

**Методическое пособие**

# Уроки культуры "В гостях у Этикета"



**КАРАУЛ-2020г.**

*“В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли... Часто я вижу прекрасное лицо и такую одежду, что кружится голова от восторга, но душа и мысли – боже мой! В красивой оболочке прячется иногда такая черная, что не затрешь ее никакими белилами”*

*Чехов А.П.*

## ***Предисловие***

Эстетическое воспитание играет важную роль в формировании характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и культуры поведения. Под выражением “эстетическое воспитание” подразумеваются чувства красоты, развитие способности воспринимать, чувствовать и понимать красоту в общественной жизни, природе и искусстве. Эстетическое воспитание – неотъемлемая часть всестороннего развития человека в части нравственного, духовного и физического воспитания.

С течением времени многие эстетические ценности теряют свою актуальность. Притупляется и эстетическое восприятие.

В результате начинаются поиски новых эстетических форм. Соответственно общество, а также человек, ищут новые идеалы прекрасного. В литературе и искусстве возникают различные стили и течения. Постепенно формируется стиль, определяющий эпоху. Новый стиль всегда возникал со сменой господствующих в обществе идей. Но есть и бессмертные произведения искусства, которые никогда не теряют своей художественной ценности, и эстетическое воздействие которых во все эпохи одинаково велико.

Эти художественные произведения донесли до нас прогрессивные идеи своего времени, и для того, чтобы оценить их величие и значимость и испытать эстетическое наслаждение при знакомстве с ними, мы должны находиться на соответствующем интеллектуальном уровне.

Эстетика пронизывает всю нашу жизнь и призвана облагораживать ее.

Эстетическое восприятие окружающего зависит от духовного развития человека, от его мировоззрения, общеобразовательного уровня, условий его воспитания, характера.

Хороший вкус всегда стремится к жизненной правде, в то время как плохой способствует возникновению фальши. Вкус человека проявляется во всем: в отношении к жизни, к работе, в поведении с окружающими, в привычках, в речи, в тоне, одежде, в отношении к искусству, в том, какие он предпочитает книги, фильмы, какую музыку, как он обставляет свою квартиру, какие приобретает предметы потребления, как проводит свое свободное время, и даже в том, с кем он дружит.

По вкусу человека можно получить представление о его мировоззрении, степени развития и воспитанности.

Воспитанный человек познает истинно прекрасное как в искусстве, так и в жизни не только эмоционально, при помощи чувств, но и осмысленно.



# 1. ЧТО ТАКОЕ ЭТИКЕТ

**Цель:** способствовать формированию представлений о системе эстетических ценностей, их роли в жизни человека

**Задачи:** выявить содержание представлений воспитанников о прекрасных сторонах в поведении человека, познакомить с понятиями «эстетика поведения», «этикет», формировать эстетический вкус в манерах поведения, стремление совершать красивые поступки, руководствуясь высоконравственными мотивами, бороться с проявлениями грубого, неуважительного отношения к людям.

## Ход подготовки.

1. Предложить воспитанникам следующие задания:

-вспомните и опишите две ситуации, в которых вы одобряли или осуждали поведение людей;

-вспомните случаи из собственной жизни, когда знание правил поведения было недостаточным, чтобы поступать правильно и хорошо;

- продолжите следующие предложения (письменно): «Вежливость – это ...»,

- «Тактичный человек – это тот, который...», «Я придерживаюсь установленных правил поведения в школе, в общественных местах, если...», «Культурный человек – это тот, который...»

1. Знаем ли мы правила поведения? Беседа по вопросам:

- какие правила поведения на улице, в быту вам известны? в каких случаях вы не знали, как поступить?
- что значит быть вежливым культурным человеком?
- всегда ли человека, строго придерживающегося правил поведения, можно считать культурным?
- на чем основаны требования культуры поведения в нашем обществе?

2. Обсуждение жизненных ситуаций (по материалам газет).

1) Случай на вокзале. В кассу железнодорожного вокзала огромная очередь. Было тесно, душно. Какая - то старушка, прося снисхождения к усталым ногам, стала объяснять очереди, что ей тяжело стоять и что, если нет возражающих, она бы взяла билет без очереди. И чуть слышно добавила, что она участница войны, но, к сожалению, в спешке во время сборов уложила удостоверение на дно огромной сумки». Предлагаются вопросы учащимся: как вы думаете, какова будет реакция людей, стоящих в очереди, на просьбу старушки? Как бы вы поступили, услышав подобную просьбу?

После обсуждения воспитатель продолжает рассказ.

«В очереди поднялся недовольный ропот: «Сидела бы ты, бабуся, дома!», «Подумаешь, война - да когда это было, пора и забыть!» Голоса были молоды, раздраженно дерзки. «Есть удостоверение – вынь и покажи»,- крикнул дюжий парень в фирме с ног до головы.... Вдруг из очереди послышался голос: «Пропустите меня. Я с удостоверением». И к окошку кассы двинулся высокий молодой человек со светлыми волосами. В руке он держал красную книжечку. Верхняя пуговица его пиджака расстегнулась. И стоящие рядом люди увидели Звезду Героя». «До какой станции тебе мать?»- участливо спросил он женщину. И через минуту протянул ей билет».

Вопросы воспитанникам:

- как вы оцениваете поведение людей в очереди?
- в чем причина такой реакции на просьбу пожилой женщины парня в «фирме»?
- чем продиктован поступок молодого человека, предложившего помощь старушке взять билет?
- почему он сам не воспользовался своим правом внеочередного получения билета?
- как будут вести себя люди в очереди после случившегося?

После обсуждения читается окончание ситуации: « Когда старая женщина ушла, этот молодой человек вернулся на свое место в

очереди. Все молчали. Никто в эту минуту не смел посмотреть друг друга в глаза...»

Вопросы воспитанникам: 1. Какой урок преподнес молодой человек людям? В чем красота его поступка? 2. Почему окружающим вдруг стало стыдно друг перед другом? 3. Встречались ли вы с проявлениями неуважительного отношения людей друг к другу? Приведите примеры благородных поступков людей.

2) Случай «Доброе дело». Когда старушка-соседка попросила мальчика отнести в магазин бутылки из-под молока. Он согласился, но заявил, что за это одну бутылку возьмет себе. 3) «Старался, старался». Ученик во время сбора макулатуры принес бумаги больше, чем другие, а его не отметили в приказе школы. Он заявляет: «Больше ничего делать не буду. Старался, старался, а что это за это получаешь? Ничего!»

Вопросы для обсуждения: 1. Можно ли добрые поступки ребят назвать красивыми? По каким мотивам совершались добрые дела: 2. Можно ли считать культурным человеком того, который знаком с правилами хорошего тона, зная как себя вести, не любит трудиться, равнодушен к людям, эгоистичен, корыстолюбив? 3. А если человек сам по себе хороший, чуткий, трудолюбивый, но не знает правил поведения, не умеет вести себя в обществе, со вкусом одеваться – можно ли сказать, что он культурный человек?

4) Проигрывание ситуаций. Воспитанникам предлагается проигрывать сценки, в которых отражаются как красивые манеры поведения, так и нарушение этикета, требований эстетики поведения. Задания.

1. «У вас день рождения. К вам пришли гости чуть раньше намеченного времени, стол еще не накрыт. Займите гостей. Вы получите два одинаковых подарка. Ваша реакция»

2. «Вы звоните другу, чтобы узнать у него, что задано по математике. К телефону подошла бабушка. Каким будет ваш разговор с ней?»

3. « В дверях универсама встречаются мальчик с девочкой. Мальчик уступает дорогу девочке. А за его спиной собралась большая толпа выходящих из универсама людей с покупками».

4. «Мальчик просит у своего одноклассника книгу. «А что мне за это дашь?»- спрашивает тот. После долгих уговоров и обещаний подарить марку владельцу книги мальчик получает согласие». Обсуждение проигранных ситуаций по вопросам: 1. В каких случаях поведение участников ситуаций можно считать красивым? 2. Какое поведение вы не одобряете?

Пояснения воспитателя Уважение вызывает тот человек, который не забывает о том, что он делает, но и как, в какой форме. В понятие культуры поведения входят отзывчивость, благородство, честность и бескорыстие. Вы живете среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается в людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно... Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые окружают вас, было хорошо. Вы пользуетесь благами, созданными другими людьми. Люди дают вам счастье детства, отрочества, юности. Платите им за это добром. Эта норма нравственности является важнейшим источником чувств гражданского долга. Будьте добрыми и чуткими к людям. Помогайте слабым и незащищенным. Не делайте людям зла. Уважайте, почитайте мать и отца: они дали вам жизнь. Они воспитывают вас. Не будьте равнодушны к людям, которые стараются жить за счет отца и матери. Проявляйте нетерпимость к тем, кто не заботится об интересах общественных. Ненавидьте того, кто творит расточительство, обкрадывает общество.

## *2. МАНЕРА ПОВЕДЕНИЯ*

**Цель:** расширить знания о манерах поведения в различных ситуациях.

**Задачи:** учить применять правила этикета на практике.

Вы, наверное, замечали, что чаще всего первое впечатление о человеке создается уже в тот момент, когда вы впервые увидели его. Он еще не заговорил с вами, не выразил своего отношения к какому-либо вопросу, но вы уже на уровне подсознания определили его для себя, дали ему оценку. На чем же она основана?

Скорее всего, вы уже успели оценить за эти первые мгновения позу человека, его походку, положение рук, манеру сидеть или стоять. Так что же такое *манера*?

Манера — это прежде всего особенности поведения того или иного человека. Как мы уже упоминали выше, именно манеры часто создают общее впечатление о человеке, особенно, когда его видят в первый раз.

Хорошие манеры не даны человеку с рождения, они приобретаются в течение всей жизни в процессе воспитания. Человек как бы пытается цивилизованно и культурно выразить свой внутренний мир через определенные манеры. Именно воспитание хороших манер, а не своеобразное «обезьянничество» и механическое копирование чужих, является залогом успешного приобретения человеком правил хорошего тона.

Умение (манера) человека держать себя зависит от того, кто он, чем занимается, в какой ситуации или обстановке он находится. Каждая поза должна соответствовать месту, времени, ситуации и самому человеку. Например, находясь на стадионе, человек, одетый в спортивный костюм, с широко расставленными ногами и размахивающий руками не выглядит невоспитанным. Если человек в этой одежде ведет себя так же в другом общественном месте: в театре или в кино, то он уже производит впечатление невоспитанного. Каждый человек в разных ситуациях ведет себя определенным образом. Причем, в поведении воспитанного, культурного человека всегда чувствуется некоторая внутренняя собранность и дисциплина.

Так, например, приятное впечатление производит человек с прямым стройным станом, когда его движения и походка плавны и в то же самое время умеренно энергичны.



Походка человека должна быть красивой и размеренной. Ступни ног при ходьбе слегка развернуты наружу. Руки двигаются в одном ритме с ногами.

Следует избегать семенящей, небрежной или ковыляющей походки. Нельзя расслабленно опускать руки или сильно размахивать ими при ходьбе. Не придает красоты походке и раскачивание плеч из стороны в сторону, а также втянутая в плечи голова.

Поднимаясь или спускаясь по лестнице, без особой нужды не стоит перескакивать через одну или несколько ступенек сразу. Мужская походка не к лицу женщинам, и наоборот. Кроме походки важное значение имеет манера сидеть, так как человек достаточно часто находится в сидячем положении.

На стуле сидят прямо. Колени держат вместе, а ступни располагают как можно ближе друг к другу. При желании ноги скрещивают или выставляют вперед одну из них. Качать ногами, сидя на стуле, не принято. Нельзя также стучать ногами по ножке своего, а тем более чужого стула.

Не стоит сидеть верхом на стуле или его краешке, а также раскачиваться или ерзать на нем.

Садятся и встают со стула, не создавая шума. Стул переставляют с одного места на другое, поднимая его за спинку. Нельзя передвигать его по полу, создавая при этом шум. В мягком кресле располагаются более свободно и удобно. Сидя в кресле, при желании вытягивают ноги, конечно, если они не будут мешать другим людям. Класть ногу на ногу не запрещено, однако принимая подобную позу, обязательно учитывают ситуацию, так как иногда такая поза недопустима: она выглядит вульгарно и развязно.

Например, подобную позу не принимают в присутствии старших по возрасту или положению людей, а также во время приветствия другого человека. Не стоит ее принимать женщинам или девушкам, одетым в достаточно короткую юбку.

Сидят, положив ногу на ногу, не поднимая высоко верхнюю ногу так, чтобы была видна подошва обуви. Колени располагают как

можно ближе друг к другу, не допуская, чтобы лодыжка одной ноги лежала на колене другой.

При беседе, сидя на стуле или в кресле, невежливо подпирать щеку рукой или класть голову на руки.

Руки располагают на коленях или на столе. При этом ни в коем случае не стучат пальцами по столу или стулу, не тербят бахрому скатерти, не массируют щеки или переносицу, не рассматривают свои ногти и многое другое. Вообще любую жестикуляцию при разговоре сводят до минимума.

Воспитанные люди во время беседы не дотрагиваются до собеседника под любым предлогом: не хлопают его по плечу, не держат за рукав одежды, не подталкивают локтем.

### 3. КУЛЬТУРА РЕЧИ

**Цель:** способствовать формированию понятия «эстетика общения».

**Задачи:**

познакомить воспитанников с основными требованиями к культуре речи; установить зависимость между речевой культурой человека и его общей культурой; воспитывать любовь и уважение к родному языку; формировать навыки речевого общения.

В речи человека, как в зеркале, отражается его культура, воспитанность. Эстетика речи состоит в ее нормированности, то есть в подчинении определенным нормам- произношения, ударения, построения слов, словосочетаний, предложению; в ясности, эмоциональности и доступности; в чистоте, то есть в отсутствии слов-паразитов, словесных штампов; в яркости, образности, выразительности. Большое значение имеют темп речи, интонация, владение мимикой и жестами, которые помогают передать эмоциональную окраску, смысл сказанного. Великий французский философ Вольтер говорил: «Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если дурно выражена». О культурном облике человека мы судим не только по тому, как он выражает свои мысли и чувства. В устной и письменной речи раскрываются содержание и глубина мыслей, эмоциональная культура человека. Прослушайте, пожалуйста, выдержки из ваших сочинений, и ответьте на вопросы: какое значение имеет четкость, последовательность, простота изложения мыслей в письменной и устной речи? Можно ли излагать материал четко и ясно, если он неглубоко усвоен? В.

А.Сухомлинский писал, что мудрое и доброе слово доставляет радость, глупое и злое, необдуманное и бестактное — приносит беду. Подкрепите это высказывание примерами из жизни. Ответьте на вопросы: как связана культура речи с культурой чувств? По каким признакам можно судить об эмоциональной культуре человека? Какова взаимосвязь между чувствами, речью и воспитанностью человека? От чего зависит способность управлять

своими чувствами? Какими чувствами должен руководствоваться человек во взаимоотношениях с другими людьми? Придерживаетесь ли вы требований речевого этикета в общении с людьми? Назовите их (сдержанность, предупредительность, умение управлять своим настроением, приглушать отрицательные и тактично проявлять положительные эмоции, наличие чувства юмора и умение им пользоваться, доброжелательность и т. п. ). Как бы вы реагировали на слова товарища, поделившегося с вами своим горем (радостью)? Рекомендации по развитию способности к сопереживанию, сочувствию, умению соотносить свои поступки с эмоциональным состоянием окружающих людей

Речь служит средством общения людей. Чтобы выработать умение говорить просто, образно, живо, с правильными интонациями, полезно выполнять такие задания, как составление словесного портрета, театральная импровизация.

Воспитатель обращается к ребятам с вопросами:

- какими качествами, на ваш взгляд, должен обладать хороший собеседник?
- легко ли вы находите контакт с людьми?
- какие трудности испытываете вы в речевом общении?
- какая тема чаще всего является предметом вашего разговора?

Затем он предлагает ребятам «проиграть» сценки разговора с товарищем или мамой по телефону, ситуации встречи и приветствия одноклассников, соседей по дому и т. п. Детей необходимо подвести к мысли, что глубина и душевность человеческих контактов зависит не только от правильности, уместности слов и выражений, но и от манеры обращения, интонации голоса, употребляемых жестов и мимики. Умение анализировать жизненные ситуации, обоснованно выражать свое суждение по поводу тех или иных событий, выступать в защиту человека, отстаивать свои взгляды — все это важные показатели речевой культуры. Придерживайтесь следующих правил: давая оценку поступку, охарактеризуйте обстоятельства, при которых он совершен, попытайтесь уяснить себе мотивы поступка, причины, которые его вызвали.

Подумайте, почему тот или иной поступок имел место, какие варианты поведения в данной ситуации явились бы более

правильными, целесообразными, соответствующими нормам коммунистической морали. Ребята анализируют конкретные жизненные ситуации. Воспитатель обращается к детям с вопросами:

- Часто ли у вас вспыхивают ссоры с товарищами?
- В чем вы видите их причину?
- Приходилось ли вам отстаивать свою точку зрения?
- Если да, то в связи с чем?
- Удалось ли вам убедить собеседника в своей правоте? Можно ли по разговорной речи судить о культуре человека?

Предложите свои рекомендации, как надо вести спор, чтобы он не превратился в ссору. Далее воспитатель знакомит детей с правилами ведения разговора - настойчиво отстаивай свое мнение, если уверен в его справедливости, правильности, уважительно относись к чужому мнению, будь тактичен с собеседником и т. д. Подведение итогов занятия.

Воспитатель вместе с воспитанниками обобщает требования, предъявляемые к культуре речи, и составляет памятку, которую можно повесить в классном уголке.

1. Провести беседы на темы - «С чего начинается вежливость?», «Искусство, ведения переписки», «Что такое деликатность?», «Культура общения» .
2. Подготовить викторину на тему «Почему мы так говорим?»

## **2. ПРИВЕТЛИВОЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

**Цель:** ознакомить воспитанников с традиционными видами приветствия и представления.

**Задачи:** разобрать этические правила приветствия;  
провести мероприятие « День культуры и вежливости».

Воспитанным человеком, утверждает народная мудрость, считается тот человек, который умеет найти свое место среди людей и не услышит в свой адрес: «подвинься». Порой от нашего поведения, от нашего умения вести себя в обществе, правильно общаться и т.д. может зависеть не только наша безопасность и благополучие, но и наша жизнь.

### **ПРАВИЛА ПРИВЕТСТВИЯ**

Международный этикет приветствий, как правило, одинаков: в разной форме разными способами желать друг другу доброго дня, утра или вечера, здоровья, трудовых успехов, добра и благополучия. Формулу приветствия выбирайте ту, что наиболее подходит к данной ситуации. В приветствии постарайтесь выразить свою доброжелательность и симпатию. Слова произносите четко, не спешите. Не поленитесь улыбнуться человеку или людям, к которым вы обращаетесь. Первым здоровается мужчина с женщиной, более молодой — со старшим, проходящий — со стоящим на месте. Первой здоровается женщина, идущая в обществе мужчин, с женщиной, идущей в одиночестве или с другой женщиной. Приветствие (как и прощание) обычно сопровождается жестами: рукопожатием, поднятием руки, кивком головы, поклоном. Рукопожатие — традиционный, символический жест. Смысл древнего обычая подавать правую руку для приветствия — показать, что в ней нет оружия. В наше время без рукопожатия можно обойтись (особенно если часто приходится вступать в контакт). Но если эта форма приветствия вам нравится, помните: рукопожатие не должно быть ни излишне крепким (особенно с женщиной), ни безжизненным. Подавайте руку свободным и уверенным жестом. Рукопожатие должно быть коротким. Если, войдя в комнату, где находится несколько человек, вы хотите обменяться рукопожатием с одним человеком, этикетом предполагается обязательно протянуть руку и всем остальным. При встрече на улице женщина, здороваясь,

может не снимать перчатку (варежку снимают все), мужчина обязательно должен это сделать. Когда мужчину представляют женщине, она первой предлагает ему руку. Более пожилые люди тоже в этом имеют приоритет. Приветствовать знакомых, сидя за столиком в ресторане или кафе, можно только кивком головы. Старшим по возрасту и женщинам кланяются, слегка наклоняясь и привстав с кресла. Если вы находитесь в обществе дамы, то привставать не надо. Нарушением этикета считаются шумные приветствия. Не привлекайте внимания всех присутствующих к вашему появлению и приветствию. Приветствие является приличным и вполне допустимым способом вступить в разговор или завязать знакомство.

### ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Младших по возрасту представляют или, при необходимости, они сами представляются старшим. То же при очевидной разнице в общественных положениях: младший представляется старшему. Женщина, вне зависимости от возраста и положения, никогда не представляется мужчине первой. Из последнего правила могут быть исключения, например если эта женщина — студентка, а мужчина — почетный профессор.

Когда вы кого-либо знакомите или знакомят вас, постарайтесь смотреть собеседнику в лицо. И улыбнитесь. Знакомство, начатое с доброжелательной улыбки, наверняка будет иметь для вас положительное продолжение. Первым подает руку человек, которому представили другого человека. Женщина протягивает руку мужчине, старший — младшему (не забудьте, если вы уже знакомы, то это делается наоборот). Лицо, которое только что представили, приветливо и спокойно ждет, когда можно будет, наконец, ответить взаимным пожатием руки. Когда представляют мужчину, он должен встать. Дама встает лишь в случае знакомства с гораздо более, старшей женщиной или с весьма почтенным во всех отношениях мужчиной. В обществе (в гостях, в театре) знакомит людей друг с другом хозяйка (хозяин) дома или организатор мероприятия. Трудности знакомства возникают, если один из приглашенных

приходит с опозданием. Ни в коем случае не здоровайтесь в первую очередь со своими друзьями, старыми знакомыми, оставляя без внимания всех остальных. Хозяин дома представит вас всем сразу и усадит на свободное место. Опоздавший может потом сам познакомиться с ближайшими соседями по столу. Если вы пришли с женой, то, как правило, вас должна представить жена, а не вы ее. Она также первой здоровается с хозяйкой и хозяином. Если возникла необходимость быть представленным, а вокруг нет никого, кто мог бы вам в этом помочь, то следует просто подать руку и четко назвать себя. Своих жену, мужа, дочь, сына представляем словами: «моя жена», «мой сын». Знакомство с матерью и отцом — исключение из этого правила: родителям представляют знакомых, но не наоборот. Представляя человека, следует четко произносить его имя и фамилию. Среди ровесников вполне допустимо при знакомстве называть только имя. Не говорите, представляя вашего спутника или спутницу: «Это мой друг». Такое подчеркивание личных отношений может обидеть остальных. Просто назовите имя. Заучить правила этикета наизусть, конечно, можно, но без постоянного применения их на практике они станут только лишним грузом для вашей памяти. Знания, умения и привычка — вот три ступени восхождения к настоящей воспитанности.



### **3. ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ**

**Цель:** рассказать о правилах поведения детей и подростков в общественных местах;

**Задачи:** изучить правила поведения;

1. Дети - находясь в школе и на улице; в государственных учреждениях; в городском транспорте, самолете; в магазинах, кинотеатре, музее, обязаны:

Строго соблюдать правила поведения учащихся в школе, правила уличного движения, правила внутреннего распорядка государственных учреждений, установленных для посетителей, выполнять требования администрации, обслуживающего персонала..

Бережно относиться к муниципальной и частной собственности (не пачкать стены в подъездах, лифты, лестничные клетки, не устраивать игры в подъездах, соблюдать чистоту на улицах, во дворе, подъезде, проявлять доброе отношение к животным).

Соблюдать правила этикета: вести себя так, чтобы не доставлять неудобства и неприятностей окружающим, быть вежливым со старшими, внимательным, предусмотрительным к лицам преклонного возраста, к маленьким детям, уступать им место в общественном транспорте, при необходимости, оказать помощь.

#### **2. Детям и подросткам запрещается:**

Нарушать тишину и покой граждан с 23-00 часов до 7-00 часов.

Умышленно причинять легкие телесные повреждения или наносить побои.

Курить в общественных помещениях (школах, училищах, на их территории, в библиотеках, магазинах, в подъездах жилых домов, в общественном транспорте)

Выбрасывать какие – либо предметы с балконов многоэтажных зданий, из окон домов и транспорта.

Употреблять наркотические средства без назначения врача в общественных помещениях.

Сбрасывать мусор и другие отходы в не установленных местах.

Ломать кустарники и деревья.

Торговать несовершеннолетним спиртными напитками, сигаретами.

Несовершеннолетним (до 16 лет) находиться на улице без присмотра взрослых в зимнее время не позднее 21-00, в летнее время – не позднее 22-00 часов.

**3. За административное нарушение, совершённое несовершеннолетними до 16 летнего возраста работниками милиции составляется протокол на родителей (или лиц их заменяющих) и направляется на рассмотрение комиссии по делам несовершеннолетних для принятия мер административного воздействия.**

**Правила поведения учащихся в школе:**

### **I. Внешний вид учащихся**

1. Учащийся обязан являться в школу опрятно (чисто, аккуратно, не пестро) одетым, обязан иметь и переодевать в школе сменную обувь. Уличная и сменная обувь должна быть чистой.

2. Учащийся в школе должен быть аккуратно и не вызывающе причесан (не допускается стрижка под «ноль», под «панка» и т.п.), иметь чистый носовой платок.

3. Ребенок должен следить за чистотой тела, рук, зубов, носа, не разрешается произносить бранные и нецензурные слова и выражения.

4. При разговоре со старшими ребенок должен встать. Руки в карманах держать нельзя. Переход в свободный режим общения допускается с разрешения учителя.

5. В торжественных случаях одежда учащихся должна соответствовать моменту. Мальчики и юноши должны быть в светлых рубашках, темных костюмах, темных полуботинках, для юношей старше 14 лет обязательен галстук. Девочки и девушки должны быть в темных строгого покроя костюмах и светлых блузках, яркие и вызывающего вида украшения и косметика запрещены. Обувь – туфли на небольшом каблуке, в тон костюму.

6. На уроках физической культуры, хореографии, технологии, ОБЖ одежда и обувь учащихся регламентируется специальными приказами директора.

7. Детям категорически запрещено курение.

За нарушение п.п. 1-6 дети могут быть направлены домой для приведения себя в порядок, за нарушение п.7 учащиеся вызываются в учебную часть для принятия решения.

## **II. Приход учащихся в школу.**

1 При входе в школу учащиеся здороваются с дежурным администратором, учителем, товарищами, вытирают ноги, переобувают обувь и сдают верхнюю одежду и сменную обувь в гардероб (обувь учащиеся хранят в специальных сумках – мешках)

2 В раздевалке учащиеся ведут себя тихо, раздеваются быстро, не задерживаясь, игры и возня в раздевалке запрещены, посещение раздевалки в течение учебного дня допускается только в присутствии дежурного.

3 Внешний вид учащегося оценивает при выходе из раздевалки дежурный учитель или администратор и предъявляет к учащимся требования в соответствии с п.1 (1-6) настоящих правил.

4 Все учащиеся обязаны быть в учебных кабинетах не позднее, чем за пять минут до начала занятий.

5 Опоздавшие учащиеся регистрируются дежурным администратором или учителем, получают запись об опоздании в дневник.

6 Детям категорически запрещено приносить в школу вещи, не имеющие отношения к занятиям.

7 За нарушение п.п. 1-2, 4 классный руководитель применяет к учащемуся следующие меры воздействия: уведомление воспитателей; вызов в школу; направление на беседу с психологом или социальным педагогом школы;

### **III. Требования к учащимся на уроке**

1. Учащиеся до звонка должны приготовить все необходимое к уроку.

2. Учащиеся со звонком должны немедленно занять свои места за учебными столами.

3. При входе учителя учащиеся встают.

4. Перед началом урока дежурные подают учителю список учащихся, отсутствующих на данном уроке.

5. Опоздавшие ученики допускаются на урок с разрешения заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

6. Учитель начинает урок только при наличии всего необходимого для нормальной учебной работы — мел, чистая доска, тряпка тщательно вымыта и отжата. Класс должен быть чисто убран и

проветрен. Дежурные по классу обеспечивают такую готовность к каждому уроку.

7. Ничего лишнего на учебном столе не должно быть у учащегося. Перечень необходимого на каждом уроке и в определенные моменты урока (например, на самостоятельной работе) определяется учителем.

8. При вызове для ответа учащийся должен встать и выйти к доске. Дневник он обязан передать учителю для выставления оценки.

9. В некоторых случаях возможен ответ ученика с места, как стоя, так и сидя. Порядок ответа с места определяет учитель.

10. Учащиеся, желающие отвечать или спросить у учителя, обязаны поднять руку. Каким – либо другим способом пытаться обратить на себя внимание учителя нельзя.

11. Отвечая, учащийся стоит у доски лицом к классу или при ответе с места лицом к учителю. Отвечая, учащийся говорит громко, внятно, не спеша. Пишет на доске аккуратно, разборчиво. При ответе с использованием плаката, карты, схемы и т.п. стоит вполоборота к классу, показывая указкой то, что необходимо, правой или левой рукой, в зависимости от расположения наглядного материала.

12. Во время урока, сидя за учебным столом, учащийся обязан следить за осанкой, постановкой ног, наклоном головы. Учащийся обязан выполнять распоряжения учителя относительно правильной осанки.

13. Учащиеся по окончании урока встают и по распоряжению учителя выходят из класса спокойно.

14. Подсказки и списывание на уроках категорически воспрещаются.

15. В классе ведется журнал успеваемости. Ответственный за журнал обязан его представлять учителю в начале урока и забирать

по окончании урока и носить его между уроками. По окончании учебных занятий ответственный сдает журнал в учебную часть. Отвечает за сохранность журнала во время учебных занятий. Всем остальным учащимся брать журнал, смотреть оценки категорически запрещается.

16. Нарушение настоящих правил учащимися во время урока фиксируются учителем в дневниках нарушителей.

## 4. РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ

**Цель:** познакомить детей с правилами общения по телефону.

**Задачи:** обучить вежливо вести телефонный разговор; довести до воспитанников, какие этикетные нормы нужно соблюдать во время разговоров по телефону.

Вежливость нужно проявлять не только во время личного общения или беседы, но и во время телефонного разговора. Существуют правила и здесь, как для того, кто звонит, так и для того, кто на звонок отвечает.

### Как правильно позвонить?

Еще до того момента, как твоя рука потянулась к телефону, ты должна все обдумать: время суток, предполагаемую длительность разговора, откуда звонишь ты, где находится твой потенциальный собеседник и т. д. Давай разберем все по порядку.

Во-первых, что касается времени. Невежливо тревожить людей рано утром, поздно вечером, ночью и в выходные дни, а также в те моменты, когда твой собеседник принимает гостей, если у него тяжело болен кто-то из близких и в других подобных ситуациях, если, конечно, ты об этом знаешь или предупреждена. Согласись, что удобнее подождать пару часов, нежели позвонить подруге ни свет ни заря и "вежливо" спросить: "Я тебя не разбудила?" — и услышать в ответ сонный, раздраженный голос (еще полбеда, если это будет голос твоей подруги, а если это будет голос кого-то из ее родителей?). Звонить поздно вечером, даже если ты хочешь вежливо сказать "Спокойной ночи", — тоже не самый лучший вариант. А вдруг ты разбудишь того, кому желаешь спокойного сна? Ну а ночью лучше поспать самой и дать поспать другим. Было бы нескромно отрывать внимание человека от гостей и приковывать его к твоей персоне, а уж беспокоить больного человека телефонными звонками и вовсе жестоко. Единственным исключением из этих правил является ситуация, когда кто-то из твоих знакомых ждет от тебя важной информации и сообщает тебе, что ты можешь позвонить в любое время дня и ночи. Продолжительность разговора зависит, конечно, от важности той информации, которую ты собираешься сообщить, и от ряда других условий. Например, если ты звонишь

из телефона-автомата, а рядом с тобой ждет своей очереди другой человек, то время твоего общения должно быть сокращено до минимума. Нельзя долго разговаривать по телефону также в том случае, если ты звонишь от соседей или знакомых. Что касается существа телефонного разговора, то это отдельная тема. Ты, конечно, знаешь, что телефон существует не для развлечения, а для того, чтобы дать возможность пообщаться людям, находящимся друг от друга далеко. Поэтому мило болтать о пустяках по телефону недопустимо, темой разговора может быть только действительно важный вопрос. Например, одна девчонка звонила на работу своей маме по пять раз за полчаса. Каждый раз она набирала номер, просила женщину, поднимающую на другом конце трубку, позвать к телефону свою маму, а когда мама подходила к телефону, спрашивала: "Мам, а что мне поесть?" Мама говорила, что в холодильнике стоит кастрюля с супом, девочка отвечала, что она поняла, и клала трубку. Через несколько минут ее начинал волновать вопрос — можно ли поесть еще и то, что лежит в сковородке, и она опять звонила на работу маме. Получив ответ на этот вопрос, она звонила опять, чтобы спросить, чем покормить кошку, потом звонила еще раз, чтобы узнать, когда мама вернется с работы и т. д.

Девчонку совсем не волновало, что она отрывает от работы по таким мелочам не только свою маму, но и другую женщину, которая принимает телефонные звонки. Не стоит обсуждать по телефону то, о чем можно поговорить при встрече. К тому же по телефону обсуждение важной информации затруднено тем, что мы не видим выражения лица, позы, жестов собеседника и не можем составить полное представление о том, как он воспринимает наши слова.

Поздравить с праздником по телефону ты можешь только близких друзей или подруг, а также тех, кто живет в другом городе. А вот выражать соболезнование по телефону не принято. Если у тебя гости, а тебе нужно позвонить по телефону, то твое решение должно быть обдуманным. Если разговор можно отложить, то лучше перенести его на то время, когда гости уйдут. Согласись, неловко чувствуешь себя, когда подружка, к которой ты пришла в гости, оставляет тебя, чтобы поболтать с кем-нибудь по телефону. Если дело не терпит отлагательств, то ты должна извиниться перед



гостями и очень кратко изложить суть вопроса по телефону, чтобы гости за это время не успели заскучать без хозяйки. Звонить по телефону из дома, где ты находишься в гостях, не совсем удобно, но допустимо, если дело действительно важное и неотложное, а кроме того, необходимо вежливо попросить у хозяев разрешения позвонить. Долго говорить по телефону в такой ситуации нельзя, поэтому ты должна сразу предупредить об этом своего собеседника. Если ты поддерживаешь телефонную связь со своей подругой через ее соседей, то тебе следует хорошенько обдумывать каждый звонок, поскольку не совсем удобно беспокоить чужих и, возможно, незнакомых тебе людей. Твои звонки должны быть краткими, в приемлемое для других время.

Конечно, просить о чем-то и благодарить за что-то другого человека лучше в личной беседе, при непосредственной встрече. Но близкому человеку передать свою просьбу или благодарность можно и по телефону. Не стоит этого делать в том случае, если ты звонишь не своему ровеснику, а, например, учителю или кому-то еще из взрослых. Обсуждать другого человека по телефону нетактично, лучше этого не делать, ведь существует вероятность того, что кто-то еще слышит ваш диалог. По той же причине не следует беседовать по телефону о чем-то очень личном, ведь твой собеседник может находиться в такой ситуации, когда ему неудобно откровенно говорить на эту тему, потому что рядом находится посторонний человек. Телефонная связь не всегда бывает удачной, поэтому уровень громкости вашего голоса должен быть приемлемым. Не стоит кричать изо всех сил в трубку, но и шептать тоже нельзя. Если связь плохая, лучше перезвонить, а не напрягать чрезмерно свои голосовые связки и не причинять неудобств присутствующим при твоём разговоре людям; если нет условий для нормального разговора и приходится понижать голос, лучше отложить разговор до более подходящего момента. Говорить по телефону нужно четко и разборчиво, максимально внятно, а не максимально громко.

**А что делать, если ты плохо слышишь того человека, которому звонишь?** Для вас обоих важно, чтобы информация была получена и при этом правильно понята, поэтому ты должна предупредить своего

абонента, что плохо его слышишь, возможно, он просто тихо говорит, если же виновата связь, то лучше перезвонить.

Если ты попала не туда, куда хотела дозвониться, то лучше всего в такой ситуации вежливо извиниться и положить трубку. Не стоит мучить незнакомого человека на том конце провода вопросами "А куда я попала?", "Какой у вас номер?", "Кто говорит?" и т. п. Уточнить номер телефона того человека, к которому ты случайно попала, можно только в том случае, если ты уже не первый раз набираешь номер. В этом случае нужно быть очень вежливой и извиниться еще раз за причиненное беспокойство. Бывает так, что после того, как ты набрала номер, ты слышишь диалог незнакомых людей. В такой ситуации воспитанный человек положит трубку и не станет слушать чужой разговор, а тем более вмешиваться в него.

### Как вести телефонную беседу?

Начать телефонный разговор нужно, как и непосредственную беседу, с приветствия. Единственный случай, когда приветствие можно опустить, — это тогда, когда ты вызываешь "Скорую помощь" и нельзя терпеть ни минуты или обращаешься в телефонную справочную службу за срочной информацией. При этом спешка освобождает тебя от вежливости в разговоре.

Если ты звонишь своим знакомым или друзьям домой, то после приветствия ты должна представиться. Если ты узнала по голосу, что трубку взяла твоя подруга, то ты можешь сказать, например: "Привет, это Наташа Савельева!", или "Привет, Маша, тебе звонит Наташа Савельева!", или "Добрый день, Света, тебя беспокоит Наташа Савельева!", или "Привет, это я, Наташа!"

Кстати, неплохо было бы тактично намекнуть своим друзьям и подругам, чтобы они тоже не забывали представляться, когда звонят тебе домой, чтобы тебе и твоим родителям было приятно общаться с ними и не возникало сложностей в передаче информации. Поэтому, чтобы избежать неразберихи, лучше заранее договориться с

друзьями: "Давай представляться, когда будем звонить друг другу по телефону!" Если ты звонишь своей подруге, а трубку берет кто-нибудь из ее родителей, то после обязательного приветствия и представления ты можешь спросить, например: "Можно пригласить к телефону Катю?", или "Могу я поговорить с Катей?", или "Вы не могли бы позвать к телефону Катю?", к или "Позовите, пожалуйста, Катю!" и т. п.

Если ты позвонила подруге, а тебе ответил незнакомый голос, невежливо допытываться: "Кто у телефона?" или "С кем я говорю?" Чтобы убедиться, что ты попала в нужную квартиру, после приветствия можно спросить, например: "Это квартира Силовых?" После получения утвердительного ответа ты должна представиться и вежливо попросить пригласить к телефону твою подругу. Говорить лучше всего лаконично, не впадая в подробные описания и детальные характеристики, это удобно и для тебя, и для твоего собеседника.

Поскольку при телефонном общении участники разговора не имеют возможности видеть друг друга, то уместны различного рода уточнения, вопросы, переспрашивания. Если твой друг что-нибудь рассказывает тебе, время от времени ты можешь давать ему понять, что слышишь его и тебе ясно, о чем идет речь (ведь если ты будешь молча утвердительно кивать головой, он этого не увидит). Чтобы подтвердить твое внимание к словам собеседника, иногда вставляй в диалог следующие слова: "Да, да", "Да, я слышу, о чем ты говоришь", "Да, я поняла", "Конечно", "Я слышу" и т. п.

Заканчивает телефонный разговор обычно тот, кто звонил, но в беседе с близкими друзьями это правило может не соблюдаться. Однако если ты говоришь по телефону с парнем, то закончить беседу — твое право. Мужчина, согласно этикету, кладет телефонную трубку только после того, как женщина прекратила разговор. По окончании разговора нужно попрощаться. Не обязательно произносить только одно слово прощания, можно сказать собеседнику что-нибудь приятное, например: "Спасибо за

информацию", или "Было очень приятно поговорить с тобой", или "Спасибо, что уделили мне несколько минут" и т. п.

