символом благополучия и гостеприимства. Без деревянных солонок (их называли "солоницы") - резных и расписных - не обходились праздничные торжества и свадебные обряды. Делали их в виде уточек или коробочек с резными коньками, главками церквей, двуглавыми орлами.  Скатертей античность не знала. Лишь на заре средневековья столы власть имущих обретают кожаные покровы. Первое упоминание о скатертях на Руси относится к 1150 году (так называемая "Смоленская грамота") . Слово "скатерть" древнерусское, возможно, образовалось от "екать" и "терть" по типу "рукотерть" (старое русское название полотенца) . Уже в средние века в обиходе были браные (с узором) скатерти.  В богатых домах среди слуг держали скатертника, на ответственности которого были застолье, забота о столовом белье и приборах.  В Западной Европе обеденный стол обрел тканую скатерть в рыцарские времена Людовика Благочестивого (1215-1270) . Это было нередко полотнище длиной в двадцать четыре метра, а шириной в два с половиной; скатерть ткали из ниток двойного кручения, вся она покрывалась вышивкой и украшалась роскошной бахромой. Славился своими скатертями купеческий дом Грандье в Северной Нормандии.  **Салфетки** появились в Европе в XV веке. Но еще долго и рот, и руки вытирали краем скатерти. Для России пора салфеток пришла после реформ Петра 1, в начале XVIII века.  вилка сервировка стол гость  Искусство беседы за столом. Немного истории  В Древней Руси в XII веке в "Поучении к детям князь Владимир Мономах учил вести беседу так: "При старших молчать, мудрых слушать, без лукавого умысла беседовать, побольше вдумываться, а не неистовствовать словом, не осуждать речью, не много смеяться".  Императрица Екатерина II заставляла придворных соблюдать правила "Эрмитажного Устава". Один из параграфов призывал говорить умеренно и не очень громко, "дабы у прочих там находящихся уши и голова не заболели".  В старину самой большой честью для ученого в Иране считалось стать членом академии молчания. Только сто мудрецов одновременно могли быть "Молчаливыми" академиками. Их девиз стоит запомнить: "Много думай и мало говори! " Один болтун остановил на улице философа Аристотеля и рассказывал ему много вздора, все время приговаривая: "Не чудно ли? " - Это не так чудно, ответил философ, - как то, что человек, имеющий ноги, может стоять и слушать твое пустословие. Может, и не очень вежливо поступил философ. Но что поделаешь?  "Искусство любезно и галантно вести разговор" - такая книга была издана в Англии в 1713 году. Вот что там написано: "Нужно начинать беседу умело. Самой обычной темой разговора является погода: она либо хороша, либо плоха. Если с вами согласятся, начало разговору положено".  Вот некоторые общие правила для приятнейшего ведения беседы, которые помогут тебе быть приятным собеседником не только за столом, но и в любой ситуации.  1. Определим для начала, о чем говорить не следует. Старайся не говорить о вещах, которые могут неприятно задеть собеседника. Не говори пренебрежительно о, например, актере маленького роста "метр с кепкой", если тот, с кем ты его обсуждаешь, и сам невысок. Не расхваливай своего пса при товарище, собака которого недавно попала под машину. Не описывай красот каникулярного отдыха на Багамах, если ты знаешь, что родители твоего товарища-собеседника не в состоянии вывезти его даже в ближайшую деревню.  2. Не унижай других. Не задевай чувств своего собеседника, не старайся его подколоть, обидеть, возвыситься за его счет.  3. Не сплетничай. Об отсутствующих говори только хорошо. Мало того, что сплетничать вообще позорно, твои слова могут передать "по назначению" да еще и добавят своего. Как ты будешь смотреть в глаза тому, на чей счет ты пару дней назад "невинно прошелся" в беседе тет-а-тет.  4. Не обсуждай слишком узких проблем, которые, кроме тебя, никому не интересны.  5. Каждому собеседнику - свою тему. С одноклассником можно обсудить проблемы новой "математички" и особенностей ее преподавания. А бабушка из этого всего поймет только, что ты не в ладах с преподавательницей и тебе грозит двойка. Ячмень на глазу твоего двоюродного брата вряд ли заинтересует директора школы. А скандальчик между мамой и тетей, из-за того, кто лучше помнит события десятилетней давности, лучше вообще ни с кем не обсуждать.  6. Не следует задевать в разговоре скандальных тем, проблем, которые могут задеть чьи-то моральные принципы.  7. На улице и в общественном месте не надо разговаривать слишком громко, чтобы это слышали посторонние. Не думайте, что незнакомые люди обратят на вас восторженное внимание: "Ах, какие они смелые! " или "Ах, какие остроумные", или "О, боже мой, какая крутизна! " Скорее всего подумают: "Какая невоспитанность! " И скучно отвернутся.  8. Вообще не следует говорить слишком громко. Если на твои слова не обращают внимания, то это, скорей всего, не потому, что ты говоришь слишком тихо, а потому, что ты говоришь неинтересно или путано. А может быть, твой собеседник не умеет слушать. Тогда не стоит тратить на него голосовые связки.  