

Кузьмина А.Х., Торосян С.С.,  
Филиппова Г.Г.



МБОУ гимназия «Эврика» им. В.А. Сухомлинского

Серия «Духовно-нравственное воспитание школьников»

## **«НОВЫЙ ДОМОСТРОЙ»**

(интегрированный курс по этике и технологии)  
для учащихся 8 классов

Ростов-на-Дону  
«Терра-Дон»  
2020

Авторский коллектив:

А. Х. Кузьмина – учитель этики и технологии МБОУ  
гимназия «Эврика» им. В. А. Сухомлинского.

С. С. Торосян – учитель этики МБОУ гимназия «Эврика»  
им. В. А. Сухомлинского

Г. Г. Филиппова – заместитель директора по НМР, учитель этики  
МБОУ гимназия «Эврика» им. В. А. Сухомлинского, канд. пед. наук,  
Заслуженный учитель России.

**«Новый домострой» (интегрированный курс по этике и технологии).**  
*Для обучающихся 7-8 классов: программа, планирование, конспекты за-  
нятий.* — Ростов-на-Дону: «Терра-Дон», 2019. — 116 с.

ISBN

В пособии представлен опыт организации этических занятий с обучающимися 7–8 классов на основе интегрирования учебных курсов этики и технологии. Вниманию педагогов представлена программа, конспекты занятий, разработанные с учетом ФГОС и диск с презентациями к урокам. Практические задания, тренинги, этические беседы, упражнения и обширный теоретический материал будут полезны педагогам, работающим с детьми по вопросам этики, этикета и культуры поведения.

Адресовано учителям этики и технологии, классным руководителям старших классов, организаторам внеурочной деятельности; полезно и интересно родителям подростков.

ISBN

© А.Х.Кузьмина, 2019

© С.С.Торосян, 2019

© Г.Г.Филиппова, 2019

© «Терра-Дон», вёрстка, 2019

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

*Наше уважение к общим правилам  
нравственности и есть собственно чувство долга.*

*А. Смит*

*Даже будни может труд сделать праздничными днями.*

*Я. Райнис*

Домашнее хозяйство – это повседневные дела, которыми занимается каждый, но не каждый выполняет это с умением и удовольствием. Знания по ведению домашнего хозяйства неисчерпаемы, однако многие люди теряются, когда к ним приходят гости, испытывают неловкость, появляясь в гостях... У молодых людей часто возникают вопросы по правилам этикета, самообслуживания, приема гостей или культуре поведения в гостях, подачи и приема блюд, употреблении фруктов и другие.

Формирование нравственного становления подростков связано с необходимостью вооружить школьников навыками продуктивного культурного общения. Уроки или внеурочные занятия по ведению домашнего хозяйства, культуре гостеприимства и культуре общения дают возможность уже в средних классах начать пополнять духовный и практический багаж подростков жизненно важными знаниями и навыками по ведению домашнего хозяйства, которые станут полезными им в дальнейшей жизни.

*Основная цель курса* – подготовить обучающихся к взрослой жизни, научить их самостоятельно выполнять необходимые работы по ведению домашнего хозяйства, помочь в организации своего быта и досуга в настоящей и будущей семейной жизни.

Стандарты нового поколения требуют перехода на деятельностные, практические формы воспитания, способствующие формированию умений выстраивать конструктивные отношения, способности понимать людей, умению бесконфликтно

общаться, аргументировать свои доводы, прогнозировать результаты своих действий. Реализация деятельностного подхода при построении уроков данного курса позволяет развивать и формировать у обучающихся, в первую очередь, коммуникативные универсальные учебные действия, способствующие обогащению школьников нравственным опытом выстраивания конструктивных взаимоотношений и обустройства быта. Практические занятия способствуют побуждению учащихся к активизации, самостоятельному творчеству, к реализации скрытых возможностей, к участию в коллективном обсуждении, умению интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество для реализации поставленной задачи.

Книга, которую вы держите в руках, возможно, будет полезна педагогам, организующим такое общение. В пособии представлены многочисленные практические задания, тренинги, этические беседы, упражнения и обширный теоретический материал, который позволит не только обогатить знания учащихся по ведению домашнего хозяйства, но и познакомит с культурными традициями кубанского казачества, как через теоретическую часть, так и через практические занятия в сравнении с традициями и этикетом других народов и современного общества.

Материал занятий логически завершен, поэтому учитель, готовясь к занятию с детьми, может взять часть его или изменить порядок изучения, не нарушая общей концепции курса.

Методические разработки составлены авторами на основе многолетнего опыта работы по изучению этики и этикета в гимназии «Эврика» им. В. А. Сухомлинского г. – к. Анапа.

Пособие предназначено учителям этики и технологии, (если по учебному плану есть возможность интегрировать данные курсы). Однако не менее полезно оно и классным руководителям старших классов, организаторам внеурочной деятельности и родителям для бесед с детьми.

Хочется надеяться, что данный курс поможет воспитать достойных выпускников, уверенно чувствующих себя в жизни.

