МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Матвеево-Курганского района

МБОУ Кульбаковская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом школы	Руководитель ШМО_____	Директор
Протокол №1 от « 26 .08.2026г.	от «26 » 08. 2026 г.	Третьякова В.С.
		Приказ №122 от « 26 » 08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
(объединение)
«Современный этикет»

Чернявская Наталья Александровна.

с. Кульбаково

2026год.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности **объединения « Современный этикет**» для 7-го класса в рамках реализации основной образовательной программы основного общего образования составлена на основе:

> Федерального закона от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

> Закона Российской Федерации от 25.10.1991 №1807-1 «О языках народов Российской Федерации»;

> Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644; от 31.12.2015г. № 1577, приказа Минпросвещения России от 11.12. 2020 №712);

> Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

> Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

> Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.01.2021№2СанПиН1.2.3685-21«ОбутвержденииСанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

> Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;

> ПисьмаМинобрнаукиРоссииот18.08.2017г.№09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

> Письма Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеобразовательных программ с использованием дистанционных технологий»;

> Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);

> Устава МБОУ Кульбаковской сош;

> Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кульбаковской сош.

Программа внеурочной деятельности «Современный этикет» разработана для занятий с учащимися 7 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования второго поколения и имеет общекультурное направление.

В процессе разработки программы главным ориентиром стала цель гармоничного единства личностного, познавательного, коммуникативного и социального развития учащихся, овладение подростками правилами и нормами этического поведения.

Человеку приходится бывать в разных ситуациях, встречаться с различными людьми.

Чтобы всегда и везде выглядеть достойно, и чувствовать себя уверенно, нужно с детства усвоить нормы поведения в обществе, соблюдение их должно стать привычкой. При этом важно понимать, что правила вежливости - не что-то искусственно выдуманное для усложнения жизни, а, наоборот, благодаря им общение становится более человечным, потому что они основаны на уважительном и тактичном отношении к человеку.

Актуальность программы

В мире нет одинаковых людей. Мы все очень разные. Но каждому человеку хочется, чтобы его понимали, принимали таким, какой он есть, не ломали бы его личность, а помогали стать еще лучше, еще прекраснее. Особенно мы ценим, а порой и требуем, такого отношения со стороны близких нам людей. Жизнь показывает, что многие школьники не умеют прилично вести себя: они грубы и развязны со взрослыми, невежливы друг с другом и нередко нарушают общественный порядок. Необходимость преодолеть все эти недостатки ставит перед школой задачу: дать детям знания и навыки культурного поведения в определенной системе. А чтобы работа была систематической, ее надо проводить как на уроках, так и во внеурочное время.

В младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте продолжается развитие общения со взрослыми и сверстниками, и появляются новые формы общения.

Но именно ранние формы общения во многом определяют дальнейшее их развитие и влияют на личность человека, на его отношение к окружающим людям, к себе, к миру.

Если у ребенка недостаточно сформирована способность к общению в детстве, то в дальнейшем у него могут возникнуть внутриличностные и межличностные конфликты, которые у взрослого человека разрешить очень сложно, а иногда и невозможно.

В дошкольном возрасте у ребенка уже имеется опыт общения со взрослыми и сверстниками, но преобладает непроизвольный характер поведения.

Школьнику же необходимо дать больше самостоятельности, развивать ответственность за выполнение ряда обязанностей. У него появляется “внутренняя позиция”, которая в дальнейшем будет присуща человеку на всех этапах его жизненного пути и станет определять его отношение не только к себе, но и к занимаемому им положению в жизни.

Изучение курса «Школа этикета» является важным этапом личностного развития школьников. Знания и навыки, приобретаемые в ходе освоения теоретических и практических основ данного курса, позволяют значительно расширить и углубить знания школьников об этических нормах, правилах поведения.

Цель программы - ознакомление учащихся с нормами поведения в обществе, формирование умений выглядеть достойно и чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях в соответствии с нормами поведения; развитие коммуникативных способностей школьников.

Основные задачи:

- познакомить учащихся с правилами, нормами поведения в общественных местах;
- формировать адаптивный тип взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- формировать уважительное и тактичное отношение к личности другого человека;
- развивать устойчивую положительную самооценку школьников.
- способствовать формированию осознанного стремления выполнять правила гигиены здоровья и вести здоровый образ жизни.

В рамках данного курса работа над усвоением норм и правил этикета напоминает спираль, на каждом новом витке обучения рассматриваются аналогичные вопросы, но на более высоком уровне сложности, что необходимо учитывать при планировании тем и проведении занятий.

Как уже было сказано, основы норм поведения дети получают еще в дошкольном возрасте. С учетом имеющегося у детей потенциала знаний и умений школьникам предлагается расширить свой опыт поведения в различных жизненных ситуациях в процессе изучения программы «Современный этикет».

Программа включает в себя 5 разделов: «Речевая культура», «Культура внешнего вида», «Культура общения», «Культура питания», «Культура поведения».

Реализация данной программы возможна в рамках внеурочной деятельности. Программа имеет общекультурное направление.

При разработке занятий активно используются материалы учебных предметов, прежде всего гуманитарно-художественного цикла: литературные и музыкальные произведения, история родного города, народные обычаи и традиции, знакомство с окружающей природой. Это соответствует основной задаче курса - сделать этикет как предмет связующим звеном всего учебно-воспитательного процесса.

В основе обучения лежит ролевой принцип. Собеседники должны осознавать свои ролевые позиции. Игровой принцип обучения соответствует возрастным особенностям учащегося.

Формы работы: ролевые игры, проекты, конкурсы, викторины, тесты, решение проблемных ситуаций, беседы.

По результатам изучения программы проводятся итоговые занятия с целью изучения уровня усвоения учащимися этических норм и применения их в разных ситуациях. **Реализация программы** Программа рассчитана на 1 год.

График проведения занятий:

- общее количество часов - 34ч.
- занятия - 1 часа в неделю.

Возраст учащихся: 12-13 лет

В рамках курса внеурочной деятельности «Современный этикет » предусмотрена промежуточная аттестация в форме встроенного

педагогического наблюдения.

Результаты освоения программы

Введение в активный словарь детей достаточного количества этикетных стереотипов. Умение выбирать нужную формулу этикетного поведения с учетом ситуации общения (с кем, где, когда, зачем говоришь). Освоение общих правил культурного поведения.

Личностные УУД

- умение контролировать поведение в различных жизненных ситуациях
- знание основных морально-этических норм
- оценка своих

поступков

Метапредметн ые:

1) регулятивные

учащиеся получат возможность научиться:

- составлять план и последовательность действий;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- предвидеть возможность получения конкретного результата при решении задач;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и способу действия;

2) познавательные

- формировать общекультурную компетентность в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- уметь грамотно использовать устную и письменную речь для общения

3) коммуникативные УУД

- прогнозировать возникновение конфликтов при наличии различных точек зрения;
- разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- различать стили и способы построения речевой коммуникации
- уметь использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- понимать возможность различных позиций других людей, отличных от собственно, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию;
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Воспитательные результаты распределяются по трем уровням:

1. **Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний,

понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения социальной коммуникации; о принятых в обществе нормах отношения к другим людям, рисках и угрозах нарушения этих норм; о правилах конструктивной групповой работы; о способах организации взаимодействия людей и общностей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. **Результаты второго уровня** (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к другому человеку как таковому (гуманность), как к Другому (альтруизм), как к Иному (толерантность); стремления к свободному, открытому общению в позиционных общностях.