9. Не говори также и слишком тихо, чтобы люди не были вынуждены изо всех сил напрягать слух. Не бормочи под нос. Не говори слишком быстро, но и не растягивай фразы. Если ты не уверен в своем артистизме, не произноси слов с излишней аффектацией (не знаешь слова - спроси взрослых) . 10. Бестактно не отвечай и не реагируй на вопросы.  11. В компании следует вовлекать в разговор разных людей, особенно тех, кто новичок и чувствует себя неловко.  12. Если ты чего-то недопонял или недослышал, то не переспрашивай, как на базаре, "Что? " (а тем более "Шо? ") Скажи: "Извините, я не расслышал".  13. В споре не стремись быть во всем правым, не демонстрируй свою оскорбленность, если твоя точка зрения не принята всеми. Прими к сведению аргументы других. Это вовсе не значит, что ты должен отказаться от своей точки зрения. Просто форма несогласия должна быть корректной (не знаешь слова - спроси у старших) . Свое неприятие не стоит выражать такими словами как "Чушь собачья! ", "Вранье! " и "Что ты гонишь? ".  14. Во многих старинных руководствах об искусстве быть приятным в обществе советуют избегать тем, которые могли бы расколоть присутствующих на два лагеря. Особенно остры политические и национальные темы. Если вы хотите мира и покоя, найдите тему, интересную всем, но не вызывающую острых разногласий: любовь к домашним животным, родители и учителя, будущая профессия, наука, литература, спорт. 15. Есть, однако, такие компании, где собираются именно поспорить. Ведь и новая книжка, и перспективы развития медицинской науки могут стать предметом для спора. В такой компании не стоит сводить разговор к общепринятым истинам. Можно не бояться своей оригинальности. Но и не забывать о культуре спора 16. Допустим, ты - замечательный оратор! Как говорили не так давно: краснобай. Ты умеешь завладеть вниманием всех, ты остроумен, ты раньше всех узнаешь сногсшибательные новости, ты с блеском подражаешь знаменитым актерам, ты настоящий эрудит... Но чтобы стать по-настоящему непревзойденным собеседником, нужно вовремя дать возможность высказаться и другому. "Если у тебя есть фонтан, дай отдохнуть и фонтану", - так высказался Козьма Прутков. Дай собеседнику проявить себя с лучшей стороны, "подыграй" ему, подкинь реплику, на которую он, как ты подозреваешь, может удачно ответить. И тебя полюбят еще больше! Настоящий собеседник не тот, кто поет "соло", а тот, кто дирижирует оркестром.  17. Если к двум беседующим присоединился третий, подыщите тему, которая будет интересна всем троим.  18. Если вы заметите, что двое беседующих, обсуждают нечто интимное, не для чужого уха, элегантно выйдите из беседы, не нарушайте "тет-а-тет". Ни в коем случае не допытывайтесь: "А о чем это вы тут без меня толковали? Не расскажете - я обижусь! ", "Секретничать нехорошо... " Но и отвечать на такие, в самом деле, бестолковые вопросы не следует слишком грубо. "Не твое собачье дело! " не подойдет. Скажите лучше: "О свойствах гиперактивного суперполя синхрофазотрона при условиях облучения кварканутыми мю-мезонами. Тема несколько специальная, но, может быть, ты знаешь что-нибудь новенькое? " 19. Очень дурная манера отвечать на вопрос вопросом. Это всегда звучит так, будто ты считаешь своего товарища круглым дураком. Например, тебя спрашивают: "Ты уже обедал? ", а ты отвечаешь: "А что ж мне, без обеда сидеть, что ли? " Это бессмысленно и невежливо.  20. Не засоряй свою речь ругательствами. Цедя сквозь зубы "черные слова", за которые наши прабабушки могли потащить преступника мыть рот с мылом, некоторые ребята - а иногда и девочки! - кажутся взрослыми и опытными. На самом деле это вызывает брезгливость и ужас окружающих. Маги считают, что тот, кто употребляет в речи грязные выражения, притягивает к себе силы зла и портит свою судьбу.  Встречаются такие мудреные личности, которые стараются выразиться позаковыристей. Их-то никак не упрекнешь в том, что они общаются с помощью междометий. Им наоборот хочется щегольнуть образованностью. И в их речи то и дело мелькают малопонятные даже им самим слова.  Такие любители замысловатых словечек напоминают персонажей из пьесы Антона Павловича Чехова "Свадьба": телеграфиста Ять и акушерку Змеюкину, ужасно хотевших, чтобы все оценили их "образованность".  Вот как они изъяснялись: Ять: Что такое слезы человеческие? Малодушная психиатрия, больше ничего!  Змеюкина: Возле вас я задыхаюсь! Дайте мне атмосферы!  Расширять запас слов, которым ты пользуешься: конечно, необходимо, но следует делать это с умом. Услышав какое-нибудь новое слово, попроси старшего объяснить тебе его смысл. А еще лучше - загляни в словарь! И только хорошо поняв значение нового слова, начинай его употреблять.  Тогда твой язык постепенно будет становиться богаче и чище. Тебе все легче будет выражать свои мысли, и ты станешь приятным собеседником и за столом, и в жизни.    Библиография  Академия Вежливых Наук профессора Бонуса / Сост. Хаткина Н. Б., Хаткина М. А. - Д.: Сталкер, 1997.  Маслюни Н. Просим к столу. Рига, 1985.  Размещено на Allbest.ru |