# ПРОГРАММА «НОВЫЙ ДОМОСТРОЙ»

## Интегрированный курс этики и технологии

### *Пояснительная записка*

Данная программа «Новый Домострой» составлена с учетом ФГОС второго поколения, которые предъявляют новые требования к результатам обучения и воспитания, а также недостаточности в современных условиях тех знаний и навыков, которыми вооружает своих выпускников средняя школа. Рассматриваемая программа позволяет от знаниевых технологий перейти к деятельностным, которые ставят главной задачей развитие личности обучающегося, что позволяет формировать личностные, метапредметные и предметные результаты обучения.

Реализация деятельностного подхода при построении уроков данного курса позволяет развивать и формировать у обучающихся в первую очередь коммуникативные универсальные учебные действия, обеспечивая социальную компетентность, учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении и реализации поставленной задачи, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество для реализации поставленной задачи.

Метапредметный подход к изучению представленного курса, нетрадиционные формы организации уроков и большое количество практических занятий позволяют побудить учащихся к активизации, самостоятельному творчеству, к реализации скрытых возможностей.

В содержание курса внесена новая информация, отражающая современные подходы в развитии личности ребенка, так как и трудовое обучение, и этика имеют большие возможности для решения поставленных задач.

#### **Основная цель курса:**

– научить обучающихся жить по законам Добра, Истины, Красоты;

- подготовить учащихся к взрослой жизни, научить их самостоятельно вести домашнее хозяйство;
- помочь в организации своего быта и досуга в настоящей и будущей семейной жизни;
- сформировать у учащихся восприятие кубанских традиций как составной части культуры русского народа.

### **Общая характеристика программы**

Нравственное развитие учащихся средней школы предполагает организацию жизнедеятельности школьника, способствующую постоянному духовному усилию по осознанию вечных проблем человеческой жизни, осознанию своего поведения и формированию умений делать свободный осознанный выбор.

Занятия вызваны необходимостью содействовать развитию способности подростков воспринимать Другого как ценность, оценивать свою жизнь и жизнь Другого, размышлять о смысле жизни, о достойном поведении.

Программа обучающихся этических занятий может быть свободной и определяться конкретными обстоятельствами, профессиональной подготовкой учителя, этико-психологическими особенностями учащихся.

Оснащение школьника соответствующим опытом требует личного участия молодого человека в деятельности, и особая роль придается общению как одной из важнейших потребностей человека.

Для этого используются разнообразные методы работы с детьми: дискуссионные, исследовательские, игровые.

Содержание программы включает ролевые игры, тренинги, практические задания, групповые формы организации труда, элементы соревнования, конкурсов. Используются художественные и музыкальные произведения, высказывания философов. Это позволяет создать на занятии определенный эмоциональный настрой и мотивирует учащихся на осознание и развитие личностнозначимого поведения.

*Теоретическая часть программы* содержит информационный материал (культурологический, психологический, духовно-нравственный).

В процессе теоретического обучения учащиеся овладеют знаниями по культуре общения, ведения домашнего хозяйства, культуре гостеприимства, дизайна, личной гигиены, косметологии, народных обычаев и традиций. Программа приближает учащихся к потребностям практики. И теоретические, и практические занятия не только формируют эстетический вкус у обучающихся, но и дают им необходимые знания, осуществляют психологическую и практическую подготовку к труду.

*Практическая часть программы* наполнена примерами жизненных ситуаций, способствующих развитию коммуникативных способностей и практических навыков ведения домашнего хозяйства. Большое значение придается различным формам самостоятельной работы.

Большое количество практических работ способствуют формированию у школьников умений и навыков по ведению домашнего хозяйства и самообслуживания, развивают творческие способности в процессе включения их в различные виды деятельности.

В программе отражены вопросы организации и проведения досуга, культуры проведения праздников, способы приготовления блюд и др. При этом особое внимание уделяется региональному компоненту, кубанским традициям, христианским праздникам, технологиям приготовления традиционных кубанских блюд.

Программа курса построена таким образом, что максимально активизируя учебный процесс, уменьшает перегрузку учащихся, которые не только совершенствуются в практических умениях и навыках, но осмысливают отношение к другому человеку, обсуждают, думают, задают вопросы и пытаются самостоятельно ответить на них, соотносят свое мнение с мнением одноклассников. Этому способствуют тренинги, учебные и деловые игры, которые отражают события окружающей жизни. Учащиеся осваивают не только технологию

приготовления блюд, организацию праздников, приемов, но и усваивают культуру гостеприимства, уважения людей любой национальности, приобретают уверенность в себе.

Уроки рекомендуется вести сдвоенными, в оборудованных кабинетах этики или трудового обучения. Урок ведут, по возможности, два учителя – учитель трудового обучения и учитель этики. По необходимости привлекаются специалисты: дизайнер, визажист, парикмахер, косметолог, кулинар, повар и другие, что способствует профилизации учащихся.

Программа может быть реализована в форме уроков, внеклассных занятий, студий и классных часов.

Важным условием реализации программы является систематичность проведения занятий.

Количество учебных уроков рассчитано на 34 часа.