3. **Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия)**:** приобретение школьником опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления коммуникацией с другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей; опыта позиционного самоопределения в открытой общественной среде;

Тематическое планирование.

Раздел I. Речевая культура.

Тема 1. Что такое грамотная речь?

Культура речи. Правильное произношение слов, грамотное построение фраз, понимание смысла слов.

Тема 2. Орфоэпическая грамотность.

Правила ударения в русской речи. Слова, которые надо запомнить. Правильность произношения букв в словах.

Тема 3. Общение и культура человека.

Этикет общения. Законы и правила общения. Понятие речевого этикета. Национальные особенности речевого этикета. Правила ведения беседы, разговора. Форма и содержание речи.

Качества хорошей речи: содержательность, богатство и разнообразие языка, чистота, ясность, точность, выразительность, уместность.

Тема 4. Правильное построение предложений.

Построение фраз, произношение слов. Интонация речи. Речевые формулы сопереживания, сочувствия, сострадания и ситуации их употребления (человеку больно, он одинок, ему плохо). Слова одобрения, поддержки, утешения, адресованные взрослому и ребенку. Как помочь словом и делом. Невербальные сигналы, сопутствующие перечисленным ситуациям. **Раздел II. Культура внешнего вида.**

Тема 1. «Встречают по одежке...»

Значение внешнего вида в жизни современного человека. Индивидуальность, неповторимость внешнего облика человека.

Тема 2. «В человеке все должно быть прекрасно!».

Внешность и внутренний облик - неразрывные звенья. Стиль одежды, опрятность, ухоженность, походка, манеры, осанка.

Тема 3. «Эта изменчивая мода...»

«Быть одетым слишком модно - признак дурного вкуса. Отставать от моды - недопустимо». Соответствие одежды времени и месту.

Тема 4. «Мода и здоровье»

Здоровый образ жизни. Соблюдение индивидуального и общего режима дня. Физические упражнения для формирования фигуры.

Раздел III. Культура общения.

Тема 1. Из истории общения: приветствие, прощание, культура общения.

Слова приветствия, жесты, действия, внешний вид. Обращения к собеседнику. Извинения. Правила речевого поведения при знакомстве, прощании, поведении за столом, вежливой просьбе.

Тема 2. Правила общения в семье.

Приветствие в семье. Правила обращения к маме, папе, старшим и младшим сестрам и братьям. Понимание между членами семьи. Что нужно делать, чтобы в доме жила радость. *Тема 3. Правила общения между старшими и младшими.*

Правила обращения к старшим на улице, в общественном транспорте, магазине. Правила приветствия старших.

Тема 4. Основные требования этикета.

Вежливость, тактичность, обязательность, скромность, деликатность,

корректность. Уважение к людям, почтительность, любезность как показатели культуры поведения человека в обществе.

Правила поведения между мужчиной и женщиной.

Тема 5. Невербальное поведение человека.

Улыбка, жест, речь воспитанного человека. Язык телодвижений: жесты, динамические позиции.

Раздел IV. Культура питания.

Тема 1. Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Посуда и столовые приборы. Их назначение. Правила пользования столовыми приборами. Эстетика приема пищи.

Тема 2. Для чего нужен режим питания.

Режим питания, оптимальный *режим питания, диета.*

Тема 3. Полезно и вкусно- не одно и тоже.

Здоровое питание. Витаминизация пищи. Пища, которая вредит здоровью.

Тема 4. Правила поведения за столом.

История возникновения и развития этикета за столом. Правила хорошего тона за столом. *Тема 5. Сервировка стола.*

Оформление помещения и сервировка стола. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину. **Раздел V. Культура поведения.**

Тема 1. Этикет поведения в общественных местах.

Культура поведения на улице, в общественных местах, в транспорте, на концерте, в театре, библиотеке, музее, на праздничных мероприятиях, в поликлинике, в детской библиотеке, в кафе, в парикмахерской.

Тема 2. Культура поведения в образовательном учреждении.

Правила поведения в школе. Приветствия в школе с учителями, друзьями, посторонними людьми. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на перемене. Что необходимо делать в экстремальных ситуациях.

Тема 3. Гостевой этикет.

Культура поведения, в гостях. У тебя в гостях друг. Поведение в гостях. Вид подарка. Выбор подарка. Оформление поздравления. Ролевая игра «В гости».

Тема4. Человек - часть природы.

Отношение к природе, правила поведения на пикнике, в походе, в парке, в лесу.

Календарно-тематическое планирование.

№	Название раздела/темы	Всего часов	дата	Ресурс
			План	
	Раздел I. Речевая культура.	8		
1	Что такое грамотная речь?	1	01.09.2026	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/379426-otkrytyj-urok-na-temu-gramotnaja-rech-kak-pok
2	Орфоэпическая грамотность	2	08.092026 15.092026	https://multiurok.ru/files/formirovanie-norm-orfoepii-u-obuchaiushchikhsia-ml.html?ysclid=mtptb88rvr430016552
3	Общение и культура человека	3	22.09.2026 29.09.2026 06.10.2026	https://www.1urok.ru/categories/22/articles/78902
4	Правильное построение предложений	2	13.10.2026 20.10.2026	https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2014/12/08/konspekt-uroka-prezentatsiya-po-teme-kultura-rechi-pravilnoe
	Раздел 2. Культура внешнего вида.	6		
1	«Встречают по одежке…»	1	10.11.2026	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2012/03/23/klassnyy-chas-vstrechayut-po-odezhke

2	«В человеке все должно быть прекрасно»	1	17.11.2026	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/11/10/beseda-v-cheloveke-vsyo-dolzhno-byt-prekrasno
3	«Эта изменчивая мода»	2	24.11.2026 01.12	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2017/12/06/shkola-etiketa-uroki-horoshih-maner
4	Мода и здоровье	2	08.12 15.12	https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/klassnyi-chas-moda-i-zdorov-ie?ysclid=mtptmj66k8232240976
	Раздел 3. Культура общения.	6		
1	Из истории общения: приветствие, прощание, культура общения.	1	22.12	https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2020/02/16/etiketnye-formuly-rechevogo-obshcheniya
2	Правила общения в семье.	1	29.12	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2023/09/24/poznavatelnaya-beseda-etiket-vzaimootnosheniy-v
3	Правила общения между старшими и младшими.	1	12.01.2027	https://infourok.ru/urok-po-teme-razgovor-so-starshimi-i-sverstnikami-5099929.html?ysclid=mtptrkpt4u685423947
4	Основные требования этикета	1	19.01	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravila-etiketa-v-shkole-dlya-detej?ysclid=mtptspwkoa71298496

