



Общественное региональное движение
«Женщины Брянщины»

«ИЗ ОДНОГО МЕТАЛЛА ЛЬЮТ МЕДАЛЬ ЗА БОЙ, МЕДАЛЬ ЗА ТРУД»



Проект «Остаёмся молодые духом»

г. Брянск 2017 год

Общественное
Региональное движение
«Женщины Брянщины»



«Семья без алкоголя и наркотиков»

Обобщение опыта работы Мобильного Центра «Катюша»
Фонда поддержки детей, попавших в трудную жизненную
ситуацию, Минздравсоцразвития Р.Ф.

Брянская область

2009 – 2010 гг.



Общественное региональное движение
«Женщины Брянщины»



ПАМЯТКА ПЕНСИОНЕРУ «ЗАБОТА»

проект «Остаёмся молодые духом»

Брянск - 2017



Общественное региональное движение
«Женщины Брянщины»



СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ В ДОМЕ

Проект «Семья – опора Государства»

Брянск - 2016



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Общественное региональное движение
«Женщины Брянщины»**

ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

Социальный проект «Семья – как ценность»

ЭТИКЕТ XXI века

Брянск.
2018 г.



**ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



**Общественное региональное движение
«Женщины Брянщины»**

ГАПОУ «Брянский техникум питания и торговли»

Социальный проект «Семья – как ценность»

ЭТИКЕТ XXI века

Брянск.
2018 г.



Буклет издан на средства Государственной поддержки, выделенные в качестве гранта в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации № 93-рп от 03 апреля 2017 года, положением о конкурсе на предоставление грантов Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, утвержденного приказом Грантодателя № 11 от 15 августа 2017 года.



Сегодня поговорим о правилах сервировки стола, существующих нормах поведения во время приема пищи и особенностях использования различных предметов сервировки. Ведь согласитесь, когда владеешь этой наукой, чувствуешь себя намного увереннее в любой компании, в любом путешествии, в любом ресторане. Итак, приступим.

Авторы: Криштопова С.Л.
Дедкова Ю.С.
Редактор: Фролова Т.В.



СОВРЕМЕННЫЙ ЭТИКЕТ

Общие правила поведения за столом

- ▶ Сидя за столом, следует только запястьем опираться на его край. Женщинам допускается на небольшой промежуток времени опереться на стол локтем.
- ▶ Нельзя скатывать хлебные шарики, играть приборами, рюмкой, сворачивать край скатерти в трубочку, протягивать во всю длину ноги под столом и совершать прочие подобные действия.
- ▶ В процессе принятия пищи не следует расставлять локти и низко склонять голову над тарелкой. Голову только слегка наклоняют и на эту высоту подносят вилку или ложку. Не приветствуются дутье на горячую еду и напитки, «чавкание», прихлебывание.
- ▶ Если запиваете еду каким-либо напитком, то сначала проглотите то, что находится во рту. А прежде желательно протереть губы салфеткой во избежание следов жирных пятен на стакане.
- ▶ Накрашенные помадой губы женщины должны вытирать бумажными, а не полотняными салфетками.



- ▶ Сидя за столом, хлеб ножом не режут, а отламывают маленькие кусочки; также нельзя макать хлеб в соус.
- ▶ Исключается употребление ножа в процессе поедания макарон, вермишели, лапши, рыбы, солянки, омлетов, пудингов, желе и овощей. В данном случае используется только вилка.
- ▶ Если в солонке нет ложечки, соль набирают кончиком своего ножа, но при этом очистив его от посторонних загрязнений.
- ▶ Ножом допустимо резать блины или блинчики, рубленый шницель, овощные котлеты, вареники. В качестве альтернативы можно воспользоваться только вилкой.
- ▶ Мясо с овощами принято есть, не выпуская из рук ножа и вилки.
- ▶ Закуску (например, если это ветчина) на хлеб не кладут. Ветчину едят ножом и вилкой.