Программа подготовлена с учетом результатов апробации курса в МБОУ гимназии «Эврика» г. Анапа.

Программа сопровождается примерным перечнем самостоятельных, творческих и практических заданий, списком основной методической литературы и учебных пособий для изучения данного курса, презентациями уроков.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:** В процессе изучения предлагаемого курса учащиеся:

- получают знания об особенностях личности, о культуре поведения в разных ситуациях, что способствует сознательной работе над особенностями своей личности;

- осознают важность общения при организации чаепития, праздников, приглашения гостей, как формы взаимодействия и взаимосвязи партнеров, роли конструктивного общения с другими людьми;

- знакомятся с правилами организации праздников, культурой накрытия стола и правилами поведения;

- получают практические знания по оформлению праздничного стола и пикника, организации культурного досуга и другие практические навыки необходимые для ведения домашнего хозяйства.



Система вопросов и заданий, носящих тренинговый и диагностический характер, практические задания способствуют усвоению практических знаний по ведению домашнего хозяйства, культуре и правилам гостеприимства и организации досуга, осознанию своих личностных качеств, побуждают к самоанализу и самокоррекции своего поведения и взаимодействия с другими, учат уважать и принимать другого человека, кем бы он ни был.

В целях формирования коммуникативных универсальных учебных действий (уважительное отношение к мнению другого, аргументированное выражение своей точки зрения, признание права существования разных точек зрения на один вопрос, умение вести диалог, и другие) представлены задания, способствующие их формированию. Это тренинги, ролевые игры, заданные диалоги, мини-опросы, практические домашние задания.

**Рефлексия**, проводимая в конце каждого занятия, способствует, с одной стороны, умению аргументированно высказывать свою точку зрения, с другой, приобретению навыка слушать и слышать другого человека и, что не менее важно, сопоставлять свое мнение с мнением другого.

# ПРОГРАММА ИНТЕГРИРОВАННОГО КУРСА «НОВЫЙ ДОМОСТРОЙ»

## ТЕМА 1. ВВЕДЕНИЕ *1 час.*

Содержание программы. Техника безопасности. Организация работы.

## ТЕМА 2. КУЛЬТУРА БЫТА: ОБСТАНОВКА В КВАРТИРЕ *1 час.*

Уют в квартире. Оформление окон. Цветовое решение в квартире. Убранство спальни. Оборудование кухни. Цветы в квартире. Генеральная уборка. Поведение в домашней обстановке. Домашняя одежда.

## ТЕМА 3. ЭТИКЕТ В КУЛЬТУРЕ ЗАСТОЛЬЯ *22 часа.*

Салфетки в оформлении стола. История возникновения салфеток. Способы складывания салфеток. Этикет использования салфеток.

Сервировка стола. Столовое белье. Столовые приборы. Посуда. Роль цвета в оформлении стола. Праздничная сервировка. Порядок подачи блюд. Правила употребления закусок, горячих блюд, фруктов, овощей, экзотических плодов.

Оформление блюд. Оригинальные украшения из овощей и фруктов, сливочного масла, яиц. Папильотки и розетки в оформлении блюд. Бутерброды. Виды бутербродов. Правила употребления.

Салаты. История возникновения. Способы и правила приготовления. Соусы к салатам. Украшения для салатов.

Особенности кубанской кухни. Быт, традиции, обычаи казачества. Кубанские разносолы.

Тонкости кулинарии. Тайны хорошей кухни. Все о пряностях. Хозяйке на заметку.

Виды приемов. Прием иностранцев. Внимание к обычаям, вкусам, застольным традициям. Что предложить гостям из разных стран. Рассадка гостей. Порядок подачи блюд и напитков. Порядок составления меню.

Особенности чаепития. Традиции чаепития в разных странах. Популярность чая на Кубани. Чайный стол. Формы чаепития.

Организация коктейль-вечера. Коктейль. Десертные напитки. Оформление коктейлей. Поведение на вечере. Средства этикетного общения.

Отдых на природе. Что такое пикник? Сервировка стола к пикнику. О пользе овощей и фруктов. Правила поведения на природе. Экология и мы.

Прием иностранцев. Путешествие за границу.

Практические занятия. Способы складывания салфеток. Сервировка стола для своей семьи. Изготовление папильоток, розеток. Приготовление бутербродов. Приготовление салатов. Приготовление соусов. Оформление салатов овощами. Как что есть. Кубанские разносолы. Выпечка к чайному столу. Приготовление коктейлей и их оформление. Проведение коктейль-вечера. Проведение пикника. Изготовление именных карт и карт-меню.

#### ТЕМА 4. ПРАЗДНИКИ И ТОРЖЕСТВА *4 часа.*

Встреча гостей. Подарки и цветы. Традиции гостеприимства на Кубани. Традиционные праздники на Кубани. Главные христианские праздники: Рождество. Масленица. Пасха и другие. Особенности трапезы во время этих праздников на Кубани.

## ТЕМА 5. УЧИМСЯ БЫТЬ ЭКОНОМНЫМИ *2 часа.*

Бережное отношение к продуктам. Домашний хозяйственный расчет. Питание и экономика. Рецепты блюд из сэкономленных продуктов. Новое из старых вещей. Неожиданный гость. Меню для неожиданных гостей.