5	Невербальное поведение человека	2	26.01 02.02	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/04/05/klassnyy-chas-navyki-neverbalnogo-obshcheniya
	Раздел 4. Культура питания.	7		
1	Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.	2	09.02 16.02	https://infourok.ru/programma-shkola-etiketa-dlya-uchaschihsya-klassov-3602103.html?ysclid=mtptvjaa5n602641372
2	Для чего нужен режим питания	1	02.03	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2020/05/11/kultura-prinyatiya-pishchi-1-klass-vneurochnaya-deyatelnost
3	Полезно и вкусно – не одно и то же	1	09.03	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/265126-razrabotka-zanjatija
4	Правила поведения за столом.	1	16.03	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2014/07/09/klassnyy-chas-na-temu-etiket-za-stolom
5	Сервировка стола	2	23.03 06.04	https://nsportal.ru/shkola/tekhnologiya/library/2024/03/07/urok-konkurs-servirovka-stola-elementy-etiketa
	Раздел 5. Культура поведения.	7		
1	Этикет поведения в общественных местах.	2	13.04 20.04	https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/11/17/beseda-pravila-i-normy-povedeniya-v-obshchestvennom

2	Культура поведения в образовательном учреждении.	1	27.04	https://homeschooling.skysmart.ru/pravila-etiketa-v-shkole-dlya-detej
3	Гостевой этикет.	2	04.05 11.05	https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/meropriyatia/klassnyi_chas_pravila_etiketa_kak_vesti_sebia_v_gostiakh?ysclid=mtpucjphqv479213146
4	Человек – часть природы.	1	18.05	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2021/02/21/uroki-ekologicheskoy-etiki-chelovek-dobryy-velikan
5	Итоговый урок	1	25.05	
	Итого	34		

Мониторинг эффективности реализации программы

- создание и защита проектов, которые способствуют освоению этических норм на практике;
- решение ситуационных задач;
- самостоятельное выступление перед аудиторией с сообщениями по выбранной теме;
- анкетирование, ситуативные задания, тестирование (См. Приложение 1,2, 3,4)

Методические обеспечение

1. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор:
пособие для учителей»/ Д.В.Григорьева, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011.-223 с.- (Стандарты второго поколения);
2. Авторские методики, разработки:

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий.

Материально-техническое обеспечение программы

- персональный компьютер;
- мультимедийная установка, экран;
- аудиотехника

Список литературы

Литература для учителя

1. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет (учебное пособие по развитию коммуникативных способностей ребенка). - Екатеринбург: “ЛИТУР”, 2002. - 192с.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 171с.
3. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия- Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 198с.
4. Григорьева Т.Г.Основы конструктивного общения. Практикум.- Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. - 116с.
5. Крискунова И. Создай свой имидж./ Оформление С. Шикина - СПб.: Лань, 1997. - 176с.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. - М.: “Издательство ГНОМ и Д”, 2000. - 160с.
7. Соловьев Э.Я. Этикет делового человека: Организация встреч, приемов, презентаций. - Мн., ПКИП “Асар”, 1994. - 96с.
8. Этикет. - М.: Рольф, Айрис-пресс, 1999. - 272с., с илл. - (Энциклопедии).
9. Сухарев В.А. Этика и психология делового человека.- М.: Агенство “ФАИР”,1997. - 400 с.
10. Вечер Л.С. Секреты делового общения. - Мн.: Выш. Шк., 1996. - 367с.
11. Кабуш В.Т. Ученическое самоуправление. Пособие для классных руководителей и педагогов. - Мн., 1998.
12. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Диагностика педагогического взаимодействия: Метод. пособие. - Мн., 1993.
13. Кочигер Я С., Чампер В.И. Педагогическая этика. - Кишинев, 1984.
14. Лаптенок С.Д. Этика и этикет: Уч.-метод. пособие для учителей. - Мн., 1998.
15. Максимов С.В., Лобейко Ю.А. Диагностика и развитие творческой личности педагога в общении. - Ставрополь, 1994.
16. Мамед-заде Р. Профессиональная этика учителя. - Баку, 1990.
17. Мишаткина Т.В., Бороздина Г.В. Культура делового общения. - Мн., 1997.
18. Педагогическая этика. - Владимир, 1985.

19. Педагогические технологии. / Под ред. В.С. Кукушкина. Ростов-на-Дону, 2002.
20. Писаренко В. И., Писаренко И.Я. Педагогическая этика. - Мн., 1986.
21. Сухомлинский В.А. Духовный мир школьника. - М., 1961.
22. Сухомлинский В.А. Нравственный идеал молодого поколения. - М., 1963

23. Материал с сайтов:http://www.etiquette.ru, http://www.kobzeva.ru

Литература для учащихся

1. Шкатова Л.А. Задачник по этикету: Учеб. пособие для учащихся 5-7 кл. сред. Шк. - Челябинск: Юж.-Урал. Кн. Изд-во, 1996. - 80 с.- (Практикум).
2. Дружкова, О. 1000 самых важных секретов. Новейшая энциклопедия для девочек / О. Друж- кова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 480 с. -(Солнечный круг).
3. Квакин, М. Ответы на все вопросы. Новейшая энциклопедия для мальчиков /М. Квакин. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 480 с. - (Солнечный круг).
4. Настольная книга для мальчиков XXI века / авт.-сост. Т. В. Яковлева. -М.: Эксмо, 2008.
5. Нефедова, К.П. Хорошие манеры / К. П. Нефедова; худож. М. Литвинова. - М. : Эксмо, 2007. - 48 с. - (Божья коровка).
6. Шалаева, Г.П. Школа этикета для маленьких рыцарей / Г. П. Шалаева. - М.: СЛОВО ; Экс- мо, 2006. - 64 с.
7. Шалаева, Г.П. Школа вежливости для маленьких хозяев / Г. П. Шалаева. - М.: СЛОВО; Эксмо, 2006. - 64 с.
8. Эберли, Ш. Этикет для юной принцессы / Ш. Эберли ; пер. с англ. В.В. Волкова. - М.: РИ- ПОЛ классик, 2007. - 384 с. - (Энциклопедия для юных принцесс).
9. Эберли, Ш. Этикет для юных леди и джентльменов / Ш. Эберли; пер. с англ. В. В. Волкова. - М.: РИПОЛ классик, 2006. - 640 с.
10. Энциклопедия для маленьких принцесс / сост. В. Челнокова, Е. Гордиенко; худож. К. Ста- родуб. - Ростов-на-Дону: Владис, 2005. - 512 с.
11. Я познаю мир: Этикет во все времена : дет. энцикл. / авт.-сост. А. А. Яковлев ; худож. Н. М. Григорьева, Ю. А. Станишевский. - М. : Астрель; Олимп, 2000. - 448 с. - (Я познаю мир).
12. Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. - СПб.: Изд-во “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2003. - 40с.: Ил.

Приложения.

Приложение 1.

Тест.

1. Как здороваются парень и девушка?

А) Первой подает руку женщина. Б) Первым подает руку юноша.

В) Лучше ограничиться кивком головы.

Г) Лучше ограничиться словесным приветствием.

2. Непременно ли благодарить, когда Вам уступают место в транспорте?

А) Непременно.

Б) Не обязательно, но желательно.

В) Ежели Вы молоды — обязательно.

3. Всегда ли в процессе представления и знакомства парень встает?

А) Всегда

Б) Только знакомясь с женщиной.

В) По своему усмотрению.

4. Вы чихнули, а находящиеся рядом пожелали: «Будьте здоровы! «. Как быть?