ПРИЁМ ГОСТЕЙ

Независимо от того, какой вид приема вы хотели бы устроить, традиционный праздничный обед, скромное чаепитие или многолюдную вечеринку, необходимо все спланировать. Если вы хотите устроить обед или ужин, во время которого будут соблюдены некоторые светские формальности, приглашайте не больше шести человек, максимум восемь, иначе невозможно будет обслужить всех по правилам и поддерживать общий разговор за столом. Если хотите собрать большую компанию, тогда лучше устройте фуршет, на котором гости сами будут обслуживать себя и сами будут общаться с кем захотят.

Хороший хозяин (хозяйка) не имеет права оставлять своих гостей одних, предоставив им право развлекаться самостоятельно, не может расслабиться и уделить все внимание любимому человеку или просто спокойно поболтать с подружкой или приятелем. Весь вечер хороший хозяин (хозяйка) должен быть в центре внимания, угощать и веселить всех, и при этом не выглядеть уставшим, а из-



лучать радость и очарование до конца вечера. Только в этом случае гости останутся полностью довольны.

В день, когда вы ждете гостей, не пытайтесь приготовить новое или замысловатое блюдо, если рецепт ни разу не испробован, нельзя быть уверенным, что блюдо получится. Если среди ваших гостей есть вегетарианцы

или люди с аллергией на какую-то пищу, позаботьтесь о том, чтобы они не ушли голодными. Составляя меню, учтите, что нежелательно подавать за одним обедом два блюда с одной основой: например, рыбную закуску и следом горячее блюдо из рыбы. Подумайте, какое вино подойдет к задуманным блюдам, и выберите самое лучшее. Обязательно запаситесь и безалкогольными напитками.

Гостей следует приглашать лично: на юбилеи, свадьбы и другие торжества письменно; на обычные домашние праздники – по телефону. На свадьбу или юбилеи гостей приглашают за месяц, на маленькие семейные праздники – не позже, чем за неделю. Если вы приглашаете одну семью, время можно уточнить по ее усмотрению. В приглашении (неважно, устное оно или письменное) во-первых, вы должны указать точную дату и время. Во-вторых, каждый гость должен точно знать, куда он идет и на какое угощение может рассчитывать. И последний

важный момент – повод. Кроме того, указанный в приглашении повод поможет гостям понять, какую одежду выбрать, чтобы соответствовать ситуации, нужно ли одеться понаряднее или предполагается, что все будут одеты «как обычно». Устные приглашения



не следует делать в присутствии других ваших знакомых, которых вы одновременно не приглашаете. В третий раз не стоит приглашать человека, дважды не принявшего вашего приглашения.

Все приготовления к приему гостей должны быть закончены как минимум за полчаса до назначенного времени, чтобы к их приходу у вас осталось время немного отдохнуть и привести себя в порядок. Обычно хозяин дома встречает гостей, хозяйка находится с теми гостями, которые пришли раньше. Хозяин дома должен громко и внятно представить незнакомых друг другу людей: назвать имя, род занятий, в двух словах упомянуть об их увлечениях, интересах. Это поможет им быстрее освоиться, найти тему для разговора. При знакомстве в первую очередь следует представлять младших более старшим, мужчин женщинам.

Гости садятся за стол только после приглашения хозяев. На небольших праздниках хозяйка дома сама предлагает каждому гостю занять то или иное место. Сама она садится так, чтобы хорошо видеть весь стол, гостей и в любой момент, никого не беспокоя, встать.

Во время большого торжества справа от хозяйки дома садится наиболее уважаемый гость-мужчина. Напротив или за другим концом стола садится хозяин, а справа от него – самая почетная гостья – женщина. Если хозяева сидят рядом, то уважаемая гостья садится по правую руку от хозяина, а уважаемый гость – по левую руку от хозяйки. Почетные гости должны сидеть лицом к входным дверям или напротив окон. Рассаживая гостей за столом, следите, чтобы их профес-

сиональные интересы не совпали до такой степени, что ужин превратится в дискуссию или своего рода производственное совещание. Рассаживая гостей, старайтесь посадить девушек попеременно с мужчинами.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОСТЯХ ЗА СТОЛОМ