## ТЕМА 6. МОДА И ЭТИКЕТ *3 часа.*

«В человеке должно быть все прекрасно...». Костюм. Требования к костюму. Отношение к смелой моде и к отсутствию следования за модой. Практическое занятие. Подбор аксессуаров. Способы завязывания галстуков.

Внешний облик женственности. Изысканная одежда для женщин. Строгие правила девочки.

Привлекательный шарм для мужчин. Внимание к женщине. Галантность. Рыцарство. Благородство.

## ТЕМА 7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ *1 час.*

Правила поведения леди и джентльмена. Практические упражнения.

## Введение

*«Книга, называемая «Домострой», имеет в себе вещи, весьма полезные в поучении и наставлении всякому христианину, мужу и жене, и детям...»*

Знакомство учащихся с содержанием программы.

Курс называется «Новый Домострой», почему?

«Домострой» – свод правил поведения, получивший свою форму к середине XVI века. Вряд ли он написан одним человеком, хотя его часто называют «Домостроем Сильвестра». Скорее Сильвестр был его редактором и, несомненно, им написана 64 глава «Послание от отца к сыну». Она состоит из трех частей: «О строении духовном», «О строении мирском», «О строении домовном» – и включает практические советы земной жизни и подготовки к жизни вечной. Смысл Домостроя – в ответственности мужа и жены друг за друга, за своих детей, за престарелых родителей, за духовное и нравственное состояние семьи, за ее материальное благополучие.

Это кодекс поведения, представлявший собой «обрядник всего, что делать и как жить». В нем подробно излагались наставления по воспитанию детей, ведению хозяйства, приготовлению пищи, приему гостей, свадебным ритуалам. Этому и будем мы учиться применительно к современным условиям жизни человека.

Учитель вводит материал о технике безопасности, включающий правила поведения на кухне, при работе с электроприборами, острыми и режущими предметами, при работе с горячими жидкостями.

Организация работы. Выбор формы работы на практических занятиях: деление класса на группы, выбор группы.

Предлагается каждому на листочках написать, что он ждет от нового предмета «Домострой». Записи будут прочитаны на последнем занятии.

## Культура быта и обстановка в квартире

*Домашний очаг должен быть не местом пребывания,  
а местом, куда мы всегда возвращаемся.*

*А. Монтерлан*

Вы учитесь в школе, играете в разные игры, любите погулять с друзьями – сейчас это ваша жизнь. Но рано или поздно каждый человек взрослеет. Вырастаете и вы. У вас непременно появятся своя семья и свои дети, и собственный дом. И чтобы стать хозяйкой или хозяином вашего будущего дома, надо многое знать и уметь.

**Дом** – что это такое?

«Дом (в словаре Ожегова) – жилое здание, квартира, люди, живущие в нем, их хозяйство».

Расскажите о своем доме – настоящем или будущем. И начните свой рассказ с фразы:

«Сегодня я хочу рассказать вам о своем доме ...»

Дети делятся своими мыслями. Учитель спрашивает: «Каждый ли дом можно назвать домом?»

А дом, заставленный добром, – не дом.  
И даже с люстрой над столом – еще не дом.  
И на окне с живым цветком – еще не дом.  
И даже с чайника баском – еще не дом.  
Когда вечерняя стужится темнота,  
Так эта истина понятна и проста –  
Что от ладоней до окна наполнен дом  
Твоим теплом, твоим теплом.  
Все вещи тихо растворила темнота,  
И стала комната бездонна и пуста.  
И среди этой мирозданной пустоты  
Весь мир мой – ты, и дом мой – ты ...  
А дом, заставленный добром, – еще не дом.  
И даже с люстрой над столом – еще не дом.  
И на окне с живым цветком – еще не дом.  
И даже с чайника баском – еще не дом.

Л. Сулова

Как вы думаете, прав ли автор? Согласны ли вы с ним?

Что главное в доме? Чистота, уют или добрые взаимоотношения членов семьи? А интерьер квартиры влияет на самочувствие, настроение человека? Нужно ли продумывать интерьер квартиры?

Каждая комната в квартире, в доме должна иметь свое лицо. Обои лучше подбирать в зависимости от освещения, назначения комнаты, габаритов. При выборе цветового решения каждой комнаты исходить нужно от назначения комнаты, а также от того, как она освещена.

Предлагаются несколько вариантов цветового решения интерьера:

- гостиной;
- прихожей;
- детской;
- кухни;
- спальни;

**Свет.** Освещение каждой комнаты зависит от назначения:

- в общей комнате освещение особенно интенсивное, должно быть несколько источников света: бра, люстра, торшер.

- в спальне лучше использовать отраженный свет от потолка, он мягче и спокойнее.

- для кухни - обязательно над рабочим столом. Кстати, яркий свет возбуждает аппетит. Кто хочет похудеть, пусть помнит об этом.

**Шторы.** Окно – это элемент интерьера. Его форма и архитектурная обработка существенно влияют на облик нашего жилища в целом.