А) Сделать вид, что не расслышали.

Б) Поблагодарить

В) Извиниться.

5. Ежели, заходя с улицы в здание, Вы видите идущего вслед за Вами человека, необходимо ли придержать для него дверь?

А) Не необходимо; наоборот — поскорее закройте дверь, предоставив идущему сзаду полную свободу действий.
Б) Если входящий следом за Вами неподалеку, дверь нужно придержать.
В) Если идущий за Вами еще далековато, следует остановиться и подождать, пока он пройдет, чтоб открыть ему дверь — Ваша неповторимая вежливость произведет неизгладимое впечатление.
6. В разговоре со кислым собеседником Вас одолела зевота. Что делать?
А) Скрывать зевоту не необходимо: как иначе собеседник поймет, что нагоняет на Вас скуку?
Б) Попытаться скрыть и подавить зевоту, осторожно массируя переносицу и крылья носа.
В) Зевота — не порок, основное, постараться при зевоте не открывать рот.
Г) Не нужно мучиться — лучше открыто, но в мягенькой форме сказать собеседнику, что он Для вас наскучил.
7. Как познакомить своих друзей с Вашими родителями?
А) Представить родителей друзьям.
Б) Представить друзей родителям.
В) Как бы невзначай свести собственных родителей и друзей и оставить их наедине — пускай познакомятся сами.
8. Как поступить, ежели Вы увидели знакомого или знакомую очень поздно и не успели поздороваться либо ответить на приветствие?
А) Догнать, извиниться и поздороваться.
Б) Сделать вид, что все в порядке.
В) При последующей встрече все объяснить и извиниться.
9. Возможна ли громкая беседа на улице?
А) Да, ежели Вы встретились с друзьями, которых издавна не видели.
Б) Да, если Вы не привлекаете внимания остальных людей.
В) Да, если встреча произошла поблизости от трамвайных путей и шум трамваев принуждает разговаривать громко.
Г) Нет.
10. Как лучше реагировать на комплименты?
А) Робко поблагодарить.
Б) Ни в коем случае не благодарить, комплименты благодарность не подразумевают.
В) Скромнее: усомниться в комплименте и вежливо высказать свое колебание собеседнику. Г) Ответить комплиментом.
11. В каком порядке парень и девушка садятся в транспорт?
А) Сначала, с помощью юноши, садится женщина, а потом — ее спутник.
Б) Сначала в транспорт заходит юноша, как бы прокладывая дорогу девушке, а она — за ним.
В) Ежели в транспорте много народа, стараются протиснуться сразу, держась за руки, а иначе в массе можно и потерять друг друга.
12. Парень предложил девушке помочь нести томные вещи. Она с благодарностью отдала ему корзину с овощами и дамскую сумочку. Верно ли она поступила?
А) Конечно, верно. Почему же не воспользоваться предложенной помощью?
Б) Некорректно, дамскую сумочку нужно было бросить при себе.
В) Вдумчивая девушка может усмотреть в предлагаемых услугах юноши его притязания на нечто большее и ни за что ничего ему не даст. Независимость — прежде всего!

13. В каком порядке парень и девушка садятся в автомобиль?
А) Юноша открывает дверцу и пропускает даму, а затем садится сам.
Б) Юноша садится сам и помогает девушке войти в кар.
В) Юноша и девушка садятся одновременно с противоположных сторон.
14. В каком порядке парень и девушка выходят из автомобиля?
А) Парень открывает дверцу и выпускает девушку, а потом выходит сам.
Б) Юноша выходит из машинки и, подав руку, помогает выйти девушке.
В) Парень и девушка выходят одновременно с противоположных сторон.
15. Следует ли во время беседы сознаться в собственной некомпетентности в обсуждаемом вопросе?
А) Конечно, нет, необходимо делать вид, что Вы в курсе дел и все осознаете: поддакивать, кивать головой и т. д.
Б) Лучше с достоинством промолчать.
В) Лучше признаться в собственной неосведомленности — воспитанные люди Вас усвоют.
16. Обязательно ли снимать в кинотеатре головной убор?
А) И юноше, и девушке — непременно.
Б) На усмотрение юноши и девушки.
В) Юноше — непременно, девушке — если у нее высокая либо большая шляпа (шапка).
Г) Девушке — непременно, юноше — только меховую шапку и шапку (кепку, берет и вязаную шапочку можно не снимать).
17. Ежели юноша сидит за рулем, должен ли он посодействовать девушке сесть в машину?
А) Да, он должен выйти, открыть дверцу и посодействовать девушке сесть.
Б) Достаточно изнутри открыть дверцу.
В) В ответственный момент, когда парень готовится к поездке, девушка должна действовать без помощи других.
18. Куда деть руки во время беседы?
А) Ежели в руках нет ничего (сумочки, папки и пр.), то они останутся свободно опущенными.
Б) Ежели в руках нет ничего (сумочки, папки и пр.), то можно взяться за плечо, локоть собеседника, пуговицу его пиджака и т. д.
В) Ежели руки некуда деть, то лучше скрестить их на груди.
19. Является ли книжка универсальным подарком?
А) Да, книгу можно подарить в любом случае.
Б) Книжку можно подарить в большинстве случаев, не считая свадьбы, новоселья, важного семейного юбилея.
В) Является, ежели это новое, красиво оформленное издание.
20. Можно ли во время беседы потирать нос, лоб, почесывать шейку, затылок и т. д.?
А) Можно, если это помогает сосредоточиться.
Б) Нельзя, даже ежели это помогает сосредоточ иться.
В) Можно, но лишь с помощью носового платка.
21. Следует ли делать дарственную надпись на книжке?
А) Да.
Б) Нет.
В) Лучше написать дарственную открытку и вложить ее в книжку.
22. Можно ли аплодировать, когда занавес поднят и спектакль вот-вот начнется?

А) Нельзя.
Б) Не нужно.
В) Можно — в знак одобрения декораций.
23. Какие подарки не следует дарить в связи с народными приметами?
А) Красноватые розы и утюги.
Б) Носовые платки и острые, режущие предметы.
В) Набор восковых свеч и сломанную подкову.
Г) Постельное белье и сантехнику.

Приложение 2

Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»

1. **Как часто в течение дня Вы питаетесь?**
а) Три раза в день.
б) Два раза.
в) Один раз.
2. **Всегда ли Вы завтракаете?**
а) Всегда.
б) Не всегда.
в) Никогда.
3. **Из чего состоит Ваш завтрак?**
а) Каша и чай.
б) Мясное блюдо и чай.
в) Чай.
4. **Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом ужином?**
а) Никогда.
б) Один-два раза в день.
в) Три раза и более.
5. **Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**
а) Три раза в день.
б) Один-два раза в день.
в) Два-три раза в неделю.
6. **Как часто Вы едите жареную пищу?**
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
7. **Как часто Вы едите выпечку?**
а) Один раз в неделю.
б) Три-четыре раза в неделю.
в) Каждый день.
8. **Что Вы намазываете на хлеб?**
а) Маргарин.
б) Масло с маргарином.
в) Только масло.
9. **Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**
а) Три-четыре раза.
б) Один-два раза.
в) Один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?