- ▶ Не тянитесь за приглянувшимся вам угощением через весь стол. Попросите вашего соседа передать вам его.
- ▶ Разговаривая с соседом по столу, поворачивайте к нему не все туловище, а только голову. И вообще, сидя за столом, стоит двигаться как можно меньше, чтобы не доставлять неудобство другим гостям.
- ▶ Некультурно, находясь в гостях, критиковать поданное угощение.
- ▶ Если вы используете вилку и нож, держите вилку в левой руке, а нож – в правой. Если вам подали только вилку, держать ее надо в правой руке. При этом, когда вы жуете, приборы в ваших руках должны быть опущены вниз.
- ▶ Нередко во время праздников происходят неловкие ситуации, когда кто-то из гостей пролил рюмку вина или разбил чашку. Если вы попали в такое положение, вежливо извинитесь перед хозяевами, но не заостряйте на этом особое внимание.

Разумеется, это далеко не все правила, которые предполагает вежливое поведение за столом, но зная эти основные моменты, вы сможете грамотно вести себя в гостях, избегая неловких ситуаций.



ВНЕШНИЙ ОБЛИК



*«Одежда составляет девяносто процентов всего того, что люди видят перед собой, когда смотрят на вас»
Дебра Гай Кокс, консультант по имиджу.*

Для мужчин

На завтрак, коктейль, а также другие приемы, начинающиеся до 20.00 часов, можно одевать костюм любого неяркого цвета, а на приемы, начинающиеся в 20.00 часов и позднее, рекомендуется надевать костюм темного цвета. Костюм должен быть всегда чистым и выглаженным.

Рубашка и галстук. На все виды приемов рекомендуется надевать белую рубашку с крахмальным или мягким воротником и с галстуком любого, но не яркого цвета. Не следует надевать цветных рубашек, в особенности трикотажных нейлоновых, а также черных галстуков. Черный галстук надевается только в знак траура.

Носки. Они должны быть не очень яркими и броскими. Чаще всего носят серые или черные.

Для женщин

На приемы рекомендуется надевать одежду строгих, скромных линий и умеренных тонов. На завтрак, чай, коктейль рекомендуется надевать обычной длины платье, платье-костюм или костюм, небольшую шляпу из фетра, шелка или другого вида материи, причем шляпа во время приема не снимается. Хозяйка не надевает шляпы.

На приемы, начинающиеся в 20.00 часов и позднее, рекомендуется надевать вечерние платья (более нарядные и открытые). Вечерние платья могут быть обычной длины или длинные. В последнее время снова возрождается тенденция надевать на вечерние приемы длинные вечерние платья.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА РАССАДКИ ГОСТЕЙ ЗА СТОЛОМ

- ▶ Так, как места за общим столом разделяются по значению на более и менее почетные, гости, рассаживаясь за столом, занимают строго определенные места.
- ▶ Самым почетным считается место, расположенное справа от хозяина/хозяйки, следующее по значению – слева. Чем дальше расположено место от хозяина/хозяйки, тем менее оно почетно.
- ▶ При рассадке за столом чередование мужчин и женщин – обязательно.
- ▶Guestы за столом следует рассаживать, учитывая общность их интересов.
- ▶ Главного гостя за столом всегда размещают справа от хозяина или напротив него, лицом к окну или двери.
- ▶ Гость-иностранец всегда в приоритете, по сравнению с гостем-соотечественником.
- ▶ Всех гостей усаживают соответственно их положению в обществе и рангу на работе. Жены занимают места соответственно положению мужа.
- ▶ Мужа и жену не следует сажать рядом или напротив друг друга. Исключение составляют – молодожены.
- ▶ В конце стола садятся только мужчины, женщине не место на краю стола.



РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Знание основных правил этикета позволит вам выделиться из толпы отдыхающих и прослыть человеком интеллигентным, умным и образованным. Выстроив свое поведение в соответствии с правилами этикета, вы быстро и без особых усилий завоюете расположение окружающих.