Учитель демонстрирует таблицы, рисунки, журналы (либо изображает на доске) несколько вариантов оформления окна, когда оно не только не скрыто тканью, а наоборот, подчеркнута ею.

- Романтический стиль – «Ассоль»,
- торжественный – «Маркиза»,
- строгий стиль,
- деловой стиль.

**Спальня** – очень важная часть вашего дома, поэтому она должна быть удобной. Есть три способа убранства спальни:

- традиционный – дорогие сорта дерева и узорчатые ткани самых разных цветов и оттенков;
- современный – охарактеризован принципом «меньше значит больше» – число предметов мебели и дополнительных аксессуаров сведено к минимуму;
- переходный – соединяет в себе лучшие качества традиционного и современного стилей.

Спальня – это больше, чем место сна и смены одежды. Это место отдыха после активной жизни.

Нужно ли продумывать домашнюю одежду?

Как лучше одеваться дома, почему мы уделяем большое внимание домашней одежде?

Больше всего времени мы проводим дома. Здесь живут наши близкие, которых мы любим и которые нас любят.

Почему же они должны видеть нас некрасивыми?

Дома надо быть готовым к встрече неожиданных гостей, чтобы не быть застигнутыми врасплох, как герои И. А. Гончарова: «Отчего приезд гостя производит всегда суету и смущение в доме некоторых господ? Отчего хозяин при виде постороннего человека, едва взглянув на него, не сказав ему ни слова, не протянув ему руки, бросается от него, как от врага, опрокидывая столы, стулья, подносы и прочее? Отчего жена его и дети скользнут врассыпную, как мыши по норам. И отчего, наконец, ты ждешь потом час или два появления приятного семейства? А оттого, что этот великолепный барин ходит постоянно дома в грязном или разорванном халате; ... оттого, что у супруги его волосы безобразно висят по вискам или по спине, шея голая, а халат расстегнут на груди».

Одна из глав «Домостроя» называется: **«Как в избе навести порядок хорошо и чисто»**.

«...Вот так у добрых людей, у любящей жены всегда дом чист и устроен; все по чину, все спрятано (на месте), где чему пригоже, все вычищено, пометено; всегда все в порядке: как в рай войти! За всем тем порядком жена должна смотреть и учить детей добром и лихом; не понимают словом, то и уда-



ритель. И увидит муж, что непорядок у жены, или не так, как обо всем в этой памятке писано, то умел бы свою жену наставлять всяким рассуждением и учить... если жена внимет и потому наставлению все творит, то любить и жаловать. Если же жена по тому наставлению не живет, и так того всего не делает, то подобает мужу жену свою наставлять...»

*А вам всегда удается сохранять свою комнату чистой?*

Одни уборку как бы не замечают, хотя и занимаются ею каждый день. У других она все силы отнимает; потому, наверное, и устраивают они ее от случая к случаю.

*Главное правило:* всегда тотчас же исправлять любые непорядки, а также не оставлять дом и комнату неубранными.

*Другие правила:*

- каждой вещи – свое место;
- ежедневно или 1 раз в 2 дня – влажная уборка;
- один раз в неделю – большая уборка;
- один раз в два месяца – мытье окон;
- во время генеральной уборки наводится порядок не только в шкафах, но и во всех дальних уголках.

Далее идут сообщения учащихся, где они дают полезные советы по чистке ковров, мебели, стекла, хрусталя.

Наверное, вы заметили, дома, как и люди, неповторимы. Одни – напыщенны, хвастливы, бесшабашны, другие – скромны, приветливы, отзывчивы и радушны ...

Будем надеяться, что вы сможете создать уют и чистоту в вашем доме. И, конечно же, в чистом, в котором, если не всегда, то почти всегда полный порядок.

**Помните:** «от небрежной одежды и неприбранной комнаты один шаг до ссоры».

Представьте себе, что вы волшебники и можете в своем доме все изменить.

Хотели бы вы что-нибудь изменить в своем доме?

**Рефлексия:** «Сегодня я понял, что...».

## Культура трапезы

*Если чрезмерное и исключительное  
увлечение едой есть животность, то  
и высокомерное невнимание к еде  
есть неблагоразумие и истина здесь,  
как всюду, лежит в середине:  
не увлекайся, но оказывай должное внимание.*

**И. Павлов**

После сообщения темы учитель просит продолжить фразу: «Я пришел на урок и...».

Один из самых приятных способов общения с людьми является общение за столом. Как сделать торжество таким, чтобы оно запомнилось всем?

От столового белья – скатертей, салфеток – во многом зависит эстетический вид стола. Они должны гармонировать с остальными элементами сервировки.

А кто знает, когда салфетки вошли в наш быт?

Столы начали покрывать скатертями только в I веке н.э., зато салфетками для вытирания губ и рук римляне стали пользоваться рано.

Известно, что первые салфетки приготавливались из асбеста, после обеда их не стирали, а бросали в огонь на несколько минут.

В Древней Греции около 3500 лет тому назад было принято, что во время еды раб или слуга утирал хозяину губы листком фигового дерева. Можно считать, что именно так родилась салфетка.