а) Менее трёх раз в неделю.
б) От 3 до 6 раз в неделю.
в) За каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?

а) Одну-две.
б) От трёх до пяти.
в) Шесть и более.

12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с мяса нужно:

а) убрать весь жир;
б) убрать часть жира;
в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:
0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;
14 -17 баллов - надо улучшить питание;
18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

Приложение 3.

Викторина по правилам этикета (7 класс)

1. Кто должен пройти первым: входящий в магазин или выходящий в это же время из него? (Говорят, что уступает дорогу тот, кто лучше воспитан. А вообще при выходе входящий должен пропустить выходящего).
2. Можно ли войти в магазин с собакой? (С собаками нельзя входить ни в одно общественное здание).
3. Если начало спектакля или концерта задерживается, нужно ли аплодировать, чтобы поторопить артистов? (Нет. Если начало задерживается, значит, возникли непредвиденные проблемы. Как только они будут решены, действие начнётся без каких-либо напоминаний).
4. Нужно ли аплодировать после поднятия занавеса? (Да, если надо одобрить декорации).
5. Нужно ли обмениваться во время спектакля впечатлениями? (Нет. Это можно сделать во время антракта или после спектакля).
6. Как идти вдоль сидящих в ряду к своему месту: лицом к ним или спиной? (Лицом).
7. С какого слова звонящий должен начинать разговор по телефону? (Здравствуйте).
8. В какое время можно звонить кому-либо по телефону? (С 9 до 22 ч, если вы не оговорили более раннее или более позднее время звонка особо).
9. Сколько следует ждать, если на ваш телефонный звонок никто не отвечает? (6 - 7 гудков, потом вешайте трубку).
10. Какой стороны надо держаться, когда идёшь по улице: правой или левой? (Правой).
11. С какой стороны нужно обходить прохожих? (Идущих навстречу - справа, идущих впереди - слева).
12. Что нужно сделать, если вы случайно столкнулись с кем-нибудь? (Извиниться).

13. Можно ли заглядывать в книгу, журнал сидящего или стоящего рядом человека? (Нет).
14. Кто должен здороваться первым: старший по возрасту или младший? (Младший).
15. Сколько цветов одновременно можно сочетать в своей одежде? (Не более 3 цветов).
16. Что делать с чайной ложкой, после того как вы размешали в чашке сахар? (Вынуть и положить на блюдце).
17. Когда гости садятся к столу? (Когда своё место за столом заняла хозяйка дома).

Приложение 4.

Викторина «Этикет в вопросах и ответах» (7 класс)

Когда зародился этикет?

Развитие этикета неразрывно связано с развитием человеческого общества в целом. Возникновение этикета большинство исследователей относит к периоду античности. Одна из наиболее ранних книг по этикету появилась в Египте около 2350 г. до н. э. Однако можно найти свидетельства о том, что этикетная регламентация в виде табу, обычаев, ритуалов существовала уже у первобытных народов и племен.

Какие существуют виды этикета?

По сферам общественной жизни выделяют различные виды этикета:

- Служебный (деловой) этикет.
- Дипломатический.
- Военный.
- Педагогический.
- Врачебный.
- Этикет в общественных местах.

Как связаны этикет и культура общения?

Этикет — это образец, идеал того, как нужно себя вести. А культура общения — реальное поведение, с его положительными и отрицательными проявлениями.

Изменяется ли этикет с течением времени?

Безусловно, что этикет — это исторически изменчивое явление. В наше время он становится менее церемонным, более демократичным, но сохраняет и многие выработанные на протяжении столетий правила и условности того, что называется хорошими манерами, приличиями, воспитанностью.

Что подразумевается под понятием «приличия»?

Приличия — это нормы поведения, в пределах которого оберегается индивидуальность и личное достоинство каждого. О человеке, соблюдающем приличия, можно сказать, что он уважает личность и в себе, и в других.

Что подразумевается под понятием «манеры»?

Под понятием «манеры» подразумевается способ держать себя, внешние формы поведения, обращения с людьми, употребляемые в речи выражения, тон, интонация, походка, жестикуляция, мимика человека.

Что принято считать хорошими манерами?

В обществе хорошими манерами считаются скромность, сдержанность, деликатность, умение контролировать свои поступки, внимательно и тактично общаться с людьми. «Хорошими манерами обладает тот, кто наименьшее количество людей ставит в неловкое положение». Дж. Свифт

Что относят к дурным манерам?

Дурными манерами принято считать такую форму поведения, которая вызывает у партнеров по общению отрицательные эмоции, мешает окружающим людям, беспокоит их и раздражает. Иными словами, все безобразное, противостоящее красоте и гармонии. К дурным манерам можно отнести привычку громко разговаривать и смеяться, не стесняться в выражениях, безапелляционность суждений, развязность в жестикуляции, неряшливость в одежде, грубость, проявление откровенной недоброжелательности, пренебрежение к чужим интересам и потребностям, навязывание людям своей воли, сквернословие, употребление кличек и прозвищ, хулиганские действия.

Почему необходимо владеть этикетом?

Мы постоянно находимся в ситуациях общения — на работе и дома, со знакомыми и незнакомыми людьми. Интенсификация человеческого взаимодействия, все возрастающее количество контактов требуют от нас выполнения определенных правил и условий. Этикет же является тем инструментом, своеобразным регулятором, который помогает нам более эффективно общаться. А одним из критериев эффективности общения является достижение наших целей в общении.

Как правильно ходить?

Прямо, с достоинством. Не «задирать нос». Не класть руки в карманы. Не жестикулировать слишком сильно.

Что не следует делать на улице?

Свистеть. Громко смеяться. Показывать на что-либо, «тыкая пальцем».

Какой стороны следует придерживаться при передвижении по тротуару?

Правой.

Кого следует пропускать?

Стариков, инвалидов, больных, мам с колясками и маленькими детьми.

Как следует повести себя, если вы случайно столкнулись с кем-нибудь на улице или в другом общественном месте?

Необходимо тотчас вежливо извиниться.

Каким может быть ответ на извинения?

Возможны фразы типа: «Ничего», «Не беспокойтесь», «Ничего страшного», «Бывает», «Все нормально» и т. п.

Если нужно разминуться в узких, тесных местах...

Следует обратиться лицом друг к другу.

Каким может быть обращение к людям, которые мешают вам пройти, когда вы очень спешите?

«Пропустите, пожалуйста», «Извините, разрешите пройти».

Как следует повести себя, когда вашего спутника приветствуют на улице?

Приветствуйте знакомого вашего спутника кивком

Когда под раскрытым зонтом идут двое, кто его держит?

Зонт держит мужчина или старший по возрасту.

С какой стороны от женщины идет мужчина?

Мужчина должен идти слева от женщины. Исключение составляют военные, когда они в форме.

С какой стороны обходят прохожих?

Идущих впереди обходят слева, а идущих навстречу — справа.

Как обратиться к прохожему, чтобы узнать дорогу, местонахождение какого- либо учреждения и т. д.?

Культурный человек никогда не забудет при этом сказать: «простите», «извините», «пожалуйста»,— и затем поблагодарить за помощь.

Если вы хотите, чтобы прохожий остановился и дал вам нужный ответ, стоит ли задавать вопросы с частицей «не» («Не скажете...», «Не знаете ли...»)