### Как правильно принять телефонный звонок?

Обычно телефонный звонок принимают словами: "Алло!", "Да", "Слушаю" или "Я вас слушаю". Если тебя попросили позвать к телефону, например, кого-то из родителей, нужно сказать: "Подождите, пожалуйста!", "Сейчас", "Подождите минуту!" и т. п. Ни в коем случае нельзя спрашивать: "А зачем?" или "А что вы хотите ей (ему) сказать?" Если того, кого просят к телефону, нет дома, следует вежливо спросить, не надо ли что-то передать ему, или подсказать, в какое время лучше перезвонить, чтобы застать нужного человека. Если тот, кто звонит, не представился, не стоит проявлять излишнее любопытство.

Если тебе позвонили по телефону в тот момент, когда у тебя гости, тебе нужно извиниться перед ними и вежливо попросить звонящего связаться с тобой в более удобное время, если, конечно, информация не срочная и имеется возможность перезвонить после того, как уйдут гости. В любом случае разговор должен быть коротким.

Если по недоразумению попали в твою квартиру, не надо раздражаться, повышать голос, лучше спокойно сообщить о том, что звонящий ошибся ("Вы не туда попали" или "Вы ошиблись"). Невежливо в таком случае говорить что-нибудь вроде: "Надо нормально набирать номер" или "Вы сами-то знаете, куда хотите попасть?" И совсем недопустимо шутить с незнакомым человеком, заявляя, что он дозвонился в морг, баню, зоопарк и т. п.

Если ты идешь в гости в квартиру, где есть телефон, не стоит оставлять его номер, если в этом нет необходимости. Если же без этого не обойтись, то, придя в дом, предупреди хозяев, что тебе могут позвонить.

### Что еще нужно знать о телефонных разговорах?

Как поступить, если тебе навязчиво звонит человек, с которым ты не хочешь общаться? Пресечь такие звонки можно вежливо, не обижая человека. Для этого придется прибегнуть к лжи во спасение.

Услышав в телефонной трубке голос нежелательного собеседника, быстро придумай любой правдоподобный аргумент, чтобы мгновенно закончить разговор, например ты можешь сказать: "Извини, я не могу сейчас разговаривать, жду звонка от мамы", или "Прости, в дверь позвонили", или "Извини, я не могу долго говорить, у меня на кухне сейчас молоко убежит". Умный человек быстро поймет, что с ним просто не желают разговаривать, и перестанет тревожить тебя звонками.

Совершенно недопустимо мешать разговору других людей, например задавать какие-нибудь вопросы человеку, который в этот момент говорит по телефону.

Нельзя бестактно торопить человека, разговаривающего по телефону-автомату, например, стучать монеткой по стеклу телефонной будки или специально делать так, чтобы твое недовольное лицо попало в поле зрения говорящего. Если тебе действительно нужно срочно позвонить из автомата, вежливо скажи об этом тому, кто его занимает.

Неприлично комментировать чужой разговор, свидетелем которого можно стать на улице у таксофона, или высказывать вслух свое отношение предмету беседы, например, такими фразами: "Нашли о чем говорить!" или "Может, уже хватит об этом?" Тактичный человек постарается отойти подальше от говорящего по телефону и не проявлять излишнего любопытства. И еще следует помнить, что телефон придуман не для развлечения. Звонить по любому придуманному номеру и спрашивать: "Это морг? Позовите Васю с третьей полки!" — не только бестактно, но и глупо. Существует множество более интересных развлечений.

## 5. НА ВЕЧЕРЕ ТАНЦЕВ

**Цель:** формирование у воспитанников знаний об основах общепринятого этикета для их успешной социализации и адаптации в обществе.

**Задачи:** сформировать у воспитанников представление о том, что такое культура поведения, вежливость, манеры; содействовать выработке активной жизненной позиции; привить навыки того, как следует держать себя в различных жизненных ситуациях;

С давних времен люди любили танцевать. Не исчезла эта любовь и в наше время. Особенно танцы популярны среди молодежи. Поэтому, учить танцевать надо с раннего возраста, начиная с народных танцев.

**Люди, умеющие танцевать, никогда не будут чувствовать себя скованно в компаниях, на вечерах, где принято немного потанцевать под хорошую музыку.**

Чтобы красиво танцевать, не обязательно учить все модные движения. Достаточно чувствовать музыку и усвоить основные движения. Еще более важно умение держать себя в танце. В танце, который исполняется с легкой непринужденностью, простые движения выглядят более элегантно, чем замысловатые выкрутасы.

**Мужчина в нетрезвом виде не должен приглашать на танец.**

**Женщина, в свою очередь, поступит правильно, если не примет приглашения нетрезвого партнера.**

Выбрать партнершу нужно незаметно, не окидывая взглядом с ног до головы каждую женщину. Не принято приглашать на танец издали, какими-нибудь знаками. Естественно, что воспитанная женщина никогда не ответит на кивок или подмигивание. Приглашая на танец, мужчина подходит к женщине слегка, кланяясь. Это можно сделать, только поклонившись. Женщина выражает свое согласие

дружелюбным кивком или улыбкой. Отказаться лучше всего спокойно и скромно. Не нужно, также, выражать особую радость по поводу приглашения. Встают спокойно, держаться с достоинством.

Если вдруг женщина обещала этот танец кому-нибудь другому, то она должна поблагодарить за приглашения и сказать: «К сожалению, этот танец я уже обещала». На открытых вечерах, можно отказать незнакомому человеку в танце, не объясняя причины.

Если женщина отказала в танце, то мужчина кланяется и удаляется. Если он очень хочет танцевать с этой партнершей, то должен пригласить вторично. Получив вторичный отказ, следует понять, что больше приглашать не стоит. Не нужно отказывать два раза подряд, не имея причины. Мужчина не должен, в случае отказа, приглашать девушку, сидящую рядом с той, которая отказала.

Обещанный танец обязателен для того, кто его обещал. Если женщина пришла не одна (с братом, другом, мужем и т.д.), то приглашающий должен поклониться сопровождающему и спросить: «Разрешите пригласить вашу даму?». Ни один вежливый человек, даже самый ревнивый муж, не скажет «нет».

Право последнего слова имеет дама. Если женщина отказалась танцевать этот танец со своим партнером, только тогда он может сказать «Моя спутница не хочет танцевать этот танец». Если нет такого ответа, напарник обращается к даме. Она имеет полное право отказать, а затем идти танцевать со своим партнером. Если она все-таки приняла приглашение, то перед тем как идти танцевать, она кивает своему спутнику.

Направляясь к танцевальной площадке, мужчина пропускает даму вперед, а если есть место, идет рядом по правую руку.

Танцем руководит партнер. Осанка должна быть ровно. Некрасиво, когда фигура девушки слишком изогнута назад или расстояние между парой, велико. Если платье имеет глубокий вырез, то рука не кладется на голую спину, а кладется на бок своей дамы. Мужчина обязан всегда следить за тем, чтобы не поднимать платье, не сбивать набок, не мять. Нужно следить за тем, чтобы руки не были потными. Во время танца женщина не должна ничего держать в руках, кроме носового платка, если он ей нужен.

Танцевать можно и молча, но все-таки вежливее выразить свое уважение и немного поговорить.

Не следует подпевать или насвистывать танцевальную мелодию. Столкнувшись с другой парой, мужчина извиняется, даже в том случае, когда виновата партнерша. Если во время танца партнер начинает вести себя неподобающе, дама может прервать танец и попросит отвести её на место. По окончании танца мужчина отводит свою партнершу на место.

Разговор, начатый во время танца, партнер может закончить стоя возле партнерши.

Если сидят за столом, то прежде чем пригласить даму из-за соседнего стола, мужчина танцует со всеми женщинами за его столом. Пригласив женщину в общественное развлекательное место, мужчина может танцевать не только с ней, если она пошла танцевать с другим.

Случается, что на вечерах объявляют дамский танец. На него приглашают дамы. Мужчина никогда не отказывает в танце.

По окончании вечера, мужчина обычно провожает домой даму, с которой танцевал последний танец. Если дама согласна, то кавалер должен позаботиться о её верхней одежде и помочь одеться.

**Танцевальный этикет**, также включает в себя некоторые правила поведения и отношений мужчины и женщины. Поэтому надо быть максимально сконцентрированным и собранным.



## 6. В МАГАЗИНЕ

**Цель:** развитие умений воспитанников вести себя в соответствии с нравственными нормами, правилами поведения в магазине.

**Задачи:** воспитание культурных навыков у детей в общественных местах; вызвать интерес у детей к профессии продавца.

**Вы никогда не задумывались над тем, как следует себя вести в магазине? Тем не менее, советуем все же ознакомиться с данным материалом. На всякий случай...**

Правила поведения в магазине зависят от того, какой тип торгового заведения вы посещаете – магазин с индивидуальным обслуживанием или супермаркет с самообслуживанием. В том случае, если вы приходите в магазин с индивидуальным обслуживанием, прежде следует поздороваться с продавцом. В большом супермаркете или универмаге, работа которого основана на самообслуживании покупателей, приветствовать персонал не нужно. Исключение составляют случаи постоянного посещения одной и той же торговой точки. В таких ситуациях лучше всего с улыбкой поприветствовать кассира или служащего, который неоднократно помогал вам выбирать товары. Существуют магазины с индивидуальным обслуживанием покупателей, где продавцы или консультанты обращаются к постоянным клиентам по именам. Это вполне допустимо. Также этикет разрешает покупателям во время беседы обращаться к продавцу по имени, которое обычно указано на карточке. Если же такой таблички нет, то имя продавца-консультанта можно узнать, спросив его самого об этом. Покупатели часто обижаются на то, что, впервые оказавшись в большом магазине, они становятся объектом пристального внимания служащих там продавцов. Консультант буквально по пятам следует за покупателем, предлагая ему остановить свой выбор то на одном, то на другом товаре. Такое слишком назойливое, по мнению многих клиентов крупных магазинов, поведение продавца не стоит считать проявлением бескультурья или невежественности. Нужно быть снисходительнее к продавцам – ведь их работа и заключается в том,

чтобы сопровождать покупателей и помогать им в выборе представленных на витринах и стеллажах товаров. В том случае, если вы посетили тот или иной магазин впервые и никак не можете отыскать зал, где продается нужный вам товар, а консультанта поблизости по каким-либо причинам не оказалось, вежливо попросите помощи у другого покупателя. Если же за помощью обращаются к вам, пусть даже в грубой форме

например: «Эй, послушайте, где здесь можно найти стеллаж с арбузами?», постарайтесь сохранить спокойствие и, проявив максимум сдержанности, вежливости и деликатности, окажите необходимую помощь.

Поведение в магазине должно быть продиктовано **несколькими общими правилами**, о которых нужно помнить каждому покупателю при входе в любой магазин, будь то большой супермаркет или маленький продуктовый ларек. При входе в магазин, прежде чем войти, следует пропустить, кто выходит. \*Если кто-то идет вслед за вами, придержите дверь. \*Курить в магазинах, согласно правилам хорошего тона, недопустимо ни мужчинам, ни женщинам. \*Нельзя входить в магазин с собаками. \*Продукты, продающиеся без специальной упаковки, нельзя не только перебирать, но и просто трогать руками. При скоплении большого количества покупателей у кассы каждый должен соблюдать очередь. В том случае, если по каким-либо причинам вы не можете стоять в очереди, вам нужно спешить – вежливо попросите окружающих, стоящих перед вами, пропустить вас вперед. Разглядывать товары из-за плеч стоящих впереди и уж тем более расталкивать других посетителей магазина считается неприличным и недопустимым. Не стоит задавать вопросы продавцу или консультанту, разговаривающему с другим покупателем или считающему деньги. Покупки нужно планировать заранее, чтобы не задерживать продавцов и других покупателей медлительным раздумыванием над тем, что купить и сколько. Страдающему забывчивостью можно посоветовать дома составлять список предстоящих покупок. Обращения покупателя к продавцам должны быть выражены в вежливой и спокойной форме. Властный и

приказной тон в беседе со служащим магазина считается признаком невоспитанности, невежества. Покупатели должны относиться крайне бережно к товарам, которые они выбирают. Главным образом это касается одежды. Женщинам, намеревающимся примерить понравившееся платье, лучше всего предварительно стереть помаду с губ. В том случае, если вы по каким-либо причинам не удовлетворены товаром, предложенным продавцом, не желаете его приобрести, вежливо откажитесь от покупки, извинитесь за беспокойство и поблагодарите продавца. Не стоит при этом высказывать вслух в присутствии других клиентов магазина негативную оценку того товара, который вам предложил приобрести консультант.

\*Готовить необходимую сумму денег для платы за приобретенный товар следует заранее. \*Пересчитывать сдачу, согласно правилам хорошего тона, считается невежливым по отношению к продавцу. Помимо правил этикета, которые необходимо выполнять покупателям, посетившим магазин, существуют также и правила хорошего тона, предназначенные для продавцов и служащих магазинов.

Итак, **продавцу необходимо:** вежливо и тактично обращаться со всеми без исключения покупателями, будь то взрослый или ребенок, известный в обществе человек или простой обыватель; помогать покупателям в выборе товаров; во время осуществления продажи разговаривать только с тем покупателем, которого он обслуживает. Согласно правилам этикета, продавец не должен: разговаривать во время обслуживания одного покупателя с другими посетителями; при обращении к нему покупателя заниматься другими делами (если это неотложное дело, например, подсчет денег в кассе, то нужно вежливо попросить клиента подождать пару минут); передавать товар через плечо или из-за спины, не глядя при этом на покупателя.

## 7. РЕСТОРАН

**Цель:** расширить знания воспитанников по эстетике поведения в ресторане.

**Задачи:** показать необходимость и важность соблюдения правил этикета; учить применять правила этикета на практике.

Этикет в ресторане требует соблюдения стандартных правил поведения в общественных местах, а также следования некоторым специфическим нормам для данного заведения. Если Вы идёте в ресторан, проследите за тем, чтобы Ваш внешний вид был безупречным. В том случае если Вы собираетесь поужинать в ресторане, стоит пойти туда в вечерней одежде. Но главное, чтобы в любое время суток Ваш костюм выглядел чистым и наглаженным.

### При входе в ресторан

Когда Вы войдёте в ресторан, Вас встретит администратор (метрдотель) и проведёт к заказанному заранее или любому свободному столику. Если в ресторан приходят мужчина с женщиной, то, подойдя к столику, молодой человек должен сперва помочь сесть даме, отодвинув для неё стул, а потом уже занять своё место. Что касается расположения за столом, то, по правилам этикета, мужчине следует садиться или напротив спутницы, или слева от неё. Когда молодой человек приходит раньше женщины, ему следует предупредить метрдотеля о том, что он ожидает спутницу. Как только дама явится, администратор сразу же проводит её за столик. При появлении женщины, ожидающему молодому человеку следует встать со своего места и помочь даме сесть.

### Этикет за столом

Как только Вы устроитесь за столом, официант подаст Вам меню. Затем он отойдёт для того, чтобы дать Вам время обдумать заказ. Во время изучения меню не спешите и не нервничайте – никто Вас не торопит с заказом. Как только будете готовы, официант снова к Вам подойдёт. В большинстве ресторанов персонал очень внимателен к клиентам, поэтому Вам даже не придётся подзывать официанта.

Согласно ресторанному этикету, первой заказать должна женщина. Но по желанию она может попросить мужчину сделать заказ за неё. Если Вы не можете определиться с выбором вина, не стесняйтесь обратиться за советом к официанту. Доставив заказ к столику, официант в первую очередь обслуживает женщин, затем уже подаёт блюда мужчинам. Есть можно только тогда, когда всем за Вашим столиком принесли заказ. Откупоривать бутылки со спиртными напитками в ресторане положено официантам. Так что посетителям-мужчинам не стоит в этом случае брать инициативу на себя. Этикет в ресторане не позволяет поднимать упавшие на пол столовые приборы. В такой ситуации Вам следует попросить официанта принести Вам чистый прибор. Если во время ужина в ресторане Вы разбили стакан или тарелку, не волнуйтесь и не суетитесь. Стоимость утраченной посуды просто включают Вам в счёт. Никаких скандалов устраивать никто не будет. Если Вы посещаете японский ресторан, то вместо традиционных столовых приборов Вам могут принести палочки. Однако если Вы не умеете ими пользоваться, не стоит тренироваться в общественном месте, попросите официанта принести вилку. Он обязательно выполнит Ваше пожелание. Согласно ресторанному этикету, не следует тянуться за солонкой или перчаткой через весь стол. Надо попросить спутника или официанта подать Вам необходимый предмет. Этикет в ресторане запрещает громко разговаривать. Вы должны вести беседу с партнёром так, чтобы не мешать другим посетителям. Ресторанный этикет запрещает класть локти на стол, разваливаться на стуле и низко наклоняться к тарелке. Следует сидеть прямо, не сутулиться. Однако напряжения в теле тоже быть не должно. Чувствуйте себя свободно, но не забывайте о красивой осанке. Во время смены блюд позволительно слегка откинуться на спинку стула. Есть в ресторане принято неторопливо, наслаждаясь вкусом и ароматом блюда. Если Вам подали слишком горячую пищу, ни в коем случае не дуйте на ложку, дождитесь, пока блюдо остынет. Если Вы обожглись горячей пищей, можно только запить холодной водой. Фруктовые косточки и рыбные кости нельзя выплёвывать, надо вытаскивать их изо рта вилкой. Если не можете проглотить непонравившееся блюдо, незаметно выплюньте его в поднесённую вплотную ко рту салфетку. Согласно ресторанному этикету, плохим тоном считается разговор

по телефону за столиком. Если Вам неожиданно позвонили, попросите перезвонить позже. Если же дело не терпит отлагательств, извинитесь и отлучитесь из-за стола. Вообще, согласно этикету за столом, если Вам надо отойти на несколько минут, следует попросить разрешения у присутствующих. Правила поведения в ресторане не позволяют посетителям переговариваться со знакомыми за соседним столиком. Если хотите поговорить, пересядьте на время к ним или предложите выйти побеседовать в холл. Если в ресторан, в котором Вы обедаете, вдруг входят Ваши знакомые, правильным будет поприветствовать их сидя. Мужчинам следует вставать только в том случае, если прибывшие в ресторан присоединяются к их столику. Женщинам полагается оставаться на своих местах и в этой ситуации.

### *По окончании трапезы*

После того как Вы поели и вдоволь наговорились со своими спутниками, попросите счёт у официанта. Не просите его озвучить сумму – этого делать не полагается. Официант принесёт Вам папку с вложенным листком бумаги. На нём будет указана та сумма, которую Вам следует оплатить. Вложите деньги с учётом чаевых (10% от суммы заказа) в данную папку и отдайте официанту. Согласно российскому ресторанному этикету, молодой человек платит за приглашённую им даму. Феминистки Запада активно борются с этим патриархальным правилом, считая его унижительным для женщин. Европейские дамы зачастую платят за себя сами. Если ужин в ресторане был дружеским, то счёт можно поделить пополам или же попросить, чтобы посчитали каждому из присутствующих отдельно.

### *Этикет в ресторане запрещает:*

1. подзывать официанта громким криком, стуком столового прибора о тарелку или стакан, а также щёлканьем пальцев. Привлекать внимание обслуживающего персонала полагается взмахом руки или кивком головы.
2. критиковать работу бармена или указывать ему, как надо готовить тот или иной напиток.
3. решать вопрос о том, кто будет платить, в присутствии обслуживающего персонала. Надо обсуждать это заблаговременно.
4. устраивать скандал или высказывать претензии официанту, в случае если что-то не понравилось. Свои замечания по поводу обслуживания или блюд следует вежливо и тихо излагать метрдотелю.
5. во время трапезы крошить хлеб, болтать ногами, чавкать или неопрятно есть, прихлёбывать, мять салфетки в руках и облизывать пальцы. В случае если Вам требуется воспользоваться зубочисткой, можете сделать это, прикрыв рот другой рукой.