Однако настоящую салфетку впервые стали употреблять около 2000 лет тому назад. Ее шили из полотна и украшали вышивкой. До этого гости расстилали у себя на коленях скатерть, покрывавшую стол. Поэтому во время торжественных обедов скатерть приходилось довольно часто менять.

Мы не вытираем ни скатертью, ни салфеткой стол, приборы и рот.

*Салфеткой* можно лишь слегка дотронуться до рта, например, перед тем, как пригубить напиток.

Салфетки кладут на колени, полностью развернутые для завтрака, наполовину – для обеда. Не засовывайте за воротник (только детям или во время полета на самолете). Гости не прикасаются к своим салфеткам, пока это не сделает хозяйка. Если хозяйка отложит свою салфетку в сторону – это значит, что обед окончен.

Салфетки должны быть квадратной формы. Столовые (46x46 см) и чайные (35x35 см).

Для торжественных застолий используют полотняные салфетки, которые в семейном кругу можно заменить на бумажные (в целях экономии), их свертывают в треугольники и кладут или в салфетницы по 8–10 штук, или слева от тарелки на пирожковые тарелки.

Бумажной салфеткой можно пользоваться один раз, после чего ее нужно скатать в шарик и положить под борт тарелки, а после еды – на тарелку с использованными приборами.

Но надо сказать, что матерчатые салфетки (чистые, подобранные по цвету и фигуре к ткани скатерти, хорошо накрахмаленные, иначе их не сложить, отглаженные и красиво сложенные) усиливают впечатление от красивого стола.

Существует много способов свертывания салфеток, рассмотрим их.

### ***Рассказ – демонстрация***

По способам складывания салфеток они делятся на две группы:

*Группа А* – все фигуры этой группы начинают складывать одинаково на основе квадратной формы, и получаем следующие фигуры: «двойной ролик», «простой карман», «карман с отворотом», «шапка с откидным отворотом», «кулечек», «стоящий веер», «простой веер», «простой конус», «сдвоенный конус», «шляпа кардинала».

*Группа Б* – в эту группу объединены фигуры, которыми в основном сервируют торжественные банкетные столы. «Волшебная лоза», «свеча», «шапка епископа», «королевская мантия», «цветок лотоса», «кувшинка».

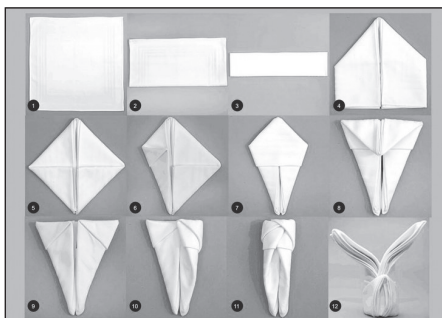
**Практическая работа:** «Способы складывания салфеток».

**Оборудование:** демонстрационный стенд, слайды.

**Необходимый инвентарь:** салфетки бумажные плотные, салфетки полотняные накрахмаленные.

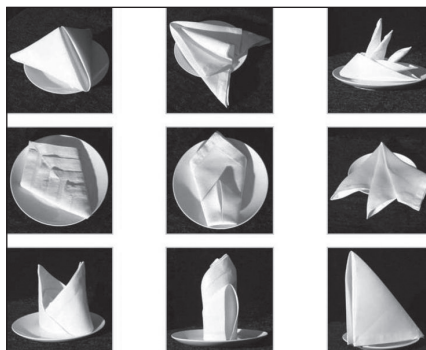
**Выполнение работы:** учащиеся под руководством учителя складывают фигуры из салфеток:

**Рефлексия:** «Я обязательно попробую...»

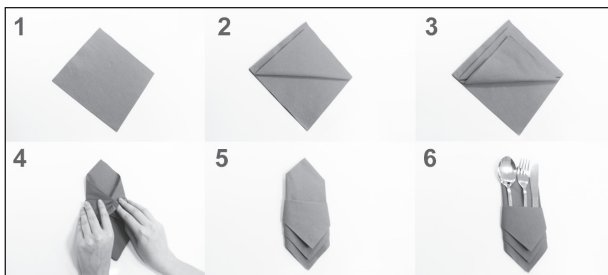


Пример 1.

Пример 2.



Пример 3.



## Сервировка стола

*Веселый взгляд делает пищу праздником.*

*Д. Герберт*

В начале урока детям предлагается закончить следующую фразу:

«Для меня застолье – это...» (каждый продолжает фразу).

Застолье... Совместная трапеза издавна является неотъемлемой частью многих праздников и ритуалов, в том числе и ритуала приема гостей.

Центром внимания на торжестве всегда является уставленный яствами стол.

В славянской трапезе стол символически уподобляется церковному престолу («Стол – престол Божий» – народная поговорка). Поэтому у славян к столу особо почтительное отношение. На стол не разрешается помещать посторонние предметы, стучать по нему ложкой или рукой, садиться на стол.

У большинства народов Азии принято сидеть во время еды на полу, застеленном циновками, коврами, подушками; издавна есть за высоким столом считалось привилегией особо почетных лиц.