Отдых вне дома

Вполне естественно, что вне дома хочется раскрепоститься. Но не думайте, что, уехав из родного дома и попав в непривычное для вас окружение, не обязательно следить за своими манерами. Наоборот, они особенно важны, и чтобы не испортить отдых другим людям, не стоит забывать о приличиях и границах свободы. Всегда помните хорошее правило: ***воспитанный человек никогда не делает того, что привлекает к нему пристальное внимание окружающих.***

Шумный сосед — включает радио на полную мощность, приглашает в комнату гостей, не спрашивая при этом согласия других; громко разговаривает в коридорах, возвращается поздно и обязательно будит всех на этаже.

«Король остроумия» — без устали рассказывает анекдоты, часто по несколько раз, и громче всех над ними смеется; умышленно

коверкает фамилии, делает двусмысленные намеки, приписывает особые отношения, якобы существующие между Ею и Им.



«Капризник» — никто и ничто ему не угодит: питание не то, окна комнаты выходят на север (или на юг — жарко), постель неудобная, в библиотеке нет интересной литературы, в столовой душно, газеты скучные, общество низкого уровня, оркестранты плохо играют, на пляже слишком много людей, в море вода холодная, на террасе сквозняк, этот фильм он видел пять лет назад, телевизионная программа скучная, на пляже мало лежаков, женщины неинтересные, «сегодняшняя» молодежь распушенная, солнечный закат никуда не годится...

«Клейстер» — полон добрых намерений, услужлив, доброжелателен, вот только никак нельзя от него избавиться. Самым непостижимым образом он всегда оказывается рядом с теми, кто хотел бы побыть один или вдвоем.

«Болтун». Чаще всего этим пороком страдают женщины. Такой человек без устали рассказывает о себе, по несколько раз повторяет

свою биографию, допоздна ведет монолог о выходках своего шурина, о придирках свекрови, с подробностями «доверяет» тайну любовных похождений, докладывает историю перенесенных болезней...





МОЛОДЕЖНАЯ ВЕЧЕРИНКА

Когда затевается молодежная вечеринка дома, родители должны сами решить: остаться ли им в квартире, познакомиться с приглашенными, а позже уйти в другую комнату; быть дома и вовсе не показываться или куда-то уйти. Но ни сын, ни дочь не должны ставить никаких условий родителям.



Если мать входит в комнату, где проходит вечер, хозяин или хозяйка прерывают разговор, танец и предлагают: «Представьтесь моей маме».

Вы проявите внимание к своим соседям, если предупредите их о предполагаемом вечере. Разоруженные такой вежливостью, они не будут потом стучать в стену или приходить в пижаме с протестом.

Вполне достаточно, если на подобном вечере окажется небольшое количество бутербродов, что-нибудь сладкое, фрукты и много напитков. Если такой домашний «буфет» делается вскладчину, можно заранее условиться, кто что приносит.

Но, разумеется, отнюдь не «буфет» решает успех вечера. Здесь значительно больше важны хорошие кассеты и диски. Об этом в первую очередь и следует позаботиться его инициатору. Если хозяин дома не искушен в этих вопросах, лучше поручить позаботиться о музыке более опытному товарищу.

Каждый юноша обязан минимум один раз пригласить на танец хозяйку дома.

Хозяин дома должен побеспокоиться о том, чтобы каждую гостью кто-нибудь проводил домой, и самому проводить тех, для кого он не нашел «опекунов».



ЭТИКЕТ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ

В кинотеатре

Кинотеатр принято посещать в повседневной (будничной) одежде. На торжественном просмотре, когда в зале присутствуют артисты или режиссер, после окончания фильма принято аплодировать. Одежда на таких мероприятиях должна быть более нарядной, чем в обычные дни.



В зале кинотеатра кроме таких «неприятностей», как дама в шляпе, влюбленные со склоненными друг к другу головами, резкие духи, громкий критик, существует типичный кино-бич: зритель, который громко рассказывает своей спутнице (спутнику), «что сейчас будет». Такого непрошенного комментатора должна одернуть его спутница. Посторонний также вправе сделать ему замечание. Разговоры по мобильному телефону во время просмотра фильма, считаются дурным тоном. В кино в отличие от театра можно принимать пищу, но, разумеется, аккуратно и негромко. Каждый воспитанный человек должен помнить, что занимать оба подлокотника кресла в кинотеатре или в театре крайне нежелательно.