## 8. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КИНО.

**Цель:** формировать у воспитанников знания о правилах поведения в зрелищных и культурно-просветительных учреждениях.

**Задачи:** развивать умение соблюдать правила, правильно оценивать ситуацию; воспитывать культуру поведения в общественных местах.

Ты очень любишь смотреть различные фильмы по телевизору. Но ходить в кино гораздо приятнее: огромный экран, мощный звук и... романтическая обстановка вызывают совершенно другие чувства. Можешь сходить в кино одна, с подружкой или с родителями. Но это еще не все. Тебя же может пригласить в кино молодой человек, поэтому тебе следует знать наверняка, как стоит себя в этом случае вести.

**Перед тем как продолжить нашу беседу, хотим задать тебе один вопрос: что ты сделаешь в том случае, если уже в начале фильма понимаешь, что он не оправдал твоих ожиданий или ты его уже видела однажды?**

1. Положишь ноги на впереди сидящего человека.
2. Наденешь большую лохматую шапку и ни за что не снимешь ее до конца фильма.
3. Как можно чаще будешь ходить за мороженым.
4. Громко оповестишь всех о главных событиях и расскажешь окончание фильма.
5. Досмотришь до конца.
6. Сразу же уйдешь.
7. Обрадуешься, что есть возможность поболтать с соседом справа.
8. Будешь громко грызть орехи и шуршать конфетными фантиками.
9. Пересядешь на последний ряд и поспишь.
10. Позвонишь другу и назначишь встречу в другом кинотеатре.

Правила поведения в кинотеатре во многом совпадают с **театральным этикетом**.

Просто так уж повелось, что поход в кино считается менее официальным мероприятием, а значит, и правила не так строги.



**Во-первых**, внешний вид. В кино не обязательно идти совсем уж нарядной, можно даже джинсы надеть. Только не забывай, что одежда должна быть чистой и опрятной.

**Во-вторых**, в кинозал разрешается брать с собой попкорн или конфеты, но не нужно трапезничать слишком громко или мусорить. Хлопать в кино не принято, также как и громко- смеяться и комментировать происходящее. Вообще эти» правила действуют не только для кинозала, но и для дружеского просмотра кино дома. Конечно, собравшись посмотреть кино в кругу друзей у кого-то дома, вы избавлены от необходимости покупать билеты и общаться с незнакомыми людьми.

Но в этом случае тоже нельзя другим мешать смотреть кино своими замечаниями и шуточками.

И совсем уж нехорошо в самом начале заявить, что ты этот фильм уже видела, а потом подробно рассказать, чем все закончится.

### **В кинотеатре ты:**

- 1) не соришь;
- 2) не шумишь;
- 3) не ведешь себя вызывающе;
- 4) не комментируешь фильм с видом знатока;
- 5) и уж ни в коем случае не болтаешь по телефону.

Таковы основные правила. Надеемся, что эта информация тебе пригодится.

И тогда тебя будут часто приглашать в кино или театр, ведь в любое место лучше идти в приятной компании.

## 9. МУЗЕЙ И ВЫСТАВКА

**Цель:** подготовка воспитанников к восприятию мира музея; организация цикла экскурсий с детьми.

**Задачи:** формировать у детей умения художественного восприятия произведений искусства; приобщить воспитанников к музейной культуре и повысить их интерес к посещению музеев.

Посещение выставки или музея начинается с гардероба, в котором оставляют не только верхнюю одежду, но и сумки, пакеты, зонты. Поэтому не стоит брать с собой на выставку все, что тебе хочется. К примеру, зачем тебе зонт? Дождя в выставочном зале уж точно не предвидится. Не ставь перед собой задачу просмотреть все экспонаты сразу, если, конечно, ты делаешь это не для галочки, а чтобы действительно расширить кругозор. Постарайся прослушать сообщения экскурсовода. Даже если тебе не интересно, человеку очень приятно будет почувствовать себя нужным. Бесмысленно и бесполезно быстро пробегать по залам музея. Нужно выбрать для осмотра либо определенные произведения, либо какой-нибудь определенный зал. Так ты во всей полноте сможешь узнать нужную информацию, а не хватать по кусочкам то, что тебе даже не интересно. В выставочный зал надо входить тихо, не беспокоя других. При осмотре произведений не следует становиться перед другим посетителем, загораживая ему доступ к картине или скульптуре. Держи себя так, чтобы своим присутствием не беспокоить окружающих: не говори громко, не смейся, ведь даже если тебе абсолютно неинтересно то, что говорит экскурсовод, то это не значит, что другим людям тоже все равно. Экспонаты руками трогать, разумеется, не следует. Объяснения экскурсовода слушай молча. Если возникают какие-то вопросы, не надо спрашивать у соседей, отвлекая их.

Лучше с вопросами и комментариями обратиться к экскурсоводу, но не прерывая его, а во время паузы.

Критикуя искусство, будь осторожной. Если произведение покажется тебе малопонятным, не спеши во всеуслышание пренебрежительно судить о нем по своему первому впечатлению и уж тем более высмеивать. Многие направления искусства, такие как абстракционизм или примитивизм, тебе пока просто непонятны. Но не отчаивайся, потому что понимание искусства доступно даже не всем взрослым. Если же ты достаточно компетентна в вопросах живописи, скульптуры, графики и так далее, все же не стоит щеголять своими знаниями и эрудицией. Истинный ценитель искусства не

### **Итак, правила поведения в музее:**

1. Собираясь в музей, планируйте побольше времени выделить на это мероприятие, чтобы никуда не торопиться. Лучше спокойно и обстоятельно осмотреть экспонаты, а не бежать «галопом по Европам».
2. Очень полезно перед посещением музея ознакомиться с путеводителем или каталогом, заранее составив план осмотра. В таких случаях обычно выбирают одного художника, либо какие-то определенные произведения, или какую-то эпоху.
3. Как и везде, при выходе в музей имеется гардеробная, где следует оставить свою верхнюю одежду или ненужные вещи. Правила поведения в музее предполагают, что дама, например, может держать в руках маленькую дамскую сумочку. А вот более крупные вещи, пальто или зонтик лучше в залы музея с собой не брать.
4. Во многих музеях вам могут предложить надеть специальные тапочки.
5. Что касается **этикета в музее**, то необходимо вести себя в залах сдержанно, спокойно. Не следует говорить громко, выражая свои впечатления. В жестах тоже нужно быть экономным. Не размахивайте руками, не заходите вперед перед другими посетителями, загораживая им обзор своим телом.

6. Слушайте внимательно экскурсовода. А если вам это не интересно, ведите себя так, чтобы это не мешало другим посетителям музея прослушать интересную лекцию.
7. Есть очень важное правило, которое соблюдается практически во всех музеях: экспонаты трогать руками нельзя!
8. Если у вас возникают вопросы во время экскурсии, то не прерывайте рассказ экскурсовода, а задайте их после того, как он закончит.
9. Если какая-то картина показалась непонятной или не понравилась, не стоит огорчаться или громко выражать свое возмущение. В конце концов, существует такое понятие как вкус. Может быть, он у вас изысканный. А может быть просто еще не достаточно развит. Но ведь именно для этого мы ходим в музей, чтобы развивать свой вкус и культурный уровень, не так ли?

Хотя, конечно, посещение музея – это и большое удовольствие

## 10. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦЕ

**Цель:** формирование элементарных правил поведения на улице.

**Задачи:** расширение представления детей об улице, дороге, тротуаре; дать элементарные знания о правилах поведения на улице, развивать наблюдательность.

Улица, наравне с другими общественными местами, играет очень большую роль в нашей жизни и быту, а, следовательно, и предъявляет высокие требования к воспитанному человеку. Перед выходом из дома проверьте свои карманы – не забыли ли Вы чего-нибудь, чтобы потом не пришлось возвращаться. Обязательно посмотрите, как Вы причесаны, а если Вы носите головной убор, то проверьте, как он надет. Обувь должна всегда быть вычищена, а брюки – выглажены. Перчатки надевают дома, так как одеваться и поправлять на улице одежду неприлично. Для того чтобы завязать шнурки на обуви или надеть плащ на улице, отходят в сторону. Неприлично набрасывать на плечи пиджак и пальто. Когда на улице тепло, то плащ или куртку можно нести на руке. Во избежание несчастных случаев следует соблюдать правила дорожного движения, так как большинство несчастных случаев возникает по вине пешеходов. Помимо правил уличного движения, следует соблюдать и некоторые другие правила, которые основаны на нормах поведения и целесообразности. В нашей стране, как и в большинстве стран, движение правостороннее. По возможности следует избегать движения против общего потока. Встречных следует обходить с правой стороны. Даже при очень большом скоплении народа не стоит пробивать себе дорогу локтями и толкаться, а надо вежливо попросить пропустить. Если видите, как кто-то торопится, надо уступить дорогу.

Особое внимание следует уделять инвалидам, маленьким детям, родителям с детьми, пожилым людям. Но и они, в свою очередь, должны считаться с пешеходами и быть с ними вежливыми. Если дорога, по которой Вы идете, узкая, то отступают от правил и предоставляют более удобную часть дороги тем, кто имеет

привилегии. Мужчина, когда это необходимо сходит с тротуара. Если, проходя мимо, нужно повернуться, то делают это, повернувшись лицом к встречному. В том случае, когда Вы шагнули одновременно в одну сторону, нужно остановиться и дать пройти встречному. Сумку, пакет, портфель носят в правой руке, дабы не мешать прохожим. Мужчина идет по правую руку от женщины, которая несет дамскую сумочку в левой руке. Воспитанный человек всегда поможет пожилому человеку или женщине нести тяжелые вещи. Зонт всегда надо держать в вертикальном положении. Раскрытый зонтик несут над головой, при этом, контролируя ситуацию и следя, чтобы вода не стекала на прохожих. Если под зонтом идут двое, то его несет мужчина или младший по возрасту (если спутник не слишком высокий). При встрече с другими зонтик поднимаю или отклоняют в другую сторону. Идя в ряд по несколько человек, нужно считаться с шириной тротуара. На узком тротуаре следует идти вдвоем, третий идет сзади. Пропускать встречного должен мужчина (когда идет с женщиной) или младший по возрасту, отступая назад. Самое удобное и безопасное место на тротуаре предоставляют женщине или пожилому. Мужчина идет у дороги. Если с мужчиной идет пожилая женщина и молодая, то пожилая идет посередине, а если женщины одного возраста, то посередине идет мужчина.

В наше время ходить под руку считается несколько старомодным. На людных и узких улочках это очень затрудняет движение. Только на скользких участках дороги мужчина может предложить пожилому человеку или женщине свою помощь, поддержав за локоть. В малолюдных местах женщина может опереться на руку своего спутника. Не принято ходить шеренгой, мешая при этом прохожим. В случае, когда Вы назначили свидание на улице, то на него следует прийти, особенно в плохую погоду, с точностью до одной минуты. На работу, собрание, на лекцию, в театр, на концерт и т.д. приходят точно в срок. Это правило касается и женщин и мужчин. Только очень невоспитанный человек может заставлять себя ждать, особенно пожилого человека или женщину. Если Вам все же пришлось ждать на улице, то не стоит просто стоять, лучше всего походить взад-вперед. Когда встречаете знакомого, не стоит

разговаривать с ним посреди тротуара, отойдите в сторону, дабы не мешать другим. При встрече с человеком старше Вас или женщиной не останавливайтесь, а попросите разрешения проводить их. Если парень хочет поговорить с девушкой, то после приветствия следует приостановиться, давая понять о своем намерении. Даже очень близкого знакомого не останавливают, если он торопится. Нельзя также прерывать остановившего Вас человека. Следует извиниться и объяснить, что Вы торопитесь. Когда Вы идите со спутником и встречаете знакомого, с которым хотите обменяться несколькими фразами, не забудьте извиниться перед спутником. Тот, поздоровавшись, идет дальше или ждет немного поодаль. Мужчина не должен оставлять свою спутницу одну. Останавливаясь поговорить со своим знакомым, он обязан представить его спутнице. Если в незнакомом месте Вам нужно узнать дорогу, то нужно обязательно сказать при этом «простите», «извините» и т.д. и за тем поблагодарить за помощь. Если с подобным вопросом обратились к вам, то не стоит безучастно проходить мимо или говорить: «Откуда я знаю?». Если Вы действительно ничем не можете помочь, то нужно вежливо ответить: «К сожалению, ни чем не могу помочь». Все люди, особенно молодые, должны помогать инвалидам, старикам, детям переходить дорогу, входить или выходить из транспорта и т.д. Невежливо рассматривать прохожих, смеясь над их внешним видом. Любопытство всегда неприлично. Зеркала в витринах магазинов не используют для того, чтобы приводить себя в порядок. На улице не пьют, не свистят. Не стоит громко разговаривать, смеяться, ссориться. Хозяин собаки обязан следить за тем, чтобы она не мешала прохожим.

На улице не едят. Если Вы не можете зайти в кафе или столовую, сверните в уединенное место: аллею сквера или парка. Курят на улице в укромном месте. Весь мусор выбрасывают только в предназначенные для этого мусорные ящики.

Приводить себя в порядок можно только в уединенном месте. На улице также действуют и другие правила. Все что неприлично вообще - неприлично и на улице.

## ***11. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЭКСКУРСИИ И В ЭКСКУРСИОННОМ АВТБУСЕ.***

**Цель:** рассказать о правилах поведения во время экскурсии и в экскурсионном автобусе.

**Задачи:** воспитание познавательной активности, интереса и инициативы; формирование социально ценных практических умений, опыта преобразовательной деятельности и развитие творчества - что создает предпосылки для более успешной социализации личности.

1. Вы входите в чистый автобус. Выйти вы должны из чистого автобуса. В связи с этим в автобусе запрещается оставлять мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.

2. Для безопасности движения во время следования автобуса по маршруту запрещается хождение по автобусу, нельзя высовывать голову, руки в окна. Нельзя открывать окна без особой необходимости и без разрешения руководителя группы.

3. Чтобы не отвлекать внимание водителя при управлении транспортным средством (автобуса), запрещается громко разговаривать, кричать.

4. Во время экстренного торможения надо упереться ногами и руками впереди стоящее кресло. 5. В случае аварии необходимо чётко выполнять инструкции водителя, руководителя группы или лиц их заменяющих. 6. Во время остановки автобуса не вставать с мест до особого распоряжения руководителя группы или экскурсовода. Выходить, из автобуса надо по очереди, не толкаясь.



Также, по очереди, надо заходить в автобус. Последним в автобус заходит руководитель группы, чтобы проверить её численность. Последним он его и покидает.

7. Экскурсия проводится для группы. Во время проведения экскурсии нужно внимательно слушать экскурсовода, не разговаривать, не мешать окружающим. Если экскурсия связана с посещением производства, необходимо строго придерживаться группы, не трогать ничего без разрешения во избежание травмы (попадания в движущиеся механизмы машин, ожог и т.д.).

8. Если вам необходимо отлучиться в туалет или вы почувствовали себя плохо во время проведения экскурсии, нужно обратиться к руководителю группы.

9. При посещении магазина при предприятии для приобретения сувениров не толпитесь и не толкайтесь, соблюдайте очередь, будьте вежливы, чтобы не оставить плохое впечатление о себе.

**РЕБЯТА!** Помните, что по вашему поведению будут судить обо всем детском доме. Будьте вежливы и предупредительны. Экскурсия – это не пикник, а познавательная поездка.

## 12. КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ И СЕРВИРОВКА СТОЛА

**Цель:** способствовать формированию навыков культурного поведения за столом.

**Задачи:** совершенствование умений по подготовке стола к приему пищи с учетом санитарно-гигиенических, эстетических, практических требований; обобщение материала по культуре поведения за столом; воспитание общей культуры поведения за столом.

Чтобы узнать тему нашего занятия, сядьте поудобнее и послушайте одну сказку.

- ...Жила-была девочка Даша. Пошла она одна в лес, заблудилась и очень проголодалась. Вдруг видит: стоит избушка, а из ее открытых окон так вкусно пахнет! Девочка постучала в дверь и спрашивает: «Кто здесь живет? Можно войти?» - Входи! — ответила старушка, выглянувшая в окно. — Я здесь живу с моими внуками. Девочка вошла и не успела сделать двух шагов, как упала, поскользнувшись на валявшихся, на полу макаронах. Когда она встала, то увидела мальчиков, сидевших за столом: один дул на горячий суп так сильно, что брызги летели во все стороны, другой устроил настоящую охоту за котлетой и, громко стуча вилкой, старался пронзить ее насквозь.

И, наконец, наколол на вилку котлету

и стал ее откусывать, измазал при этом нос и щеки и вытер их рукавом. - Фу, как противно! — Подумала Даша. — Лучше сяду с девочкой, которая пьет компот. И тут же вскрикнула, потому что девочка стала выплевывать вишневые косточки так далеко, что попала ей прямо в лоб... - Как вам не стыдно так некрасиво есть! — в слезах крикнула Даша. Все разом стали что-то отвечать ей, но понять ничего было нельзя, потому что говорили они с полным ртом. - Извините, — вздохнула Даша, — но за столом с вами сидеть очень неприятно. Уж лучше я останусь голодной. И ушла. - Вот такая сказка. Как вы думаете, о чем мы будем говорить? (Ответы учащихся: о еде, о том, как вести себя за столом).

- Сегодня мы поговорим о том, как нужно вести себя за столом, что можно делать и что нельзя. Правила поведения во время еды, как и все другие, не выдуманы из головы. Каждое правило имеет свой смысл. Одни правила основаны на уважении к соседям по столу, другие на уважении к хозяевам.

- Может быть, когда-то в далекие времена, все было проще и удобнее — из большого общего котла люди брали куски баранины, зубами отдирали мясо от костей, так что жир стекал до локтей. Рядом валялись кости и объедки. Так выглядел обед. Но за те несколько десятков веков, которые отделяют нас от первобытного человека, кое-что изменилось, не правда ли? Люди отошли от подобных обычаев.

- Вы, конечно, давно уже умеете пользоваться, вилкой и салфеткой и на древних людей не похожи, но, тем не менее, вам нередко приходится еще слушать замечания:

«Убери локти со стола!»

«Не чавкай!»

- Наверное, в душе вы думали не раз, что просто к вам придираются. Ну не все ли равно, как человек ест! Нет, не все равно! Существуют строгие правила поведения во время еды.

- Умеете ли вы вести себя за столом? (Ответы учащихся: да, нет). Давайте проведем одну игру и узнаем, умеете ли вы вести себя во время еды.

- Вам будут зачитываться варианты поведения за столом, а вам необходимо при перечислении отметить хлопками в ладоши только те, которые можно делать за столом.

- Глотать большие куски;
- Не чавкать;
- Ковырять в зубах пальцами;

- Класть в рот небольшие куски;
- Чавкать;
- Вытирать рот рукавом;
- Спешить;
- Пить залпом;
- Выплёвывать косточки на стол;
- Хорошо пережёвывать пищу;
- Не говорить с полным ртом;
- Чистить зубы зубочисткой;
- Пользоваться салфеткой;
- Дуть на суп;
- Бросать салфетку на пол.

- Вы все правильно отметили, что можно делать за столом, а что нельзя, а сейчас мы с вами разберем ситуации, которые могут возникнуть во время приема пищи и разберем, как с этой ситуацией справиться.

**Что делать, если при всей осторожности во рту окажется нечто несъедобное: рыба или мясная кость, жилка или косточка от сливы?** Самый лучший выход, хоть это и не очень красиво, — поднести ко рту вилку или ложку и губами аккуратно положить на них кость или жилистый кусочек мяса, а затем пристроить это на краю тарелки. Плеваться за столом, как бы осторожно это ни делалось, недопустимо.

**Гости сидели за столом, и пили чай с вареньем. Среди них был мальчик, который пришел в этот дом в первый раз и чувствовал себя очень неловко. Ему казалось, что все смотрят только на него, и он не знал, куда деть руки. Краснея под взглядами других гостей, он машинально играл стеклянной ложечкой для варенья. И тут случилось. Нечаянно он сильно ударил ложечкой о край вазы, и хрустальная ложечка сломалась пополам.**

Если гость совершил какую-нибудь неловкость, не подавай виду, что заметил это. Англичане говорят: «Подлинное воспитание не в том, чтобы самому не делать ошибок, а в том, чтобы не замечать, когда их делают другие».