Нет. Зачем заранее произносить отрицание? Лучше начать так: «Извините, скажите, пожалуйста...»

Если к вам обратились, а вы ничем не можете помочь, как вежливо ответить?

«К сожалению, я не знаю», «К сожалению, я ничем не могу помочь», «Извините, не могу быть вам полезен»...

В общественном транспорте не следует...

Заглядывать в книгу, газету, журнал, которые читает рядом стоящий или сидящий пассажир. **Можно ли есть на улице?**

Прием пищи на улице считается нарушением правил этикета, хотя это явление все чаще встречается в наши дни. Всегда можно найти подходящее место, чтобы спокойно перекусить (кафе, столовая, скамейка в сквере).

Внимательно слушать, а тем более вмешиваться в чужой разговор...

Верх неприличия.

Некоторые сомневаются, так ли уж необходимо соблюдать этикет дома?

Безусловно, необходимо, и прежде всего потому, что человек может быть счастлив только в благополучной семье. А гармония в семье недостижима без уважительных, деликатных отношений членов семьи, то есть без соблюдения норм и правил этикета.

Какого человека можно назвать хорошим собеседником?

Тот, кто умеет слушать, мимикой, жестами, позой поддерживает беседу, не стараясь быть в центре всеобщего внимания. Древнегреческий оратор и философ Цицерон утверждал: «Не следует завладевать разговором как вотчиной, из которой имеешь право выжить другого; напротив, следует стараться, чтобы каждый имел свой черед в разговоре, как и во всем остальном».

Можно ли давать советы?

Будьте осторожны! Не торопитесь давать советы, если вас не просят об этом. Сказать знакомому: «Тебе не идет этот галстук!» или «Я не советую тебе встречаться с этой дамой!» — в то время как вас даже не спрашивали об этом — величайшая бестактность!

Допускается ли в беседе спор?

Вполне. Человек должен уметь защищать свою точку зрения, но важно делать это тактично, корректно, аргументированно, без лишних эмоций. Приведем также замечательную мысль о том, что единственный способ добиться наилучшего результата в споре — это уклониться от него. Однако не всем это удается. В таком случае следует непременно овладеть искусством спора и техникой аргументации, иначе переубедить соперника будет крайне сложно.

Каким должен быть тон разговора?

Разговаривать следует негромким, сдержанным, уважительным тоном. «Обращаться с языком кое-как — значит и мыслить кое-как: неточно, приблизительно, неверно ». А. Н. Толстой

Чего надо избегать?

Слова-паразиты не украшают речь, а только вызывают раздражение у слушателей. «Так сказать», «понимаете», «е-мое», «значит», «вот» — эти слова характеризуют культуру человека. Слова-паразиты засоряют нашу речь, они не представляют никакой ценности, более того, являются немалой помехой в общении, поскольку доказывают, что человек не уверен в том, что говорит.

Это своеобразные заполнители пауз. Паузы между предложениями, словосочетаниями, группами слов должны быть непременно. Но нет необходимости заполнять их чем-либо! Кроме того, постоянное произнесение каких-либо звуков обедняет беседу, не дает возможности подумать ни говорящему, ни его партнеру по общению.

Какими должны быть юмор и шутки в общении?

Юмор и шутки выступают своеобразным катализатором положительных эмоций. Веселый, излучающий жизнерадостность собеседник весьма приятен в обществе, он всегда желанный гость. Но шутить нужно умеючи! Это целая наука, а возможно, и искусство. В обществе уместна шутка с тонким смыслом, никого из присутствующих не оскорбляющая, деликатная. Важно учитывать, что многие готовы принять шутку за издевку, за доказательство неуважения к их личности и поэтому могут рассердиться или затаить обиду. Абсолютно недопустимы шутки по поводу чужой фамилии, комплекции, лысины, роста, национальности, автомобильной аварии и проч. Кроме того, помните, что всякая шутка, повторенная второй раз, превращается в катастрофу.

Ни в коем случае нельзя позволять себе насмешки над другими. Насмешника обычно избегают и даже боятся. В своих насмешках он обнаруживает недостаток воспитания и собственное убожество.

Как легкая и приличная шутка есть признак ума, так грубая насмешка доказывает противоположное и нетерпима в светском общении.

Кто кого должен пропустить: тот, кто входит в магазин, или тот, кто выходит? Надо пропустить того, кто выходит из магазина.

Как поступить с мобильным телефоном?

Перед тем как войти в зрительный зал, следует отключить мобильный телефон. Если он зазвонит во время действия, он помешает ходу спектакля, всем присутствующим зрителям и создаст его обладателю репутацию бестактного, примитивного человека. «А свою крутизну вы сможете продемонстрировать после спектакля либо в антракте»,— обращается к такому владельцу сотового телефона актер и режиссер К. А. Райкин.

Приложение 5

Правила этикета

Правила приема пищи

Если на стол подаются мясные блюда, не требующие разрезания ножом (гуляш, пельмени, рагу, котлеты, тефтели), следует воспользоваться только вилкой.

При подаче блюд из яиц (кроме яичницы-глазуньи) на стол подается только вилка. Если поданы оба прибора, но употребление ножа не нужно, его оставляют на столе и используют только вилку, которую держат в правой руке.

Большие куски мяса (отбивные и т. п.) разрезают от края к середине или к кости. Если подается шашлык, то его снимают с шампура. Шампур кладут на край тарелки, но не на скатерть. Не следует сразу разрезать на кусочки все мясо, лежащее на тарелке, делать это нужно по мере того, как отрезанные куски отправляются в рот.

К мясному блюду нередко подают листовой салат. Его едят маленькими кусочками, разрезая с помощью ножа и вилки. Если листовой салат подается без соуса и на отдельном блюде, его можно брать и разделять на кусочки руками.

Для рыбы используют специальный нож и вилку или же две вилки. Нож для рыбы (он похож на узкую лопаточку) держат в правой руке, вилку — в левой. С помощью ножа мясо отделяется от костей. Мелкие кости нельзя выплевывать на

тарелку, их нужно снять с губ вилкой, а затем положить на маленькую тарелочку, которая должна стоять рядом с тарелкой для рыбы. Если сделать это никак не получается, можно снять ее с губ большим и указательным пальцами.

С помощью ножа копченую или вареную рыбу отделяют от кожи. Не следует пытаться сразу очистить всю рыбу от костей, рыбу нужно есть по частям. В первую очередь необходимо снять кожу, отделить и съесть мясо на верхней части рыбы. После этого рыбу можно перевернуть на другую сторону и повторить весь процесс, не трогая хребет.

Если рыбу едят с помощью двух вилок, в рот кусочки отправляют правой вилкой. Многие почему-то считают, что птицу можно есть руками. Однако делать это следует лишь в семейном кругу, но не на больших торжествах, так как по правилам блюда из птицы едят с помощью ножа и вилки. Придерживая порцию вилкой, мясо отрезают с внешней стороны, двигаясь к кости. Освобожденные от мяса кости сдвигаются на край тарелки. Однако, если подается дичь (перепел, куропатка), правила разрешают обглодать косточку, взяв ее из тарелки руками.