В славянской культуре вкушение пищи за высоким столом воспринималось как черта «правильного» поведения, а позже – христианского поведения. Положение на земле или на полу расценивалось как отказ от этикета или свидетельство самого низкого социального статуса («поза нищего, просящего милостыню»).

Символика стола у славян соотносилась с идеей жизненного пути: стол как центр жилища является начальной и конечной точкой любого пути в жизни человека («На столе рождаются, со стола провожают в последний путь»).

В России до сих пор отдается дань уважения столу: у нас долго любят посидеть за трапезой, предпочитая угощение за столом, а не шведский стол или фуршет.

До сих пор сохраняется обычай провожать в дорогу и встречать человека застольем.

Конечно, современный этикет лишь в незначительной степени несет на себе отпечаток традиций славянских народов.

Основные правила сервировки стола: рассаживание гостей, обращение со столовыми приборами, – одинаковы почти во всех странах. Они базируются на требованиях этикета, целесообразности, эстетичности.

*Как же сервировать стол?*

После ответов учащиеся записывают последовательность сервировки стола:

- вначале накрывают стол скатертью;
- расставляют тарелки;
- раскладывают столовые приборы;
- ставят стеклянную (хрустальную) посуду;
- раскладывают салфетки;
- ставят приборы со специями, вазы с цветами и т. д.

### *Рассказ учителя с демонстрацией.*

Накрывая стол скатертью, учитель рассказывает, что от столового белья (скатертей, салфеток) зависит эстетический вид стола.

Скатерть должна быть чистая, выглаженная, без пятнышка. Под скатерть кладут фланель. Для чего?

В последнее время в моде скатерти из синтетических материалов. В некоторых домах тканые скатерти прикрывают для предохранения прозрачной синтетической скатертью.

Так можно накрывать стол, когда собираются только близкие друзья или тесный семейный круг.

К обеду и к ужину накрывается белая скатерть; к завтраку и полднику – скатерть пастельных тонов; в саду, на природе – пестрые скатерти.

Края скатерти должны опускаться одинаково со всех сторон стола не менее чем на 25 см, но не ниже сиденья стула. Углы скатерти должны спускаться вдоль ножек стола, закрывая их.

**Столовые приборы** (учащимся раздаются столовые приборы. В случае отсутствия – карточки с разными видами столовых приборов).



При различных видах сервировок стола применяется разнообразная посуда и приборы. В понятие «прибор» входят нож, вилка и ложка.

Основные приборы бывают закусочные, столовые, рыбные, десертные и фруктовые.

*Прибор закусочный* включает вилку и нож, подается к холодным блюдам и закускам всех видов.

*Прибор рыбный* включает вилку с углублением для отделения костей и лопатообразный тупой нож для горячих рыбных блюд.

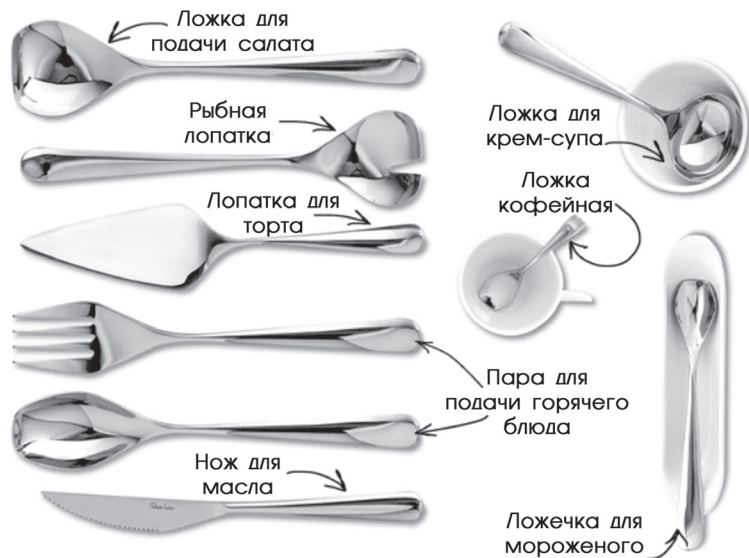
*Прибор столовый* включает вилку, нож и ложку, и используется для сервировки стола при подаче первых и вторых блюд. Ложка и вилка столовые могут применяться также для раскладки блюд при отсутствии специального прибора.

*Прибор десертный* состоит из ложки, вилки и ножа. По размеру вилка и нож несколько меньше закусочных, вилка – с тремя зубцами. Десертные нож и вилка используются

при подаче сладких блюд. Десертная ложка подается к сладким блюдам, таким, как пудинг, мусс, ягоды с молоком.

*Прибор фруктовый*, включающий вилку и нож, отличается от десертного меньшим размером ножа, вилка с двумя зубцами. Нож – с заостренным концом, перочиннообразный. Прибор фруктовый используется при подаче свежих фруктов.

К *вспомогательным* относятся *приборы*, предназначенные для нарезки и раскладки сыра, масла, лимона и пр.