**Прозвенел звонок и мы пошли в столовую. На столе уже стоят тарелки с манной кашей. Все берется за ложки. — Фу! — вдруг, громко говорит Слава. — Какая противная каша. Сами ешьте эту гадость, а я не буду!** Правила поведения и речи запрещают за общим столом плохо говорить о еде, критиковать блюдо и говорить, что, по-твоему, оно невкусное, чтобы не портить аппетит другим. Самое главное – нельзя быть неблагодарным по отношению к тем, кто нас кормит, о нас заботится.

### **Можно ли разговаривать за столом?**

Совершенно необязательно сохранять во время еды тишину, но разговаривать можно только с пустым ртом. Сначала проглоти, потом говори, и лишь после этого принимайся за следующий кусок.

**Маша чавкает, сопит, тянет в себя пищу вместе с воздухом, шмыгает носом.**

Есть надо абсолютно беззвучно. Жуй и глотай так, чтобы никто ничего не слышал! Никакого чавканья! Никакого сопения! Никаких звуков! Не хлебать! Не тянуть в себя пищу вместе с воздухом! Не шмыгать носом! - Но на свете бывают непослушные дети, которые любят делать все наоборот. И поэтому таким детям нужно давать не полезный совет, а вредный совет. Такие советы дал, Григорий Остер в своем стихотворении, которое мы сейчас с вами и послушаем. Стихотворение длинное, поэтому мы разделили его на несколько частей. Сейчас вам мы раздадим эти части, вы прочитаете сначала про себя, а потом для всех остальных вслух.

1. Коли друг на день рождения  
Пригласил тебя к себе, Ты  
оставь подарок дома,  
Пригодиться самому.
  
1. Сесть старайся рядом с тортом.  
В разговоры не вступай: Ты  
во время разговора Вдвое  
меньше съешь конфет,  
Выбирай куски поменьше,  
Чтоб быстрее проглотить.
  
1. Не хватай салат руками,  
Ложкой больше зачерпнешь.  
Коли вдруг дадут орехи,  
Сыпь их бережно в карман,  
Но не прячь туда варенье  
Трудно будет вынимать.
  
1. Если руки за обедом Вы  
испачкали салатом И  
стесняетесь о скатерть  
Пальцы вытереть свои,  
Опустите незаметно  
Их под стол, и там спокойно  
Вытирайте ваши руки Об  
соседские штаны.
  
1. Если вас зовут обедать,  
Гордо прячьтесь под диван  
Если все-таки достанут И за  
стол посадят вас,  
Опрокидывайте чашку,  
Выливайте на пол суп,  
Зажимайте рот руками,  
Падайте со стула вниз.

1. А котлеты вверх швыряй,  
Пусть прилипнут к потолку.

- Какие советы дает автор стихотворения? Плохие или хорошие? (Ответы учащихся: плохие). Будете ли вы их выполнять? (Ответы учащихся: нет).

- А как же надо все-таки вести себя за столом? Можете ли вы рассказать? (Дети приводят свои примеры).

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 нарежь 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 уже трудно можно взять пальцами косточку и обглодать.

6. Косточки из рыбы тоже можно вынимать вилкой или пальцами. Но пальцы при этом не облизывать, а вытирать салфеткой.

7. Гарнир — овощи, картошку, макароны — набирай на вилку с помощью хлебной корочки.

8. Не ешь ложкой то, что можно есть вилкой.

9. Не ешь с ножа — это некрасиво, да и можно поранить рот.

10. Рыбу, сырники, котлеты, яичницу, заливное ножом резать не надо — их легко разломить вилкой.

11. Когда пользуешься ножом, держи его в правой руке, а вилку – в левой.

12. Косточки из компота не выплевывай прямо на блюдо. Поднеси ложку ко рту, выплюнь на нее косточки 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 кусочек, не выбирая. Ведь взяв кусочек, получше, ты оставляешь соседу кусок похуже, а это невежливо.

15. Окончив еду, ложку не облизывай. Грязные нож и вилку на скатерть не клади.

16. Когда пьешь чай, не оставляй чайную ложку в чашке или стакане он может опрокинуться. Размешав сахар, положи ложку на блюдце.

17. За едой не читай – это не только невежливо по отношению к окружающим, но и вредно.

18. Не сиди боком к столу или положив ногу на ногу – это некрасиво и невежливо.

- Можете ли вы сервировать стол? Сервировать стол значит - подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать определенный порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки стола – не



прихоть той или иной хозяйки.

- Давайте с вами проведем игру, в которой мы сможем определить, умеете ли вы сервировать стол или нет. Для этого необходимо разбиться на две команды. Сделаем это следующим образом. Каждый из вас получит картинку. На картинке нарисован какой-либо предмет. Ваша задача заключается в том, чтобы разбиться на две команды, но при этом не говорить друг другу ни слова, а только показывать картинку и пользоваться какими-либо жестами.

- Вот вы и разбились на две команды. Каждая команда получает необходимые предметы для сервировки стола. По команде ведущего вам необходимо сделать сервировку стола не только, как можно быстрее, но и как можно правильнее.

- Давайте проверим вместе с вами, правильно вы сделали сервировку или нет.

- Итак, для того, чтобы накрыть стол нам необходимо: скатерть, салфетки, приборы, посуда.

- Стол рекомендуется застелить скатертью.

- Все на столе должно размещаться таким образом, чтобы можно было, не задевая других предметов, взять то, что вам нужно. На столе не должно быть лишних предметов.

- На скатерть кладут льняные или хлопчатобумажные салфетки. Салфетка обязательный предмет. Она предназначена для индивидуального пользования, ее в развернутом виде кладут на колени, чтобы предохранить одежду от случайного попадания пищи. Вытирать губы полотняной салфеткой за столом не положено, можно лишь приложить салфетку к губам до и после питья, после каждого блюда, однако лучше для этой цели использовать бумажные салфетки, которые ставят на стол в специальной подставке.

- По окончании еды салфеткой слегка касаются губ и кладут справа от тарелки.

- На салфетку ставят закусочную тарелку. Справа и слева от закусочной тарелки размещают закусочные приборы. Вилку располагают слева от тарелки зубцами вверх, нож — справа лезвием к тарелке, чайную ложку можно положить справа у ножа или перед тарелкой.

-Справа перед кончиком ножа ставят чашку с блюдцем для горячего напитка, причем ручка ее должна быть повернута к правому плечу сидящего.

- Общее блюдо ставят в центре стола вместе с прибором для раскладывания, каждый берет то, что хочет из общего блюда и кладет себе на тарелку. На стол необходимо поставить масленку и положить нож, которым каждый отрезает кусочек масла, кладет себе на тарелку, а затем намазывает на хлеб своим ножом, лежащим справа от тарелки. Сахарницу и вазочку с медом ставят на середину вместе с ложечками для раскладывания. Чай и кофе подают без сахара: каждый добавляет его по вкусу. -Приступают к еде тогда, когда начинают есть хозяйка или хозяин. Обычно кушанье из общего блюда берут, пользуясь вилкой, ложкой, лопаточкой или щипцами, но некоторые продукты берут руками. Это хлеб, печенье, фрукты и citrusовые — их не нужно делить ножом, они не пачкают рук, и вы касаетесь только одного куска, который затем кладете себе на тарелку. Если необходимо взять фужер или хлеб, вилку и нож кладут на тарелку крест-накрест: вилку выпуклой частью вверх, нож острием влево.

-Если на столе находится праздничный прибор из пяти или шести предметов, сначала используют прибор, находящийся дальше от тарелки, затем — следующий за ним и так далее.

-По окончании еды тарелку не отодвигают от себя, на нее кладут приборы параллельно друг другу ручками вправо. Вилка должна лежать зубцами вверх.

- Во время еды пользуются вилкой и ножом, нож держат в правой руке, а вилку — в левой. Если едят только вилкой, то ее берут в правую руку. Не берут нож, вилку, ложку близко к основанию, нельзя есть ложкой, то, что положено есть вилкой. Брать на вилку надо столько, чтобы с нее не падало. Если едят вилкой и ножом, то ножом подправляют пищу, которую берут вилкой. Этикет надо соблюдать не только в гостях, но и дома, за семейным столом. - Вот такие правила существуют при сервировке стола. Конечно, их всех запоминать не обязательно, но некоторые правила очень легко запомнить, и может быть, когда-то в будущем, они вам пригодятся. - Наше беседа подходит к концу, и в завершении мы бы хотели узнать с какими мыслями, знаниями вы уходите с этого занятия. Для этого мы хотим предложить вам фразы, из которых вам необходимо выбрать одно и закончить его.

1. На беседе я больше всего запомнил про...
2. Я на беседе узнал, что...
3. Я получил удовольствие от...
4. Больше всего мне понравилось...
5. Своим друзьям я теперь могу рассказать про...

- Закончить нашу беседу хотелось бы вот таким поучительным стихотворением Ирины Горюновой, которое так и называется «Правила поведения за столом».

Аккуратно кушай хлеб -Это кухня, а не хлев. Не вертись юлой на стуле, Головой не лезь в кастрюлю. Супчик кушай аккуратно, Не выплевывай обратно.

Пей чаек, не проливая! Что за лужица большая? Что за грохот? Что упало? Маша за столом мечтала. Не корми котлетой кошку, А сама поешь немножко. Вытирай салфеткой рот

И не капай на живот. Ложкой ешь кисель и кашу, Суп, пюре и протоквашу. Вилкой можно брать картошку, Мясо, рис... Не надо ложкой! Ручкой можно брать пирог, Глазированный сырок. И скажи спасибо всем, У кого ты пищу ел.

## 13. В ГОСТИ ПО ПРИГЛАШЕНИЮ

Цель: привитие воспитанникам культурных навыков в гостях.

Задачи: развивать у детей эстетический вкус, уважительное отношение к окружающим людям.

Все же в гости лучше всего ходить, предварительно получив приглашение. Это правило действует независимо от того, хорошо или плохо вы знаете людей, к которым идете в гости, и насколько близкие между вами сложились отношения. Ведь визит даже самых близких друзей иногда может быть совершенно некстати. Если инициатива встречи исходит от вас, нужно позвонить своим друзьям и спросить, можно ли будет к ним зайти в ближайшее время. Такой звонок лучше всего сделать за несколько дней до предполагаемой встречи. Лучше всего, если точную дату встречи выберут ваши друзья. Ведь вы приходите в их дом и они должны немного подготовиться, не планировать никаких дел на этот день и т. д.

Издавна на Руси правила гостевого этикета различались для людей разного возраста и происхождения. Если гости приезжали к человеку, равному себе по всем критериям, они, минуя двор, подъезжали прямо к крыльцу. Въезжая во двор к более знатному лицу, к крыльцу шли пешком; старшие никогда не ездили к младшим. Важного или знатного человека к себе в гости приглашал сам хозяин или кто-то из членов семьи, остальным приглашение передавали через слуг; именитого гостя хозяин со всей семьей встречал прямо у крыльца. Также существовал обычай устраивать три встречи: слуги встречали гостя у ворот, вся семья – во дворе, а сам хозяин – у крыльца.

Если вы предлагаете встретиться в тот день, который удобен вам, а друзья сомневаются, будут ли они свободны, не настаивайте – это

невежливо. Лучшим выходом будет выбрать день, в который и вы, и ваши друзья будут свободны.

Ваши друзья проявили инициативу и, позвонив вам, пригласили к себе в гости. В этом случае также следует выбрать день, который будет удобен и вам, и им. Если у вас запланированы какие-либо дела и вы не уверены, успеете ли освободиться к назначенному времени, нужно заранее предупредить об этом своих друзей. Лучше всего перенести встречу на другой день, а не изменять впоследствии свои планы.

Следует помнить, что, получив приглашение в гости и приняв его, не прийти – очень невежливо. Но еще хуже, зная, что не придете, не предупредить об этом друзей. Вряд ли им будет приятно прождать вас целый день и в конце концов понять, что вы не придете. Подобный поступок может не лучшим образом отразиться на ваших отношениях. В этом случае нужно обязательно позвонить (хотя бы за 2 часа до встречи) и извиниться за то, что не придете.

Этикет допускает, что причину отказа можно не называть, если вы этого не хотите. Хотя если причина действительно уважительная, нет необходимости ее скрывать. Но помните: для того чтобы отменить встречу, нужны действительно серьезные причины. Такие причины, как «Да что-то я устал сегодня», «Ты знаешь, у меня сегодня нет настроения», «По-моему, сейчас дождик начнется» и так далее, абсолютно не подходят.

На Руси существовали следующие традиции: трость, с которой приехал гость, оставляли в сенях, перед тем как войти в комнату, снимали шапку и несли ее в руке, затем троекратно крестились на образа, три раза кланялись до земли, потом кланялись хозяину дома, равные по происхождению обменивались рукопожатиями; близкие друзья и родственники заключали друг друга в объятия, хозяева целовали гостя и прижимали его к себе.

Если вы договорились «вечерком» или «где-то после обеда», можете приходиться в любое время, попадающее в этот промежуток времени.

Но помните, что «вечерком» – это не позже 8 часов вечера. Но если встреча назначена точно на 16.00 или на 18.30, лучше приходить именно в это время. Хотя обычная встреча – это не торжественное мероприятие, на которое все гости приходят в строго установленное время, все же лучше не опаздывать. Приходить раньше тоже не стоит – ваши друзья могут заниматься своими делами, которые они рассчитывали закончить к вашему приходу, а вы своим ранним визитом нарушите их планы.

Если вы договорились встретиться с близкими родственниками, можно не придерживаться строго этого правила – это всего лишь вопрос вежливости, хотя в каждой семье свои традиции, и опоздание в некоторых семьях может считаться тяжким проступком.

Обычно такого рода встречам готовятся не так торжественно, как, например, к юбилею, дню рождения, Новому году и т. д. Праздничный стол накрывают в очень редких случаях. К тому же вы с вашим другом находитесь в равных условиях, ни у кого из вас нет дня рождения или какого-то другого важного повода, а стол должен накрывать ваш друг, так как встреча проходит в его доме. Это по меньшей мере несправедливо, и к тому же довольно накладно.

В этом случае вам можно заранее предложить другу следующий очень хороший выход из положения – чай, кофе, вино и другие напитки готовит ваш друг, а вы приносите печенье, торт, пирожные или другие сласти. Этого будет вполне достаточно. Даже без предварительной договоренности принесенный вами бисквит не будет лишним, а уж чай у ваших друзей наверняка найдется. Если вдруг в день, на который у вас назначена встреча, вы проснулись в плохом настроении или, с утра вам его кто-нибудь испортил, постарайтесь забыть об этом. Ваши друзья здесь ни при чем, и им будет неприятно весь вечер смотреть на вашу кислую физиономию.

В гости нужно ходить всегда с улыбкой на лице вне зависимости от того, какое у вас в данный момент настроение. В конце концов у вас должны быть обязанности перед хозяевами, и вы должны их соблюдать. Если у вас плохое настроение, лучше всего остаться в

этот день дома, а уж если вы решились пойти в гости, ни в коем случае не демонстрируйте ваше настроение друзьям. Это крайне невежливо. Отвлекитесь от причины вашего недовольства хотя бы на пару часов, представьте предстоящую встречу с друзьями, вспомните про новости, которыми вы спешили с ними поделиться. И вот уже на вашем лице появилась радостная улыбка, с таким настроением и нужно идти в гости.

Итак, вы в гостях. Любая встреча начинается, прежде всего с приветствия. Независимо от того, много ли времени прошло со дня вашей последней встречи, тепло поздоровайтесь со своими друзьями. Мужчины, как правило, обмениваются энергичным рукопожатием. Женщины кивают или приветствуют друг друга словами. Этикет также допускает, чтобы близкие люди при встрече обменялись поцелуем в щеку.

Поздоровавшись со своими друзьями, не забудьте и про членов их семьи. Родители ваших друзей наверняка оценят то, что вы про них не забыли, и будут считать вас самым вежливым и приятным другом своих детей – а это ли не самая лестная характеристика. Если в доме есть маленькие дети, стоит, конечно же, подумать и о них. Собираясь в гости, захватите с собой небольшую игрушку или шоколадку – малыш будет очень рад подарку. И не забудьте с ним поздороваться! При этом не сюсюкайте, а говорите с ребенком как равным, малышам нравится, когда их считают взрослыми. Благодаря такому бесхитроственному поступку вы навсегда завоюете дружеское расположение ребенка.

Согласно этикету на Руси было запрещено кашлять и сморкаться в гостях, это было совершенно неприемлемо и считалось дурным тоном. Было принято, чтобы хозяин «ругал» себя определенными словесными формулировками, а гостей всячески хвалил, обращаясь к ним не иначе как к «благодетелям» и «кормильцам», говорил им различные комплименты. У людей, связанных с церковью или обладающих духовным саном, просили о спасении, всех остальных было принято расспрашивать о здоровье.

Верхнюю одежду нужно обязательно снимать. Не нужно сидеть в комнате в куртке или плаще, в этом случае и хозяевам будет неудобно, и вам в скором времени станет жарко. Сняв верхнюю одежду, аккуратно повесьте ее на вешалку. Некоторые некультурные гости проходят в комнату прямо в верхней одежде и там, раздевшись, вешают ее на спинку стула или кладут на кресло. Так делать нельзя. Вряд ли хозяевам понравятся разбросанные по комнате, пусть и ненадолго, вещи.

Следующее, что нужно сделать, – это определиться с обувью. В западных странах гости, не стесняясь, проходят в комнату прямо в обуви, в которой они были на улице. И там это считается нормой. В России такой обычай пока не прижился.

Если на улице грязь или слякоть, перед тем как войти в квартиру, тщательно вытрите обувь о коврик около общей двери. Мало кто из хозяев будет без ужаса смотреть, как гости в грязной или пыльной обуви ходят по красивому ковру. Поэтому правила этикета подразумевают, что гости, пришедшие на обычную неофициальную встречу, должны разуваться. В некоторых семьях принято разуваться в квартире, а в некоторых – в общем, с соседями коридоре, перед входом в квартиру. В любом случае требование хозяев стоит выполнить без возражений или недовольства. Как говорится, в чужой монастырь со своим уставом не ходят.

Разувшись, будьте аккуратны и не разбрасывайте обувь по всему коридору. Туфли или ботинки лучше аккуратно поставить около двери. Там они никому не помешают, и вам впоследствии будет удобнее обуться. Излишним будет напоминать о том, что, собираясь в гости, необходимо тщательно начистить обувь.

В большинстве домов гостям предлагают переобуться в тапочки. В этом есть как свои плюсы, так и свои минусы. С одной стороны, вам конечно же будет комфортнее в домашней обуви, чем совсем без нее. Хорошо, если на полу в комнатах есть ковры, а вот без них, особенно зимой, наверняка будет холодно. С другой стороны, в гости вы, конечно же, придете нарядными, в красивом платье или костюме. А



теперь представьте, что все это великолепие завершают стоптанные тапки. Зрелище не из хороших. Это может свести на нет, все ваши усилия быть сегодня красивыми и нарядными.

Существует очень простой выход из этой ситуации – собираясь в гости, захватите с собой собственные туфли, подходящие к вашей одежде. Благодаря этому вы не будете чувствовать себя неловко в тапочках и избежите недоумения хозяев, когда откажетесь надевать предложенную ими домашнюю обувь.

Снимая шапку и шарф, не забудьте расчесаться. Многие люди не любят, когда другие пользуются их личными предметами, поэтому всегда носите с собой собственную расческу и расчесывайтесь только ей. У каждого человека, кроме расчески, с собой всегда должен быть носовой платок. При необходимости подправьте перед зеркалом макияж. Правилами этикета подразумевается, что ходить в очках от солнца в помещении нельзя. Поэтому уже в коридоре их нужно будет снять. На обычные очки это правило, конечно же, не распространяется.