Чтобы занять свое посадочное место в зрительном зале (в кинотеатре, в театре, в концертном зале) необходимо проходить лицом к уже сидящим людям, и обязательно благодарить тех, кто встал, пропуская вас к вашему месту.



В театре

Особенно нарядной должна быть одежда, если вы идете на вечерний спектакль по особому приглашению. В таком случае дамам положено надевать вечерние туалеты,

а кавалерам – смокинги. Только публика молодежных и экспериментальных театров может быть одета в джинсы, кроссовки, сандалии на босую ногу. Здесь, такой внешний вид не считается нарушением приличий.



В театр нужно приходиться заранее, минут за 20 до начала спектакля, чтобы успеть раздеться, сдать верхнюю одежду в гардероб, окинуть себя взглядом у зеркала или, если требуется что-то поправить, привести себя в порядок в туалетной комнате.

Правила хорошего тона разрешают женщине приглашать мужчину в театр, но в любом случае билеты и номерки всегда должны быть у мужчины. При входе в театр мужчина должен предъявить билеты контролеру, а женщину пропустить вперед.

В зрительный зал мужчина входит первым. Показав билеты капельдинеру, он первым проходит к своему месту, показывая таким образом дорогу своей спутнице. Мужчина помогает сесть даме, опуская сиденье кресла, затем садится сам. Сиденье кресла следует опускать бесшумно, а вставая, не ударять его о спинку кресла.

К своему месту нужно проходить лицом к сидящим и проносить извинения за беспокойство. Но так принято только в европейских странах, в американских театрах принято проходить вдоль ряда лицом к сцене. Если проход между рядами достаточно широк, то сидящему вставать не обязательно. Если же проход узкий, вежливость предписывает встать и пропустить проходящего. Если ваши места в середине ряда, то нужно сесть заранее, чтобы потом не беспокоить уже сидящих с края. Если ваши места расположены с края, то можно чуть-чуть задержаться, чтобы потом не вставать много раз, пропуская сидящих в середине.



ЭПИЛОГ

Хороший тон – это не просто свод правил, придуманных людьми, а искреннее желание человека жить в гармонии с окружающими людьми. Конфуций заметил: добродетель сама по себе – ничто, если она не порождена вежливостью, то есть не идет от самого сердца. Потому что именно в сердце – источник естественной учтивости. Позднейшие правила могут только дать определения и систематизировать эту природную вежливость. Простое осознание того, что каждый из нас – единственное в своем роде и незаменимое существо, выражается в хотя бы минимальном уважении к себе самому. И если однажды ты почувствуешь это уважение к себе, как не захочешь самоусовершенствоваться, как не поддашься искушению развить все дары, которыми нас наделила природа во множестве форм и оттенков? И, двигаясь по этому пути, как отказаться от того, чтобы распространить это уважение на других, ведь только это делает возможной нашу общественную жизнь. Хороший тон держится не на страхе наказания. Его настоящая основа – уверенность в том, что нравиться другим хорошо, потому что, мы любим, чтобы другие нравились нам. Воспитывая в себе умение вести себя среди людей, мы воспитываем собственное достоинство. И именно чувство собственного достоинства никогда не позволит хорошо воспитанному человеку каким бы то ни было способом воспользоваться своим превосходством, чтобы обидеть слабого, как не позволяет бросать нескромные взоры в окна соседа.



СОДЕРЖАНИЕ

Современный этикет	4
Прием гостей	6
Правила поведения в гостях за столом.....	9
Внешний облик	10
Основные правила этикета рассадки гостей за столом	11
Развлечения	12
Молодежная вечеринка.....	14
Этикет в общественных местах.....	16
Эпилог	18





Отпечатано ООО «Автографф».
Тел. (4832) 32-10-23, 33-32-25. E-mail: avtograf32@bk.ru
Тираж 155 экз. Заказ № 12 от 29.03.2018 г.