В некоторых кафе, где готовят курицу-гриль, иногда не подают столовых приборов, но в этом случае на стол ставится чашка с водой, чтобы посетитель, евший курицу руками, мог ополоснуть руки.

С помощью ножа и вилки едят сосиски и сардельки.

Яйца всмятку, которые относятся к горячему блюду, подают в специальных подставках или на мелких тарелках. Едят их маленькой ложечкой, предварительно разбив этой ложечкой верхушку яйца. Яйца, сваренные вкрутую, очищают от скорлупы и едят с помощью вилки. К яйцам, приготовленным таким способом, обычно подают соус. Нельзя разбивать яйца ножом или стучать ими о стол.

Правила поведения в театре, концертном зале, музее и на выставке

Посещения театра, концертного зала, музея и художественной выставки требуют от посетителя знания и соблюдения особых правил. Прежде всего, это касается одежды. Собираясь в театр или концертный зал, лучше всего надеть костюм спокойных тонов и классического покроя. Другими словами, одеться нужно так, чтобы не привлекать к себе особого внимания окружающих, которые пришли в театр смотреть спектакль, а не ваш супермодный и оригинальный наряд. Дополнить строгое по покрою платье или костюм женщины могут украшения. Мужчине следует облачиться в темный костюм. В холодное время важно не забыть взять с собой сменную обувь. При этом правила хорошего тона гласят о том, что на премьерный показ спектакля можно надеть праздничный наряд, а для посещения и просмотра будничной театральной постановки подойдет и тот, в котором вы обычно ходите на работу (если такая одежда не слишком кричащая и вызывающая).

Опаздывать к началу спектакля или концерта считается недопустимым. Однако если по каким-либо причинам вам пришлось опоздать, то не нужно беспокоить других зрителей и, наступая им на ноги, направляться к своему месту. Необходимо подождать антракта и пройти к своим местам. Идти вдоль ряда нужно, повернувшись лицом к другим зрителям. При этом следует извиниться перед ними за причиняемое беспокойство.

Прежде чем отправиться осматривать экспонаты музея, вы должны пройти в гардероб, чтобы снять верхнюю одежду и оставить большую поклажу (сумки, портфели, пакеты и т.п.). Сориентироваться в больших музеях и на выставках помогут специальные каталоги- путеводители, продающиеся при входе в выставочные залы. В таком случае нет необходимости стараться увидеть все сразу за время одного

посещения. Лучше всего выбрать какой-либо один зал и внимательно ознакомиться с его экспонатами. В следующее посещение музея или выставки можно будет осмотреть другой зал и т. д.

По залам музея или выставки следует передвигаться бесшумно. Громко разговаривать или кричать, подзывая знакомого или друга, недопустимо. Признаком дурного тона также считается громкое обсуждение или критические замечания, высказанные в адрес произведений или их авторов. Настоящий ценитель и знаток искусства не станет демонстрировать эрудицию и знания в таком не совсем подходящем для этого месте, как музей. Ведь давать информацию о том или ином произведении, его истории и авторе — задача экскурсовода. Посетители лишь могут обменяться друг с другом несколькими замечаниями. Но делать это нужно вполголоса, так, чтобы не побеспокоить стоящих рядом людей.

Для того, чтобы ознакомиться с каким-либо экспонатом, не нужно вставать перед другим посетителем. Лучше всего дождаться, когда он, закончив осмотр, освободит место. Трогать руками музейные или выставочные экспонаты строго воспрещается. Об этом каждому посетителю напоминают специальные таблички, имеющиеся в выставочных залах. **Правила поведения в магазине**

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 бейдже. Если же его 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.

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 выходящих. 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 и вам нужно спешить, вежливо попросите окружающих, стоящих перед вами, пропустить вас вперед.

Правила поведения на улице

По правилам этикета человек, решивший выйти на улицу, должен прежде с пристрастием оценить свой внешний вид, посмотрев на себя в зеркало. Нужно выходить на улицу чисто и опрятно одетым. Волосы лучше всего уложить в прическу. Выходить из дома в домашних тапочках, полинявших домашних трико или испачканном маслом халате, даже если вам нужно добежать всего лишь до угла, чтобы купить журнал в газетном киоске, недопустимо нормами хорошего тона.

Но одежда и прическа — еще не главные условия, которые нужно соблюсти, если вы решили выйти на улицу. Не менее важное значение имеют также осанка и походка. Именно от них в сочетании с чистым и со вкусом подобранном костюмном ансамбле и причесанными и красиво уложенными волосами зависит то впечатление, которое вы произведете на окружающих. При ходьбе спину нужно держать прямо, ступать по земле мягко, переступая с пятки на носок, не шаркая при этом подошвами. Топать ногами, быстро бегать на многолюдной улице, еще и расталкивая при этом встречных прохожих, недопустимо правилами этикета.

Сильно размахивать руками при ходьбе также не нужно — вы можете случайно задеть окружающих. Руки должны быть опущены и свободно висеть вдоль тела, если только вы не несете большую коробку с подарками или букет цветов. Но и в этом случае вы должны помнить о том, чтобы не потревожить и не толкнуть прохожих. Бурно жестикулировать руками во время беседы с товарищем, встреченным на улице, также не стоит. В противном случае вас могут посчитать грубым невежей.

Золотым правилом поведения можно назвать уважительное отношение к тем, кто встречается на пути. Даже если вы очень спешите по делам или на работу, не стоит расталкивать прохожих или выбегать на проезжую часть, желая обогнать слишком медлительных пешеходов. Также не нужно переходить и на полосу встречного движения пешеходов, с которыми вы можете столкнуться. Особенного внимания и сосредоточенности требуют переходы через подземные тоннели, где собирается много людей, проезжая часть и перекрестки. Чрезмерная поспешность, суета и невнимательность в таких местах могут привести к неприятным и даже трагическим последствиям.

Правила поведения в общественном транспорте

Входя в салон автобуса, троллейбуса, вам нет необходимости приветствовать всех пассажиров, находящихся там. Поздороваться можно лишь со знакомыми или теми, кого вы уже неоднократно встречали в поездках по городу. При этом во время приветствия последних достаточно лишь слегка наклонить голову и улыбнуться. Однако, если человек не желает отвечать на приветствие, лучше всего не настаивать и при следующей встрече можно также не приветствовать попутчика.

При входе в городской транспорт первыми пропускают женщин, детей, пожилых людей. При этом можно помочь им зайти в салон, предварительно спросив на то разрешения. При выходе из транспорта первыми должны выходить мужчины и те, кто

младше. Правила хорошего тона предписывают мужчинам помогать выходить из салона автобуса или троллейбуса женщинам и тем, кто нуждается в такой помощи.

Сидячие места в городском транспорте должны занимать пожилые люди, инвалиды, дети и женщины. Мужчины могут сесть лишь на свободные места только в том случае, если окружающие его попутчики выразили на то свое согласие. Поэтому, прежде чем занять свободное сидячее место, мужчина должен в вежливей форме спросить на то разрешения у пассажиров, находящихся рядом с ним. При этом громко кричать на весь салон, предлагая каждому попутчику занять свободное место, также не стоит. Женщины могут уступить место мужчине в том случае, если он - инвалид или глубокий старик.