Сумку, по правилам этикета, гости должны оставлять в прихожей. Не нужно постоянно носить ее с собой или класть на колени – она будет вам мешать. На спинку стула ее также вешать не стоит. После того как вы приведете себя в порядок, пройдите в комнату, на которую вам укажут хозяева. Если вы пришли к друзьям в первый раз или давно у них не были, не стоит сразу же отправляться в экскурсию по квартире, рассматривая, где был сделан ремонт, а какой комнате он бы не помешал. Делать это можно только с разрешения хозяев.

В Японии люди, здороваясь, обмениваются церемониальными поклонами. Глубина поклона выражает уважение к другому человеку и зависит от его возраста и социального положения. Церемониальными поклонами японцы сопровождают большинство своих поступков, например вручение и принятие подарка, расставание, благодарность и т. д. Без этого не проходит ни одно приветствие, как официальное, так и неофициальное.

Если вам очень хочется посмотреть квартиру, можно ненавязчиво намекнуть на это своим друзьям: «Я так давно не был у тебя в гостях, здесь все так изменилось». Обычно догадливые хозяева после таких слов начинают показывать гостям квартиру, хвастаясь ее интерьером. Если разрешение осмотреть квартиру получено, можно это сделать. При этом помните, что вкусы хозяев квартиры и ваши собственные могут существенно отличаться. Категорически нельзя критиковать их выбор, говорить, что «этот шкаф просто ужасен», «а почему вы не выбросите эту старую лампу?», «я бы на вашем месте эти шторы никогда не повесил» и т. д. Даже сказанные из лучших побуждений, такие слова могут очень сильно обидеть ваших друзей. Они же не критикуют, например, ваш наряд.

Совершенно недопустимо расспрашивать хозяев, какие вещи сколько стоят, где они их купили, во сколько им обошелся ремонт и т. д. Это крайне невежливо.

Осматривая квартиру, не стоит хватать различные вещи – книги, статуэтки, фотографии. Нужно обязательно спросить разрешения. Если вам разрешили, не разбрасывайте вещи по всей квартире, всегда возвращайте их на то место, откуда взяли. Очень печально выглядит картина, когда гости рассматривают, например, сувениры и, потеряв к ним интерес, ставят их куда придется, а за ними следом идут хозяева и расставляют все по своим местам. Если стол не накрыт, вы можете помочь в этом своим друзьям. Но не забудьте предварительно вымыть руки. Можно попросить друзей проводить вас в ванную комнату. Для простой дружеской встречи на стол обычно ставят чашки, блюдца, чайные ложечки, чайник, пирожные или печенье, конфеты, хлеб, масло и варенье. Этого будет вполне достаточно.

Лучше всего предварительно пообедать дома, чтобы не смотреть голодными глазами на десерт. И конечно, не нужно стараться съесть как можно больше и быстрее. В конце концов, вы же пришли сюда пообщаться с друзьями, а не поесть. В любом случае ешьте не спеша и аккуратно. Чтобы не испачкать одежду, на колени можно положить тканевую салфетку. Так как это не официальный прием, а встреча

друзей, не важно, какой вилкой или ложкой вы едите угощение. Повседневный этикет не требует строгого соблюдения этих правил. Ешьте, как привыкли, или, если сомневаетесь, посмотрите, как едят ваши друзья, и делайте точно так же.

В Японии люди обычно едят за небольшими столиками, располагаясь на дзабутонах. Перед приемом пищи сначала нужно поблагодарить Будду и хозяина дома. Это целая церемония – руки складывают определенным образом и произносят: «Итадакимас!». После этого можно начинать трапезу. В конце обеда принято благодарить хозяина за вкусную еду: «Готисо-сама дэсита».

Не раскачивайтесь на стуле. Это обязательно вызовет недовольство ваших друзей. Если же мебель достаточно дорогая, хозяева могут и рассердиться. Никогда не сидите на диванах и креслах, забравшись на них с ногами. Даже если вы уверены, что ваша обувь чистая, подобное поведение не понравится хозяевам. Какая встреча с друзьями проходит без душевного разговора? В процессе разговора люди делятся друг с другом своим мнением, мыслями, взглядами на то или иное событие. Но разговор представляет собой диалог, поэтому важно не только высказывать свои мысли, но и уметь слушать своих собеседников. Каждому человеку интереснее услышать точку зрения, узнать какие-то новости, а не рассказывать о себе. Но в жизни все обстоит совершенно по-другому. Многие люди, стремясь выложить все, что они знают, в мельчайших подробностях, не слышат, а порой и не слушают других людей. И беседа превращается в монолог. Такие люди не дают другим и слова вставить. Если же это кому-нибудь удастся, они тотчас же перебивают, и все начинается заново.

Очень часто такие люди, не выслушав собеседника, бросают: «Ты не прав!», «Это никому не интересно!», «Да ну, это все ерунда!». После этого мало кто хочет продолжить с ними знакомство. Никогда не уподобляйтесь таким людям. Говоря, умеете слушать. Это создаст вам репутацию умного человека, уважающего чужое мнение. Такие люди очень ценятся в обществе.

Никогда не перебивайте, когда ваш друг рассказывает какую-то историю. Если вы внезапно вспомнили что-то интересное и вам не терпится это рассказать, дождитесь, когда ваш друг закончит. Разрядить обстановку поможет хорошая шутка. Но шутить тоже нужно уметь. Этикетом допускается шутка с тонким намеком, но при этом никого не оскорбляющая. Шутка не должна никого раздражать или выглядеть как насмешка. Подобные глупые шутки наверняка обидят человека, и у вас с ним могут испортиться отношения. Помните, что приличная и ненавязчивая шутка – это признак ума, а грубая насмешка – признак его отсутствия. Подобное неприемлемо в порядочном обществе.

Еще один важный момент – умение спорить. К сожалению, многие люди совершенно не умеют спорить. Спор для них заключается в стремлении во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения. Даже если в процессе спора они начинают понимать, что не правы, это ничего не меняет – они все равно будут стоять на своем.

Как гласит народная мудрость, в споре рождается истина. Отстаивая свою точку зрения, прислушивайтесь к словам оппонента. Не воспринимайте мнение, отличное от вашего, как личное оскорбление. Нет ничего постыдного в том, чтобы признать, что вы были не правы. На это способен только уверенный в себе человек. Никогда не стоит спорить о политике, религиозных предпочтениях и т. д. Здесь не может быть единого мнения. Спорить лучше всего на общие нейтральные темы, обсуждение которых не сможет никого обидеть. Не раздражайтесь и не злитесь во время спора. Ни в коем случае нельзя грубить или переходить на личности.

Никогда не отрицайте существование точки зрения, противоположной вашей. Если вы чувствуете, что вам не переубедить собеседника, но и принимать его мнение вы не желаете, лучшим завершением спора будут слова: «Я внимательно тебя выслушал и уважаю твое мнение, но предпочитаю не менять свою точку зрения». Вежливый человек после таких слов вряд ли продолжит спор.

Очень часто в компании незаметно возникает спор о совершенно никому не нужных вещах. Прежде чем спорить, нужно вспомнить слова Писания: «Не спорь о деле, для тебя ненужном» (Сир. 11: 9). В случае когда люди вокруг рассуждают на темы, в которых они совершенно не разбираются, поможет совет: Не стыдно молчать, когда нечего сказать.

Зачастую люди не знают, о чем нужно разговаривать в компании. Но чаще всего это относится к незнакомым или малознакомым людям. Хочется верить, что у вас и ваших друзей не возникнет такой проблемы, ведь вы скорее всего давно друг друга знаете и уже успели изучить вкусы и предпочтения друг друга.

Каждому человеку приятно будет поговорить на тему, которая его действительно очень интересует. В компании друзей можно поговорить на следующие темы:

- недавно вышедший на экран остросюжетный фильм;
- прочитанная кем-то из вас книга;
- проблема безработицы, учебы и работы;
- мода предстоящего сезона;
  
- случай из мира шоу-бизнеса, жизни звезд отечественной и зарубежной эстрады, актеров кино и театра и т. д.;
  
- забавный случай из вашей жизни или жизни ваших общих знакомых;
  
- мечты или воспоминания об отдыхе, походе, экскурсии.

Практически в любой компании есть человек, который постоянно всех развлекает, шутит, рассказывает интересные истории и анекдоты. Он является душой компании, и с ним никогда не бывает скучно. Проблемы «о чем бы поговорить», если в компании есть такой человек, просто не возникнет.

Любой разговор нужно стараться сделать общим, попытайтесь втянуть в беседу всех людей, но насильно этого делать не стоит. Следите за разговором, если вы заметили, что он принимает нежелательный для кого-то из присутствующих оборот, переведите разговор на другую тему. Например, в присутствии подруги, соблюдающей диету, не стоит говорить о вреде недоедания или, наоборот, размышлять о разных тортах и вкусных булочках.

Рано или поздно практически в любой компании люди начинают сплетничать и обсуждать общих знакомых. Как бы мы ни осуждали сплетников, сами нередко оказываемся на их месте. Поэтому, прежде чем сплетничать, представьте себя на месте тех, о ком вы говорите. Вам бы понравилось, если бы о вас так говорили?

Вежливый человек не только не будет сплетничать сам, но и не поддержит сплетни другого. Если вы услышали, как о ком-то сплетничают, не подхватывайте эту тему. Наоборот, скажите про обсуждаемого человека что-нибудь хорошее, а если не сможете – не говорите о нем вообще.

«Домострой» утверждает:

«А дурных и пресмешных и блудных речей не слушать и не говорить о том».

И совсем уж неприятно будет, если ваши слова дойдут до того человека, о котором вы говорите. Кроме того, возможно, ваши слова будут сильно искажены и преувеличены. Может, вы вовсе не думали так о человеке, а сказали это под влиянием ситуации, а отношения с ним в результате этого будут испорчены.

Возможно, вы столкнулись с такой ситуацией, при которой ваши друзья плохо отзываются о человеке, который вам дорог. На это можно ответить следующими словами: «Я попрошу вас при мне не отзываться в таких выражениях о моем друге. Мне это очень неприятно». Говорить нужно твердым и серьезным голосом, но вежливо и без вызова.

Ни в коем случае нельзя выдавать чужие тайны. После этого никто из присутствующих не будет вам доверять. Разве вы хотите прослыть человеком, которому ничего нельзя рассказать?

Очень неприятно общаться с человеком, любящим приврать. Если вы столкнулись с этим, не нужно останавливать его негодующим возгласом: «Ты все врешь!». Лучше будет заметить: «Ты так хорошо рассказываешь, тебе бы книги сочинять». Умный человек обязательно поймет ваш намек и перестанет обманывать.

Самому также лучше не придумывать того, чего на самом деле не было, и не рассказывать это знакомым. Рано или поздно обман непременно раскроется, и вам будет неловко из-за этого. Возможно, после этого вам не поверят даже в том случае, когда вы будете говорить правду. Если случится так, что вас что-то будет раздражать в другом человеке и вы просто вынуждены будете сделать ему замечание, постарайтесь избегать таких обвинений, как «У тебя никогда...», «Ты всегда...» и осуждающих фраз «Ты должна была...», «Ты не можешь не...», «Ты просто обязан был это сделать...». Как правило, такие фразы не дают положительного результата и всегда ведут к ссоре.

Делайте замечания вежливо, тактично и лучше всего с глазу на глаз. В этом деле не нужны свидетели, не следует обижать человека, которому вы делаете замечание. Также не стоит делать его ироничным или вызывающим тоном. Но если что-то вас сильно возмутило, на это нужно отреагировать должным образом. Например, вы заметили, как кто-то вытирает руки об обивку дивана, а не о салфетку, или кто-то стряхивает пепел вам на костюм. Нужно сказать строгим голосом, что это некультурно и вам это неприятно. Но не опускайтесь до оскорблений, и уж тем более до ненормативной лексики. Если замечание сделали вам, нужно отреагировать на него вежливо. Не возмущайтесь: «Твое какое дело?», «Кто ты такой, чтобы меня учить?», «Я и без тебя знаю, как мне поступить!». Даже если замечание бестактно, можно сказать: «Спасибо, я это учту».

Французы – очень эмоциональные люди. Когда они спорят, их темперамент отражается не только в словах, но также в жестах и мимике. Они совершенно не переносят критических замечаний в свой адрес, но в то же время любят обсудить между собой общих знакомых. И все это допустимо повседневным этикетом этой страны.

Если вы с друзьями решили посмотреть телевизор, вам также следует учесть некоторые правила. Не стоит хватать пульт и весь вечер не выпускать его из рук. Возможно, те программы, которые вы хотите посмотреть, не нравятся вашим друзьям. При просмотре телепередач в компании лучше все же учитывать мнение большинства. Не стоит также постоянно переключать каналы, многих людей это раздражает. Выберете какой-нибудь интересный фильм или концерт – популярные песни будут прекрасным фоном для вашей беседы.

Отдельно следует поговорить о телефоне. Бывают случаи, когда гости, придя к своим друзьям, забывают о них и весь вечер говорят по телефону хозяев. Это совершенно недопустимо. Если вам нужно сделать срочный звонок, извинитесь перед вашими друзьями и попросите разрешения позвонить. Телефонный разговор должен быть коротким. Если у вас дома нет собственного телефона, не нужно, приходя в гости, сразу же начинать обзванивать всех своих знакомых. Ваши друзья могут подумать, что вы только за этим и пришли.

Междугородние звонки можно делать только с согласия хозяина дома. Если вам нужно сделать такой звонок, предложите оплатить счет за него. И обязательно оплатите, не следует забывать о таких вещах.

Не давайте знакомым телефон ваших друзей и не говорите им: «Если что, я там, звоните». Мало кому понравится, если ему домой будут названивать незнакомые люди и кого-то спрашивать. Если же это очень важный звонок, этикетом допустимо оставить номер, но уточните, вас можно будет найти по этому телефону, например, с 15.00 до 17.00.



Многих людей интересует, можно ли ходить в гости к друзьям вместе со своими детьми. Лучше всего заранее обсудить это со своими друзьями. Если у ваших друзей есть собственные дети примерно того же возраста, что и ваши, они будут играть друг с другом, пока взрослые общаются, и не будут никому мешать.

Если ребенок расшалился, не нужно его ругать и наказывать. Сделайте ему замечание строгим тоном. Можно отвести ребенка в другую комнату и там с ним серьезно поговорить. Не делайте замечаний детям своих друзей. У них есть собственные родители, которые их воспитывают так, как считают нужным. Замечание можно сделать в том случае, если ребенок ваших друзей ударил вашего, а его родители никак на это не отреагировали.

Если ваши друзья наказали своего ребенка, не следует его жалеть и осуждать при нем его родителей. Это некорректно. Также не следует в тайне от ваших друзей подсовывать их ребенку конфеты или другие сласти.

В Германии человек, соблюдающий правила этикета, не может не быть пунктуальным. Вся жизнь немцев, как деловая, так и частная, расписана буквально по минутам.

Многие люди, придя в гости вместе со своим спутником или спутницей, обязательно начинают подшучивать над ним или ней, насмеяться или отпустить шутки в его или ее адрес. Не думайте, что подобное поведение повысит ваш авторитет в кругу друзей. Наоборот, это вызовет всеобщее недоумение. Тем более не стоит критиковать своего спутника – его поведение, стиль одежды, манеру смеяться или есть, а также внешность. Если он допустил какую-то оплошность, высмеивать его публично считается дурным тоном.

Если между вами возникла ссора, ни в коем случае не выясняйте свои отношения в гостях. Все это оставьте до тех пор, пока не окажитесь у себя дома. Мало кому понравится быть свидетелем конфликта между вами. Не стоит также при ссоре склонять кого-то

из друзей на свою сторону. В конце концов, это не два враждующих лагеря, а встреча друзей.

Если вы захотели покурить, спросите у хозяина, где это можно сделать. В некоторых семьях курят прямо в квартире, а в других принято выходить на балкон или в коридор. Если хозяева разрешили вам курить в комнате, они должны принести вам пепельницу. Пепел всегда стряхивайте только в пепельницу. Возможно, увлекшись разговором, вы можете забыть и стряхнуть пепел прямо на ковер или диван. Чтобы не испортить таким образом мебель или ковер, лучше выходите курить на балкон.

Никогда не приходите в гости вместе со своими домашними животными. Даже если у ваших друзей тоже есть питомцы, этого делать не рекомендуется. Животные могут не поладить между собой, даже подраться, и это будет стресс для обоих. Если вы пришли с собакой, а у ваших друзей живет, например, попугай или хомячок, огромное по сравнению с ним животное очень его напугает, что может привести даже к смерти зверька. Вряд ли ваши друзья когда-нибудь простят вам это.

Если у ваших знакомых нет домашних животных, задумайтесь – возможно, они их просто не любят, может быть, у них аллергия на шерсть или маленькие дети. И то, что вы пришли с животным, может им совершенно не понравиться. К тому же ваше домашнее животное может порвать обивку дивана, поцарапать мебель или что-нибудь сломать.

Не следует ласкать животных хозяев, особенно если вы для них новый человек, в этом случае предугадать реакцию питомца совершенно невозможно. Если вы все же не понравились домашнему любимцу ваших друзей, и он вас поцарапал или укусил, не наказывайте его, не бейте и не ругайте. Не допускайте резких высказываний в его адрес: ваши друзья его любят, и им будет неприятно это слышать.

По той же самой причине не говорите: «Ненавижу кошек! Они все ленивые и злые. То ли дело собака!». Не мстите поцарапавшему вас животному, наступая исподтишка ему на хвост. Заметив это, ваши друзья могут обидеться.

В XIX в. в отношении женщин правила этикета были очень строгими. Жизнь знатной женщины с самого младенчества была полна различных запретов и ограничений. Например, незамужним девушкам запрещалось есть в гостях, слишком много и громко разговаривать, хвастаться своими знаниями в той или иной области. Любая уважающая себя женщина должна была прежде всего уметь легко краснеть, а также падать в обморок. Девушке без сопровождения запрещалось выходить на улицу. Она не могла остаться наедине ни с одним мужчиной, даже со своим женихом. Родители были обязаны тщательно следить за тем, что читает их дочь, а также за ее знакомствами и развлечениями.

Не стоит задерживаться в гостях допоздна. Если вы думаете, что пора уходить – уходите. Перед уходом обязательно поблагодарите хозяев за гостеприимство. Скажите, что теперь вы будете рады видеть их у себя.

## **14. ГИГИЕНА, ВНЕШНИЙ ВИД, УХОД ЗА ОДЕЖДОЙ И ОБУВЬЮ.**

**Цель:** развитие понятия о личной гигиене, гигиене одежды и обуви, жилища

**Задачи:** дать понятие гигиены, внешнего вида; познакомить с правилами личной гигиены, гигиеной одежды и обуви; формировать бережное отношение к своим вещам.

Сегодня мы с вами поговорим о внешнем виде человека, о гигиене и уходе за одеждой, обувью.

- А как вы понимаете, что такое внешний вид?

Внешний вид — то, как люди видят и воспринимают внешность другого человека. Внешний вид отображает личность, отображает сущность и внутренний мир человека, со всеми его привычками и наклонностями.

Внешний вид целиком зависит от состояния здоровья. Природа дала нам много прекрасных помощников для этого. Свет, воздух, солнце, вода, правильное питание, нормальный сон, необходимое количество движений способны творить чудеса. Сохранение и укрепление здоровья невозможны без комплекса мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Не нужно доказывать, насколько важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдения этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию.

- А что такое гигиена?

Гигиена (от греч.(греческий) *hygieinós*— здоровый), наука о здоровье, отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды (природных и бытовых условий, общественных производственных отношений) на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

- Что включает в себя гигиена?

Личная гигиена включает уход за кожей, полостью рта, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви, уход за жилищем.

### **“Уход за кожей лица”**

Для любого человека, несмотря на его возраст, важно в каком состоянии находится его кожа, особенно кожа лица. Для того, чтобы кожа была в хорошем состоянии и нормально выполняла свои функции, необходимо за ней ухаживать.

#### **1. Как нужно ухаживать за кожей**

Всегда умываться водой комнатной температуры (горячая вода снижает эластичность кожи, делает ее дряблой, а холодная нарушает нормальный отток выделений сальных желез). Мыть руки, иначе трогать лицо грязными руками приводит к проникновению микробов в поры кожи и появлению прыщей и угрей. Необходимо иметь личное полотенце.

#### Уход за ногтями

- Как правильно ухаживать за ногтями?

Здоровые ногти должны быть твердыми, гладкими, слегка розовыми. Хрупкие ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого

растительного масла с добавлением 3 капель йода или 5 капель лимонного сока (1-2 раза в неделю), морской или поваренной соли (через 1-2 дня), регулярно втирать сок лимона, столового уксуса, сок черной и красной смородины.

- 1) ногти стричь прямо, чтобы не вросли;
- 2) оформить пилочкой форму ногтя;
- 3) маникюр (педикюр) делать 1 раз в неделю;
- 4) для снятия лака использовать специальную жидкость.

Гигиена волос.

- Как ухаживать за волосами?

Волосы следует мыть один раз в неделю, а если они сухие, то 2-3 раза в месяц. Для мытья волос применяйте подходящее мыло или шампунь. Чтобы не пересушит волосы, их достаточно один раз хорошо намылить и промыть не очень горячей водой. После полного высыхания волосы расчесывают гребнем или расческой с широкими зубьями. Длинные волосы надо расчесывать с концов, а короткие от корней.

Стоит предостеречь некоторых подростков от привычки ходить в холодную погоду с непокрытой головой. Кожа при этом прохлаждается, кровеносные сосуды в ней сужаются, что может привести к ухудшению питания и роста волос.

### Уход за зубами

- Какой уход нужен зубам?

Большое значение для здоровья человека имеет состояние зубов, поэтому так важно ухаживать за полостью рта. Предупредить появление инфекции в полости рта поможет правильный уход за

зубами. Чистить их следует ежедневно, пользуясь зубной щеткой и пастой, также следует применять специальные растворы для полоскания рта. После еды необходимо прочищать межзубные промежутки с помощью зубочисток или специальных нитей. При первых же признаках заболеваний зубов и десен следует незамедлительно обратиться к стоматологу. Сохранить зубы в хорошем состоянии поможет правильный уход за полостью рта и зубами, своевременное лечение заболеваний зубов, проведение профилактических мероприятий, которые рекомендованы врачом и лечение, назначенное стоматологом.

### Гигиена одежды и обуви

- От чего зависит внешний вид одежды, срок службы одежды?

Какими бы качественными не были вещи, срок их службы, внешний вид во многом зависят и от качества нашего ухода за ними.

Уход за одеждой

- Как ухаживать за одеждой?

Уход за одеждой - это стирка, просушка, глажка вещей.

Одежда, как и обувь, будет дольше служить, при условии правильного обращения с ней. Как и обуви, одежде надо отдыхать. Ее надо проветривать, чтобы предотвратить образование затхлого запаха. Поэтому полезно менять верхнюю одежду каждый день. Подсказки по уходу за одеждой указаны на бирке, пришитой к вещи с изнанки.

- А где и как должна храниться одежда?

Одежда должна быть сложена или развешена в шкафу; одежда нуждается в порядке: раскладываем одежду по сезонам. Вещи шерстяные, меховые необходимо хранить в бумажных пакетах или в

пакетах из плотной ткани, с наполнением в них средств от моли; для сохранности меховых вещей следует их вовремя чистить, проветривать, расчесывать, сушить. «выколачивать»;

- Как часто нужно стирать одежду? (по мере загрязнения)

- На что обращаем внимание при стирке одежды? (на материал, из которого сделана вещь)

Существует много видов ткани, из которой шьётся одежда.

### Хлопок

К хлопчатобумажным тканям относятся ситец, бязь, сатин, поплин, тафта, толстая байка, тонкий батист и шифон, джинсовое полотно. Изделия из хлопка очень прочные, хорошо переносят стирку и утюжку при высоких температурах, очень хорошо впитывает влагу. А с другой стороны – при стирке заметно «салятся», долго сохнут и в носке сильно сминаются. Поэтому к хлопковой нити часто добавляют лавсан или полиэстер. Цветное бельё из хлопка стирают при температуре до 60 градусов, тонкое цветное бельё – при температуре до 40 градусов. Для стирки белого белья используют универсальные моющие средства, для цветного – мягкие моющие средства и средства без отбеливателя.

### Шерсть

Ткани из шерсти очень хорошо сохраняют тепло, относительно мало пачкаются и мало мнутся. Стирать изделия из шерсти рекомендуется вручную с использованием специальных моющих препаратов для шерсти. Особенно не рекомендуется стирать вещи из шерсти, ангары или мохера в порошках, содержащих отбеливатель. Шерсть нельзя замачивать, тереть и выкручивать. Поэтому выстиранное изделие раскладывают на махровое полотенце. Чтобы изделие из шерсти не



«село»), стирать и полоскать его надо в воде одинаковой температуры.

### Шелк

Шелковые ткани легкие и прочные. Крепость шелковой нити равна крепости стальной проволоки того же диаметра. Шелковые ткани создают, скручивая нити различным образом. Так получают крепы, атлас, газ, фэй, чесуча, бархат. Они хорошо впитывают влагу (равную половине собственного веса) и очень быстро сохнут. Влага от пота быстро испаряется с поверхности шелка, но при этом могут оставаться пятна. Выводят их спиртом. Одежда из шелка в холод согревает, а в жару создает ощущение прохлады. Стирать можно только вручную и в чуть теплой воде. При последнем полоскании к холодной воде добавляют уксус, чтобы восстановить яркость красок. Шелковую ткань не выкручивают, не выжимают и сушат в тени. Гладят шелковые вещи с изнанки, влажными. Увлажнять при глажке водой высохшую шелковую одежду не стоит – от этого могут остаться пятна. Если сразу после стирки погладить шелк не удастся, то можно положить влажную вещь в полиэтиленовый пакет и поместить в холодильник. Говорят, что так она может храниться до двух дней.

### Трикотаж

Особое место в нашем гардеробе занимает одежда из трикотажа. Синтетический трикотаж (нейлон, полиэстер, акрил) прекрасно стирается в машине, не мнется, не впитывает влагу, поэтому быстро сохнет. Стирать трикотаж можно, желательно вручную в теплой воде, не тереть и не выкручивать. При стирке в горячей воде трикотажные изделия садятся и деформируются. А если их тереть, то на них появляются катышки. Не стоит их также замачивать. Если стирать в стиральной машине, то в режиме деликатной стирки. Сушить желательно в расправленном виде на махровом полотенце

(чтобы оно впитывало влагу). Гладить трикотаж можно по направлению петель при температуре, соответствующей составу волокон. Одежду из высококачественного шерстяного трикотажа лучше всего сдать в химчистку – получишь и чистую и выглаженную.

### Уход за обувью

Ни для кого не секрет, что обувь будет служить дольше, если за ней регулярно и правильно ухаживать. Особенно стоит об этом задуматься в дождливый и холодный осенне-зимний период. Посмотрите на свою полку с обувью, разве не эти супермодные ботинки или изящные лакированные сапожки обошлись вам дороже всего? Разве не заслуживают они должного ухода? Давайте вместе освежим в памяти некоторые моменты по уходу за обувью.

- Как ухаживать за обувью?

Обувь, которую вы носите каждый день, надо чистить не перед выходом из дома, а сразу же, как вы пришли с улицы. Если вы вернулись домой после зимней прогулки, стряхните с сапог снег и протрите их тут же сухой чистой тряпкой. Если же к обуви кроме снега прилипла грязь, то сначала отчистите грязь деревянной палочкой, протрите обувь влажной, а затем и чистой сухой тряпкой. Обувь можно сделать непромокаемой, если смазать ее несколько раз вдоль швов льняным или касторовым маслом, а также смесью из равных частей воска и жира.

- Как сушить обувь правильно?

Если обувь все же промокла, то сушить ее можно разными способами. Лучше всего промокшие туфли или ботинки сушить на колодке или специальной сушилке. Другой способ - туго набить носки сапог газетной бумагой, которая прекрасно впитывает влагу. Если сменить бумагу несколько раз, обувь высохнет быстрее. Кроме

того, можно сушить обувь с помощью ...пылесоса! Для этого вставьте в ботинок шланг без насадки и включите прибор. Никогда не сушите мокрую обувь (в том числе и детскую) возле огня, на печке или батарее центрального отопления - дорожке обойдется. От высокой температуры материалы, из которых сшита обувь, деформируются, кожа постепенно теряет эластичность, а нитки, скрепляющие детали, разрушаются. Также полезно регулярно вынимать и просушивать вкладную утепленную стельку (если таковая имеется). Как приготовить обувь к хранению после окончания сезона? Обязательно хорошо вымойте и почистите всю обувь, которую вы собираетесь "законсервировать" до наступления следующего сезона. Ни в коем случае не натирайте кожаные ботинки обычным кремом для обуви, его полезного действия не хватит на все время хранения. Лучше всего намазать кожаные поверхности специальным предохраняющим жирным составом, из тех, что продают в обувных магазинах, - он поможет сохранить мягкость кожи, усилит водостойкость, предотвратит появление трещин на поверхности.

- А что ещё относится к гигиене?

### *ГИГИЕНА ЖИЛИЩА*

У себя дома, в своей квартире человек проводит почти треть жизни. Поэтому очень важно, чтобы каждая квартира удовлетворяла определенным требованиям гигиены — она должна быть светлой, теплой, чистой.

Солнечный свет оказывает благотворное воздействие на человека. Поэтому необходимо обеспечить доступ света в жилые помещения. Продолжительное пребывание в непроветренной комнате вызывает головную боль, слабость, плохое настроение, снижает трудоспособность. Вот почему жилое помещение необходимо проветривать как в холодные, так и в пасмурные и дождливые

дни не меньше трех раз в день — утром, в обеденное время и вечером,

перед сном, а летом хотя бы одно окно должно быть постоянно открытым.

Небольшие коврики и дорожки вытряхивают по возможности каждый день

или хотя бы через день.

Не забывайте ежедневно протирать пол под кроватями, диванами, креслами — всюду, где скапливается пыль.

Протирайте чаще оконные стекла чистой мягкой тряпкой, чтобы в квартире было светло. Пыльные и загрязненные окна задерживают почти половину солнечного света.

Поддерживайте безупречную чистоту в кухне — это является важным условием, от которого зависят качество пищи и здоровье всех членов семьи.

Помещение для кухни должно хорошо проветриваться.

Кухонную посуду следует мыть сразу после ее употребления — это тоже важное условие поддержания чистоты.

Кухонные полотенца содержите в безупречной чистоте.

При надлежащем уходе и бережном хранении ваша одежда и обувь прослужат долгую и верную службу, а это сэкономит средства вашего семейного бюджета. Кроме того, следуя этим несложным правилам ухода за одеждой, ваши вещи всегда будут выглядеть свежими, без характерного для старой одежды ощущения поношенности. Что, конечно, только создаст вам имидж аккуратного, следящего за своим внешним видом человека. Помните, ведь встречают по одежке, поэтому и ваше отношение к одежде в какой-то степени будет определять отношение к вам окружающих людей.

Итак, наша беседа подошла к концу. Я очень надеюсь, что все, о чем мы сегодня с вами поговорили, вы будете выполнять, все правила и советы будете использовать в дальнейшем.

## 15. В МИРЕ ВЕЖЛИВОСТИ

**Цель:** развитие умений воспитанников вести себя в соответствии с нравственными нормами, правилами поведения, правилами этики.

**Задачи:** воспитывать вежливость, доброту, внимание к окружающим людям; развивать коммуникативные навыки.

- Добрый день! тебе сказали.- Добрый день! – ответил ты. Как две ниточки связали. Теплоты и доброты.  
- Здравствуйте! – ты скажешь человеку - Здравствуйте! – улыбнётся он в ответ. И, наверно, не пойдёт в аптеку  
И здоровым будет много лет. Нам желают “Доброго пути!” Будет легче ехать и идти. Приведёт, конечно, добрый путь . Только к доброму чему-нибудь.

Знаешь ли ты, что за дата 21 ноября? Нет, а жаль! 21 ноября – международный день приветствий! Да, да, приветствий.

Идея этого праздника принадлежит двум американским юношам, братьям Маккормики, предложившим в 1973 году проводить день дружбы и взаимопонимания между народами всех стран мира.

И пусть в этот день каждый человек пожелает добра и счастья близким и незнакомым людям, и конечно же, подарит им свою лучезарную улыбку.

Здравствуйте, дети! Здравствуйте, люди, мы любим вас! (Исполняется песня “Мы желаем счастья вам”).

Учитель:

А удивились бы вы, если бы при встрече с вами я сказала:

- “Будь весел! Радуйся! Я тебя вижу!”.

- “Здоров ли твой скот? Ел ли ты сегодня?”

Наверное, некоторые приветствия вызвали у вас улыбку? И напрасно.

Ведь, например, слова: “Здоров ли твой скот?” - это и приветствие, и пожелание благополучия. Ведь в старые времена основу жизни монголов – кочевников составляло его стадо. Здоровые животные – хватит еды – всё благополучно в семье. Вот и получается: пожелать

здоровья рогатым кормилицам скотовода – всё равно, что пожелать здоровья ему самому и его близким. А какие приветствия знаете вы?

Знаете ли вы, что рабы Древнего Рима обнажали обритые головы.

- Рыцари поднимали забрала тяжёлых шлемов и стягивали с рук боевые рукавицы.

- Великосветские дамы приседали в глубоком реверансе.

- Военные отдают друг другу честь.

Учитель: А что же всё это объединяет?

. – Все эти приветствия объединяет одно – “пожелание добра и благополучия”.

Не от тяги к сословью. И сложилось не вчера, Это братское с любовью пожелания добра. И живётся вроде лучше, И на сердце веселей, Коль другим благополучья пожелаешь на земле.

Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали, Хотя были совсем незнакомы. Здравствуйте! Что особого тем мы друг другу сказали? Просто “здравствуйте”, Больше ведь мы ничего не сказали, Отчего же на капельку солнца .Прибавилось в мире? Отчего же на капельку счастье .Прибавилось в мире? Отчего же на капельку радости. Сделалась жизнь?

В старину на Руси в деревне принято было здороваться даже с незнакомыми людьми. Но многое ещё зависит от того, как вы поздоровались.

- Нет, поздороваться с человеком так, чтобы “на капельку солнца прибавилось в мире”, тоже надо уметь.

Вот ответьте, например, кто здоровается первым, если встретились: - младший и старший?

- мальчик и девочка?

- два мальчика? И кстати, кто подает первым руку?

- Ты идёшь с товарищем по улице. Он поздоровался с незнакомым тебе человеком, приостановился. Надо ли поздороваться и тебе?

В школьном коридоре разговаривают учителя. Среди них Иван увидел своего классного руководителя и, проходя мимо, вежливо сказал: “Здравствуйте, Светлана Алексеевна”.

Учитель. Не скажите ли вы, какая допущена ошибка? А может быть, всё в порядке?

В речи культурного человека, умеющего общаться, обязательно должны быть слова вежливости. Вежливость – неотъемлемое качество общения.

(Звучит музыка В. Савельева “Если добрый ты”).

- Ежели вы вежливы и к совести не глухи, Вы место без протеста уступите старухе. Если вы вежливы в душе, а не для виду, В троллейбус вы поможете взобраться инвалиду. И ежели вы вежливы, то, сидя на уроке, Не будете с товарищем трещать как две сороки. Ежели вы вежливы, то в разговоре с тётей, И с дедушкой, и с бабушкой, вы их не перебьёте, И ежели вы вежливы, то вы в библиотеке Некрасова и Гоголя возьмёте не навеки. И ежели вы вежливы, - тому, кто послабее, Вы будете защитником, пред сильным не робея.

**Давайте поиграем в речевой этикет.**

(Каждому раздаются карточки)

1. Назовите слова приветствия.
2. Выскажите просьбу.
3. Какими словами лучше всего начать знакомство?
4. Как принято извиняться в культурном обществе?
5. Есть ли несколько слов утешения и одобрения у тебя в запасе?
6. Слова благодарности.
7. Как попрощаться, чтобы людям было приятно вновь встретить тебя?

Учитель – Человек – существо общественное и не живёт изолированно от других людей. Он встречается в кругу семьи с родственниками, отмечает праздники с близкими людьми, приглашает в гости друзей и наносит визиты сам. И здесь тоже действуют определённые правила этикета..

Учитель – А как поступите вы в следующих ситуациях.

(Раздают карточки)

1. Ты пришёл в гости к приятелю, а он празднует день рождения. Как ты поступишь?
2. К тебе в гости пришёл приятель, который не нравится твоим родителям. Как следует поступить?

3. Ты пришёл в гости и увидел, что там находится неприятный тебе человек. Твои действия.
  4. Представь себе, что в компании товарищей ты рассказываешь какую-либо историю, а тебя не слушают, перебивают. Как ты поступишь?
  5. Если у тебя нет часов, ты можешь обратиться к прохожим на улице. Как правильно задать вопрос?
  6. Если ты позвонил другу, но попал не туда, то нужно:
  7. По улице шла женщина с покупками. Один свёрток у неё упал, а она и не заметила. Зато увидел мальчик, который шёл следом, что он должен сделать?
- А теперь посмотрите сценку.
- После соревнований Лена сказала Тане: “Знаешь, приходи ко мне сегодня часов в пять. Я тебе открытки свои покажу и плеер новый. Музыка послушаем” - Ладно, - ответила Таня. – Приду.

Часов в шесть Лена уже перестала ждать подругу. Она решила поужинать, и в это время резко и сильно зазвенел звонок. Пока Лена шла к двери, кто-то несколько раз, подолгу не отпуская, нажимал кнопку звонка.

- Привет, - сказала Таня. – Это я. Она прошла в комнату, бросила мокрую куртку и шапку в кресло и огляделась:
- А у вас ничего. Подходяще. Это что? – и она схватила статуэтку кошки, сделанную из ракушек.
- Это мама из Сочи привезла. На память.
- Здорово сделано. – Таня нажала посильнее, и ракушки раскололись. Лена взглянула испуганно, но ничего не сказала. А гостья в это время уже вертела в руках фломастеры, поочередно пробуя каждый цвет на листе бумаги, который лежал на столе. Потом Таня отправилась бродить по комнатам.
- Сколько стоит? А это где покупали? – поминутно спрашивала она, трогая хрустальную вазу, макраме на стене, экибану на журнальном столике. Экибана ей не понравилась.
- Чего барахло всякое в доме держите? – на лице Тани ясно выразилось презрение ко вкусам хозяев.
- Зато туалетный столик в комнате родителей вызвал у неё особый интерес. Она открыла флакон духов, перевернула его и трясла над



своей головой, пока не вылила почти половину. Потом помазала кремом свои руки, понюхала их и, сказав, что пахнет клубникой, намазала ещё и лицо. Затем она дунула в пудру и, душистое облако разлетелось на ковёр.

Лена, в это время вскипятила чай и пригласила гостью к столу. Та критически оглядела чашки с чаем, вазочку с вареньем, сахарницу и потянула к себе ручку холодильника.

- Ты колбасы нарежь, Лен: А это селёдка, что ли? И селёдку давай. Я знаешь, солёное люблю.

И, наевшись и напившись вдоволь чаю, Таня взялась за куртку и шапку.

- Ну, я пошла. Пока. Завтра ещё приду. Да, я у тебя две кассеты взяла, посмотрю дома. Отдам, - и она побежала по лестнице.

А у вас, ребята, не бывали такие гости? Как вы к ним относитесь?

Учитель: Давайте мы разберём несколько ситуаций.

Ситуация первая

Мама и папа ушли в кино. Скоро придут. Наташа дома одна. Смотрит “Клуб кинопутешествий”. Звонок. В дверях Николай Иванович. Он работает вместе с отцом.