Уступающий свое место не должен вскакивать и молча намекать стоящей рядом бабушке или инвалиду на то, что он может занять его место. В таких случаях следует говорить: «Пожалуйста» или «Разрешите предложить вам сесть». В ответ человек, которому уступили место, должен произнести слова благодарности.

Нередко в городском транспорте можно увидеть людей, читающих газету или книгу. Неприличным это не считается. Ведь в наш век бешеных скоростей человек должен успевать многое сделать. Вот и совмещают некоторые приятное с полезным: чтение увлекательного детектива с поездкой на городском транспорте. Однако, если вы читаете газету и вам при этом не удалось занять свободное сидячее место, следите за тем, чтобы не мешать попутчикам. Не нужно громко переворачивать страницы или класть книгу на спину впереди стоящего или на голову перед вами сидящего.

В том случае, если по пути на работу в общественном транспорте вы встретили своего знакомого и пожелали обсудить последние новости своей насыщенной событиями жизни, то нет нужды делать это слишком громко, так, чтобы ваши «секреты» стали достоянием окружающих вас людей. Разговаривать в транспорте следует негромко и при этом лучше всего отказаться от обсуждения вопросов, связанных с личной жизнью.

Правила поведения за столом

- Садясь за стол, обратите внимание на свою осанку. Не следует разваливаться за столом, как не следует и напрягаться. Сидеть надо прямо, но свободно, слегка опираясь на спинку стула. Стул не должен стоять близко к столу. Во время еды можно слегка наклоняться вперед.

Салфетку, сложенную вдвое так, чтобы ее нижняя половина выступала на 2—3 см, кладут на колени. Выходя из-за стола, аккуратно положите ее с правой стороны от тарелки, а если посуда убрана, то в центре. Если используется бумажная салфетка, ее надо слегка смять и положить на использованную тарелку.

- Вилку держат в левой руке, а нож — в правой. Ручку вилки и ножа обхватывают тремя пальцами: указательным, большим и средним. Ручка вилки и ножа должна упираться в ладонь. Столовую ложку следует держать между большим и указательным пальцами так, чтобы ее ручка слегка опиралась на средний палец. Ко рту ее подносят не острым концом и не боком, а наискось. Суп надо набирать из тарелки ложкой в таком количестве, которое можно донести до рта, не пролив ни капли.

Нож применяется не только для разрезания мяса. С его помощью поддерживают вилку, на которую берут другую еду (картофель, салаты из овощей и т, д.). В этом случае нож играет не главную, а вспомогательную роль.

Если нужно освободить руки, вилку и нож кладут на тарелку (по обе стороны или крест-накрест) так, чтобы не испачкать скатерть. Нельзя прислонять приборы к

тарелке или просто класть их на скатерть. Если нож вам уже больше не понадобится, нужно положить его поперек тарелки. Если вы закончили трапезу, положите нож и вилку рядом на тарелку.

Если во время еды нужно взять хлеб, бокал или стакан, то нож и вилку кладут на тарелку, скрестив таким образом, чтобы ручка ножа была направлена вправо, острие — к центру тарелки, вилка — влево, выпуклой частью вверх. В тот момент, когда вы пережевываете пищу, а нож и вилка находятся в бездействии, держите кончики их на тарелке. Окончив есть, нож и вилку кладут на тарелку параллельно друг другу, ручками вправо. Если вы уронили нож или вилку, не старайтесь поднять их. Попросите другой прибор. Не только в этом случае, но также и во всех других, когда вы допустили ошибку, не извиняйтесь и не пытайтесь исправить ее, привлекая внимание окружающих.

Не стоит вставать и тянуться самому за чем-либо через весь стол. Этим вы причините соседям беспокойство, не говоря уже о том, что в подобной ситуации легко опрокинуть бокал или задеть рукавом тарелку с пищей и так далее. Если нужное блюдо находится далеко, попросите сидящего поблизости передать его.

Жевать нужно с закрытым ртом. Не разговаривайте с полным ртом и не смейтесь. Во- первых, это некрасиво, во-вторых, пища может либо выпасть изо рта, либо попасть в дыхательное горло и вызвать приступ кашля. Если во время еды вам попадет в рот хрящ, косточка, камешек и тому подобное, опустите их губами на вилку или ложку, поднесенные ко рту, и положите на край тарелки так, чтобы они не соскользнули ни на скатерть, ни обратно в тарелку. При еде старайтесь, чтобы тарелка была по возможности меньше запачкана.

Сервировка стола

Готовясь к приему гостей, постарайтесь накрыть стол со вкусом, и тогда даже самые невзыскательные блюда будут выглядеть красиво и аппетитно.

Расстояние между приборами должно составлять около 50-60 см. Расставляя стулья, позаботьтесь о том, чтобы гость не испытывал неудобств от того, что оказался прижатым к ножке стола или ноге соседа.

Тщательно выглаженная скатерть должна свисать ниже края стола примерно на 20 см. Чтобы предохранить поверхность стола от царапин, под скатерть можно подложить мягкую материю (например, фланель), но позаботьтесь, чтобы она не выглядывала из-под скатерти.

При отсутствии подходящей скатерти можно воспользоваться круглыми или четырехугольными салфетками, на которые кладутся тарелки, блюдо, столовые приборы. Красивые льняные салфетки сделают стол нарядным и праздничным.

Салфетки — непременный атрибут стола даже при наличии скатерти. Сложенную бумажную или тканую салфетку кладут слева от тарелки или на дно тарелки. Бумажные салфетки можно положить в специальную салфетницу.

Существует ряд правил, согласно которым приборы расставляют на столе. Напротив каждого места ставится большая тарелка, предназначенная для главного блюда. На нее помещают тарелки поменьше — для закусок. Слева от тарелки-подставки располагается маленькая плоская тарелка, на которую кладут хлеб, в конце обеда складывают кожуру фруктов.

Слева от тарелки-подставки раскладывают вилки, количество которых зависит от состава меню завтрака, обеда или ужина. Крайняя вилка предназначена для закуски, следующая — для рыбных блюд, вилка рядом с тарелкой — для мясных блюд. Вилки должны лежать зубцами вверх, а нож — острой частью лезвия к тарелке.

Справа от тарелки-подставки раскладывают ножи. Самый крайний — для закусок; следующий, короткий и широкий, — для рыбных блюд, нож рядом с тарелкой — для вторых блюд.

Сложенную салфетку кладут обычно на глубокую или закусочную тарелку. Можно положить салфетку на стол слева от тарелки, передвинув хлебную тарелочку чуть дальше от края стола.

Для каждого напитка нужны свой бокал или чашка. Кофе с молоком можно налить в большие фарфоровые чашки, черный кофе — в маленькие кофейные чашечки. Помешав ложкой чай или кофе, ее кладут та блюдце.

Воду, соки, содовую, другие безалкогольные напитки и пиво наливают в бокалы вместимостью до трехсот граммов.

Бокалы для напитков ставят впереди справа от тарелки на одной 1линии друг за другом, начиная слева от самого большого. Бокал, который используют первым, стоит крайним справа.

Прибор для фруктов подается отдельно. Позднее можно подавать на стол приборы и тарелки для сыра, десерта, печенья с сыром. В таком случае на столе не окажется слишком большого количества приборов.