Здравствуй, Наташа. Папа дома?

Папы нет, — Наташа нетерпеливо глядит на гостя. Ее рука на щеколде задвижки.

— Жаль. До свидания.

А как бы вы поступили на месте Наташи?

Ситуация вторая

Алеша возвращался из школы с друзьями. По дороге спорили о том, кто быстрее всех бегают. Саша утверждал, что гепард, Витя говорил — антилопа. Доспорить не успели, а уже и дом Алешин. Расставаться не хотелось. Алеша предложил: “Пошли к нам, ребята. У меня “Жизнь животных” есть. И поедим, а то здорово есть хочется”.

А мама ругаться не будет? — спросил Витя.

Ну, что ты! Она у меня не такая!

Мальчикам открыла мама Алеша. Она была в стареньком платье, в фартуке. Из-под косынки выбились волосы. В руках мокрая тряпка. В ванной работала стиральная машина, а в комнате, куда прошли

мальчики, вся мебель была сдвинута. Видно, началась большая уборка.

— Вы уж извините, ребята,— у нас беспорядок. Я сейчас приготовлю вам чего-нибудь перекусить.

Мальчики стали отказываться, порывались уйти. Хозяева уговаривали их остаться. Всем было неловко, нехорошо. Кто виноват в этом?

Ситуация третья Скоро, в школу. Уроки ещё не сделаны. А мама просила начистить картошку и протереть пол влажной тряпкой. Но Игорь никак не возьмётся за дело. С утра заглянули к нему на минутку соседи, два брата. И всё не уходят. Играли в настольный хоккей. Тренировали на задержание преступника болонку Тусю. Отрабатывали на ковре приёмы самбо. Опустошили вазочку с конфетами. Потом нашли песенник и стали петь песни.

Домой их отправить? А как же с долгом хозяина? Выполнить долг хозяина? А уроки? А мамина просьба?

Учитель – А сейчас викторина – “Правильно ли это? Вы должны отвечать хором, да или, нет.

“Правильно ли это?”

1. В общественном транспорте причёсываться?
2. Ходить в театр в спортивном костюме?
3. Печенье и пирожки брать с подноса руками?
4. Случайно задев кого-либо наступить на ногу, вежливо извиниться.
5. Входить в общественный транспорт в грязной пачкающей одежде.

Однажды у древнего восточного мудреца спросили: “У кого ты учился благовоспитанности?” - “У невоспитанных, - ответил он, - я избегал делать то, что делают они”.

К сожалению, встречаются взрослые и дети с двойным стандартом поведения: на людях они одни, дома – другие. В школе или на работе они вежливы, предупредительны. А дома с близкими не церемонятся, грубы и нетактичны. Подумайте и вспомните, не вели ли вы так себя с мамой, бабушкой или с младшей сестрой? Это говорит о невысокой культуре и плохом воспитании. Нужно воспитывать в себе культуру поведения. Были ли вы свидетелями случаев некрасивого поведения в школе, в театре, в общественном транспорте?

(Дети делятся своими наблюдениями)

Да, к сожалению, мы довольно часто видим людей, которые не снимают головной убор при входе в библиотеку или театре, на улице бросают обёртки от конфет или мороженого на тротуаре, ходят в мятом костюме, грязной обуви, допускают грубость, невежливо отвечают на вопросы, толкают и не считают нужным извиниться. Как называются такие люди?

(Некультурными, невежливыми, невоспитанными.)

Дорогие друзья. Воспитывать себя всегда очень непросто. Этого не умеют даже очень-очень умные дельфины и очень-очень добрые слоны. Зато настоящие люди воспитывают себя всю жизнь. И начинают они с детства. Да-да. Когда какой-нибудь мальчик или девочка старается изо всех сил во всём всегда быть вежливым и добрым человеком, значит, этот ребёнок уже начал воспитывать самого себя.

– Давайте воспитывать в себе тактичность, вежливость, предупредительность по отношению к другим людям. Давайте учиться доброте, умению различать, что такое хорошо и что такое плохо. Давайте говорить друг другу комплименты.

(Исполняется песня Б.Ш.Окуджавы “Давайте говорить друг другу комплименты)

– И напоследок наши три напутствия. Подумайте над ними.

### **Напутствие первое.**

- “Сострадальник и друг” - такое обращение было принято в письмах к друзьям на Руси в XIV веке.

- “Сострадальник” - тот кто сопереживает, сострадает, сочувствует, тот, кто нужен любому человеку.

### **Напутствие второе.**

- Шекспир считал, что улыбкой можно добиться большего, чем мечом.

Хочешь завоевать друзей – улыбайся! Подсчитано, что в произведениях Л.Толстого упоминается 97 оттенков улыбки. А сколько оттенков используете вы?

### **Напутствие третье.**

- Представьте, что за вами постоянно наблюдает человек, которого вы очень уважаете, и поэтому вы не хотите, чтобы он изменил о вас своё хорошее мнение. Все свои поступки совершайте под “взглядом” этого человека.

## 16. САМОВОСПИТАНИЕ.

**Цель:** показать детям необходимость целенаправленной работы над собой и побудить их к такой работе.

**Задачи:** развивать интерес к себе, к своему внутреннему миру; способствовать формированию нравственных качеств личности, способности к эмпатии; учить ребят видеть как свои достоинства, так и свои недостатки, относиться к себе критически; содействовать развитию познавательной активности.

Человек, общество, семья – все придерживаются определенных норм и правил поведения. Одни из них изложены в законах, изданных государством, другие (их называют нравственными) живут в обычаях, традициях народа, общества. Соблюдение этих норм и правил воспитывает такое важное качество, как дисциплинированность.

Хочу напомнить древнее правило: «Чего не следует делать, того не делай даже в мыслях». Важно понять ошибочность мнения о том, что контролировать надо только свои действия, а мыслить можно о чем угодно.

Какое содержание вкладывается в понятие «сознательная дисциплина»?

- Не опаздывать на уроки.

- Своевременно выполнять домашние задания и т. д.

Сознательная дисциплина не ограничивается исполнительностью, своевременным приходом на занятия, она предполагает полную отдачу сил учебному труду и общественным делам, активность и инициативу в труде. Дисциплина должна стать необходимым условием нормальной жизни коллектива, внутренней потребностью каждого, создаваться и поддерживаться всеми воспитанниками.

- Как часто вы осознаете недостатки, ошибки в своих поступках, поведении?

Все ошибки в основном сводятся к тому, что ребята признают ошибки в своих поступках. Но бывает и так, что ошибки повторяются.

Мужество начинается с умения одерживать победы, даже маленькие, над собой. Известный педагог В.А.Сухомлинский советовал школьникам, как научиться властвовать собой, воспитывать самодисциплину: «Тебе не хочется подниматься в семь часов, разгневайся на себя, заведи будильник на шесть, поднимись с постели мгновенно, как только услышишь звонок.

Сделай зарядку, умойся, оботри тело влажным полотенцем, походи в сад, полей цветы, посмотри, как поднимается солнце, присмотришь, как пробуждается природа, потом сядь за книгу, почитай, потом рисуй... Ты убедишься, как это радостно – заставлять себя, повелевать собой, быть хозяином своих влечений. Пусть не хочется отступить – ты почувствуешь себя хозяином своей воли...»

-Какие изменения произошли в вашем поведении за последний год? Под влиянием чего это случилось?

Многие отмечают, что они стали более собранными, ответственными за свои поступки перед собственной совестью.

Древнегреческий философ Платон утверждал: «Стараясь о счастье других, мы находим собственное счастье». Человек, который чувствует ответственность перед родителями, коллективом, товарищами и собственной совестью по-настоящему счастлив. Английский писатель И. Бентам утверждает: «Человек увеличивает свое счастье в той мере, в какой он доставляет его другим».

Дисциплинированность, организованность, исполнительность – важные нравственные качества, необходимые для успешной трудовой и общественной деятельности. Воспитанники А. С. Макаренко говорили своим товарищам: «...мы будем судить о твоей дисциплине не по тому, как ты поступил на виду у других, и не по тому, как ты исполнил приказание или выполнил работу, а по тому, как ты поступил, не зная, что другим известно, как ты поступил».

## *17. КАК ПРОИЗВЕСТИ ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА РАБОТОДАТЕЛЯ*

**Цель:** способствовать пониманию роли уверенности в себе в жизненных ситуациях.

**Задачи:** воспитывать эстетическое отношение к действительности; практиковать воспитанников в проявлении уважения, терпимости, дружелюбия.

Первое впечатление самое сильное, но, увы, не всегда самое верное. Может быть, вы милый, жизнерадостный человек, но именно сегодня, когда вам суждено предстать перед работодателем, утром вы встали с головной болью и у вас на лице печать всех земных забот. Вы открываете дверь офиса, в котором вам предстоит работать, готовитесь сказать «здравствуйте» и встречаете смеющийся взгляд будущего сослуживца. «Что-то не так», - мелькает тревожная мысль и уже не дает покоя. Ваше приветственное слово работодателю получается каким-то зажеванным, а спокойное равновесие делового настроения медленно испаряется. И вам в голову даже не приходит простая мысль, что буквально за минуту до вашего прихода кто-то рассказал смешную историю, вспомнил весело проведенный выходной день. Начинайте немедленно работать над собой прямо сейчас, пока вы не успели испортить впечатление о себе, ведь у вас не будет второй возможности произвести первое хорошее впечатление. Впечатление о вас начинает складываться еще до того, как вы поздороуетесь. Когда вы идете куда-нибудь, очень важен позитивный настрой. Предположите наиболее благоприятный для вас исход дела и уверяйте себя, что иначе быть не может. Например, идя на собеседование, мысленно повторяйте для себя: «Эта работа для меня. Меня обязательно примут на эту работу. Я ценный работник, грамотный специалист». Впрочем, варианты могут быть разными, главное, чтобы вы настроились на положительный результат и были уверены в своих силах.

Итак, несколько правил, которые помогут произвести хорошее впечатление.

**ПЕРВОЕ.** Улыбайтесь! Мрачный тип с кислой физиономией и недовольством на весь мир не вызовет ни симпатии, ни жалости. Какой руководитель захочет иметь такого сотрудника? Поэтому, прежде чем войти в помещение, где вам придется познакомиться с будущими сослуживцами, начальником, остановитесь на несколько секунд и вспомните самое веселое и приятное, что с вами происходило в жизни, что вызывало у вас улыбку и смех. Улыбка получится искренней, и нахмуриться у вас уже не получится.

Представьте себе, какой человек, с каким выражением лица мог бы вам понравиться. Вот и попытайтесь такой же образ симпатяги, осваивайте его, обживайте, как новый дом; в нем вам должно быть уютно, удобно, только тогда в этой роли вы будете выглядеть естественно.

**ВТОРОЕ.** Будьте вежливы. Помните знаменитое «Ничего не стоит так дешево и не ценится так дорого, как вежливость»? Ответить грубостью на извинения или нахамить в ответ на просьбу «подскажите, пожалуйста ...» может только душевно больной человек.

Вежливость может быть доброжелательной или оскорбительной, когда она нарочита, подчеркнута. «До свидания» в конце беседы, сказанное теплым тоном, выражает надежду на скорую встречу, а холодное «до свидания» после неприятного разговора – желание больше не встречаться.

**ТРЕТЬЕ.** Скромность во все времена относилась к числу достоинств (не путать с застенчивостью и стеснительностью).

Скромность предполагает спокойность и уверенность в себе, самоуважение и уважение к другим.

Скромность не стремится выпячивать себя, подчеркнуть свою исключительность, требовать для себя особых условий и привилегий.

**ЧЕТЫРЕЕРЛОЕ.** Не будьте навязчивы. Проявляйте к собеседнику неподдельный интерес, но не будьте навязчиво любопытны, не лезьте с расспросами. Говорить надо как можно короче и как можно приятнее.

**ПЯТНОЕ.** Будьте уверены в себе. Доверие обычно вызывает уверенный в себе человек, и ничего в этом нет удивительного. А вы могли бы доверять человеку, если он сам себе не доверяет? Если он сам не верит в то, что говорит, если он не уверен, что выполнит то, что обещал? Если про вас еще нельзя сказать, что вы самоуверенны, сделайте хотя бы вид, что точно знаете, зачем вам нужна эта работа, и знаете, что справитесь с новыми обязанностями на все 100% и оправдаете доверие своего начальника.

Для того чтобы выглядеть уверенным в своих силах человеком, следите за движениями рук. Часто именно они выдают наше беспокойство. Если вы любите крутить в руках различные предметы, постукивать пальцами по столу, эти жесты выдают ваше нервное настроение. Психологи утверждают, что с помощью определенного выражения лица, жестов, положения тела можно запрограммировать в себе нужное вам состояние души. Для начала попробуйте «надеть» улыбку, походите с «приклеенной» улыбкой минут 10 – 15. Лучше, чтобы в это время вас никто не видел. Такое упражнение поможет вам в любой ситуации сохранять спокойствие и самообладание.

### И еще несколько правил.

- Не давайте советов, если их у вас не спрашивают.
- Не вмешивайтесь в чужой разговор, если вас к нему не приглашали.
- Темп речи должен быть спокойным, не быстрым, произношение слов – понятным и четким.
- Говорите на языке партнера, т.е. ваши слова и термины должны быть понятны вашему собеседнику.



- Исключите из речи жаргонные слова, простонародные выражения, не злоупотребляйте иностранными словами.
- При случае подчеркните общность цели или интересов
- Не применяйте «активное слушание»: поддакивание, повторение отдельных слов собеседника, резюмирование: «Если я правильно понял...».
- Не хвалитесь своими знакомствами и связями с высокопоставленными людьми; упоминать о них можно, если вас об этом спрашивают.

Во время разговора помните о языке взглядов и жестов: не смотрите на собеседника в упор – это вызов, но и не прячьте глаза, иначе он засомневается в вашей правдивости. При разговоре не принято зевать или другими способами показывать свою усталость, показывать пальцем, похлопывать собеседника по плечу, приводить в порядок прическу, одежду.

Конечно, надо быть хорошим специалистом, грамотным, разбирающимся в проблемах, связанных с вашей профессиональной деятельностью, следить за новостями в сфере вашей работы. Но как грамотного специалиста вас оценят потом в процессе работы, а впервые минуты общения с работодателем вас оценивают как человека, как личность. Поэтому ваша личность должна светиться доброжелательностью и излучать оптимизм.

Воспринимайте мир как подарок, новую работу – как шанс добиться успеха, нового начальника и сослуживцев – как добрых и милых людей. Расправьте плечи, ведь сутулая спина – главный признак неудачника, и вперед!

## 18. П'ЕСТИНА ЗНАНИЕ ОСНОВ ЭТИКЕТА

1. Нужно ли, выходя из здания, придерживать тяжелые двери, чтобы они не ударили человека, который идет следом?

- да, всегда;
- нет;
- да, если это знакомый.

2. Продвигаясь к выходу в общественном транспорте, необходимо вежливо обратиться к пассажирам: «Пожалуйста, разрешите пройти»?

- да;
- нет;
- в зависимости от настроения.

3. Нужно ли здороваться первым при входе в помещение, где уже находятся другие люди, даже в лифте и в магазине?

- да, если вам знакомы эти люди;
- да, всегда;
- нет.

4. Как нужно в театре или кино проходить к своему месту?

- **лицом к сидящим;**
- спиной к сидящим;
- как удобно.

5. Если вы забыли, как зовут вашего нового знакомого.

Вы должны:

- напрямик попросить его напомнить свое имя;
- **постараться выяснить имя иным способом;**
- не обращаться по имени вообще.

6. Что должен делать молодой человек при встрече с девушкой?

- достаточно только приподнять головной убор;
- достаточно только вынуть руки из карманов и сигарету изо рта;

- **необходимо поприветствовать знакомую, предварительно вынув руки из карманов, сигарету изо рта.**

7. Перед вами несколько ножей и вилок. Какими приборами вы воспользуетесь сначала:

- **теми, что лежат дальше от тарелки;**

- теми, что лежат ближе к тарелке;

- не задумываясь, возьмете любой, попавшийся под руку, прибор.

8. Если вы хотите, чтобы официант убрал приборы со стола. Для этого вы положите

- **нож и вилку на тарелку параллельно друг другу ручками вправо;**

- нож (справа) и вилку (слева) острыми концами в тарелку;

- положите приборы на тарелке крест на крест.

9. Можно ли побыстрее закончить беседу, если тема или собеседник неинтересны для вас?

- да, в большинстве случаев;

- иногда, если собеседник отнимает у вас слишком много времени;

- **нужно позволить собеседнику договорить, и, сославшись на неотложные дела, попрощаться с ним.**

10. Можно ли делать замечания собеседнику, если он неправильно произносит слова, названия, термины, употребляет вульгаризмы?

- **да, если это ваш хороший знакомый и вы беседуете один на один;**

- нет, никогда;

- да.

11. Можно ли поднимать чашку вместе с блюдцем, если вы на приеме пьете чай стоя?

- **да, обязательно, чашку без блюдца поднимать со стола нельзя;**

- можно поступать, как угодно;

- нет, чашку нужно поднимать без блюдца.

12. Нормы этикета носят

- **согласительный характер;**
- обязательный характер;
- нормативно-правовой.

13. Что мешает устранить разногласия с оппонентом?

- **слишком много вопросов;**
- молчаливое слушание;
- отсутствие личных оскорблений.

14. В ситуации знакомства женщина должна

- представиться сама;
- **ее должен представить кто-то другой;**
- затрудняюсь ответить.

15. Если телефонный разговор прервался, то перезвонить должен

- **тот, по чьей инициативе состоялся разговор;**
- тот, для кого этот разговор важнее;
- можно не перезванивать, если все важное уже обсудили.

16. В ситуации, когда необходимо принести извинения, вы должны - объяснить свою вину подробно;

- **извиниться без комментариев;**
- предложить забыть неприятный инцидент.

17. Можно ли обсуждать во время беседы с малознакомыми людьми религиозные вопросы

- **нет, поскольку есть риск кого-то невольно обидеть;**
- да;
- да, если уверены, что все разделяют вашу точку зрения.

## *ЛИТЕРАТУРА*

Агафонова И.Н. «Уроки общения», СПб. Ривьера, 2003;  
Богуславская Н.Е. «Веселый этикет». –

Екатеринбург: АРГО 1997;  
Гангнус Л.В.

–  
Азбука вежливости, Москва, Педагогика, 2001;  
Дами Э. «Хорошие манеры»;  
Иванова В.В. «Девчоночьи секреты», Москва. Лабиринт,  
1998;  
Крижон Э.А. «Как вести себя»

-  
Братислава: Обзор, 1999;  
Ладыженская Т.А. «Речевые уроки», Москва.  
Просвещение, 1995;  
Лихачева Л.С. «Школа этикета»;  
Рукавчук Л. «Энциклопедия этикета», СПб: Экспресс, 1996;  
Пегеева Л.А. «Этикет»

-  
Чебоксары: Клио, 2002;  
Стрелкова Л.Н. «Уроки сказок»

-  
Москва: Педагогика, 1989.

Для детей:

Насонкина С.А. «Уроки этикета», СПб: АКЦИДЕНТ

–  
1997;

Снегирева А.Л. «Этикет для юных леди»  
Москва: РИПОЛ, 200

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Что такое эстетика .....	5
Манера поведения.....	9
Культура речи.....	12
Приветствие и представление.....	15
Поведение в общественных местах .....	18
Разговор по телефону .....	24
На вечере танцев.....	31
В магазине.....	34
Ресторан.....	37
Правила поведения в кино... ..	41
Музей и выставка.....	43
Правила поведения на улице.....	46
Правила поведения во время проведения экскурсии и в экскурсионном автобусе.....	49
Культура поведения за столом и сервировка стола .....	51
Если вы пришли в гости по приглашению .....	61
Гигиена, внешний вид, уход за одеждой и обувью .....	77
В мире вежливости.....	86
Самовоспитание .....	93
Как произвести впечатление на работодателя.....	95
Тест на знание норм этикета.....	99
Литература.....	102