Прибор для разделки раков, крабов, омаров, вилка для устриц, ложки для раскладки салатов, ложки с длинными ручками используются для приготовления смешанных напитков; щипцы кондитерские, лопатка икорная.

В наши дни вилка и ложка при еде необходимы.



А когда-то, в XVI веке, это было новомодным изобретением. Вилку, сделанную обязательно из золота или слоновой кости, можно было встретить только в очень богатом доме. Вилка понадобилась, чтобы за едой не пачкать высоких дорогих воротников. Нож, как и вилка, долго не могли применяться за столом, т. к. каждый носил нож за поясом.

История ножа восходит к античности. До XVII века ножи были остроконечными, ими нередко ковыряли в зубах. Вмешался кардинал Ришелье и распорядился закруглить их концы, чтобы ножами нельзя было пользоваться как зубочистками. Так появился столовый нож.

Первые серебряные ложки на Руси видели за столом князя Владимира в Киеве в X веке. Простой народ, бояре, дворяне обходились деревянными ложками.

В большом ходу у нас и в Западной Европе были оловянные ложки. Металлические ложки, вилки и ножи до XVII века получали в основном ковкой, потом перешли на литье, и только в XIX веке немецкий промышленник Крупп организовал их производство методом штамповки.

## *Посуда*

Для сервировки стола, кроме приборов, необходима столовая посуда.



Рассказ учителя о русской посуде и русских промыслах – Гжель и Хохлома.

Столовая посуда бывает: *фаянсовая, стеклянная, фарфоровая, хрустальная.*

Тарелки по назначению и размерам делятся на *пирожковые, десертные, закусочные, столовые мелкие и глубокие:*

- *пирожковая* – под хлеб, пирожные, пироги;
- *закусочная* – под холодные блюда и закуски;
- *десертная мелкая* – под десерт и сладкие блюда;
- *столовая мелкая* – под вторые горячие блюда;
- *столовая глубокая* – под горячие и холодные супы.

Также существует специальная посуда – это икорницы, котницы, кокильницы и др.

### **Бокалы**

Приобретая бокалы, помните: каждому напитку – свой сосуд. Так, красное вино доставит вам большее наслаждение, если будет в бокале слегка выпуклой формы, потому что большая площадь соприкосновения напитка с воздухом способствует более тонкому и полному раскрытию его букета.



Для белого вина используют бокалы с чашей небольшого объема. Для шампанского предпочтительнее бокалы высокие; в них напиток хорошо пенится и не так быстро выдыхается. К рюмкам для коньяка или крепкого вина относится то же, что и к бокалам для красного вина. При официальной сервировке используют четыре бокала: для воды; для крепких вин; для сухих вин; и для крепких напитков.

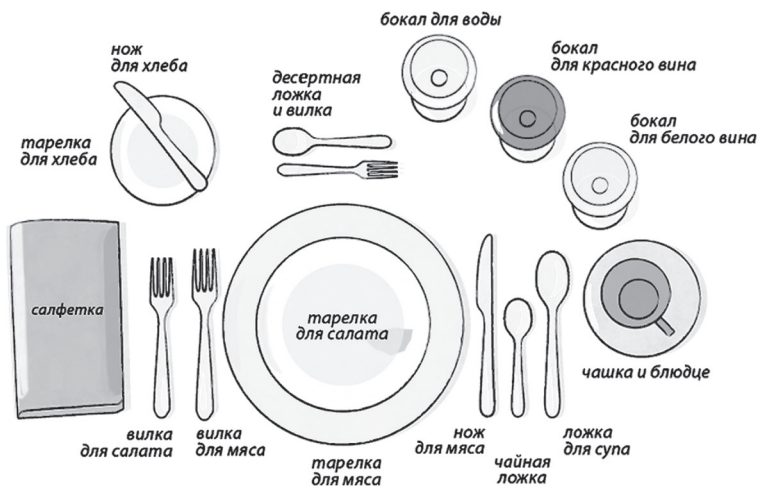
## Практическая работа. «Сервировка стола».

*Оборудование:* столовые приборы, столовая посуда.

*Инвентарь:* скатерть накрахмаленная, ваза с цветами, схемы сервировки, салфетки.

*Выполнение работы:*

1. Учащимся предлагается выполнить сервировку стола по предложенным схемам.
2. Сервировка стола к празднику.



*Рассказ учителя:* Сервиз, свечи, оригинально сложенные салфетки, цветочные декорации, необыкновенные аксессуары – все это придает праздничному столу особый стиль.

Во время торжеств на стол ставят именные карты и карты-меню.

Без цветов стол не будет выглядеть праздничным. Букеты цветов должны быть небольшие, в широких вазах. В букете должна выдерживаться пропорция: цветы, поставленные в высокую вазу, должны быть в 1,5 раза выше ее, а в низкую – в 1,5 выше ее ширины.

Вазы – простые, скромные, неяркой окраски.

«Плавающие» цветы – соцветия, лежащие в невысоких плоских сосудах с водой.

Демонстрация сервировки стола приборами: закусовая тарелка, слева – вилка, справа – нож, ложка.

**Роль цвета в оформлении стола.** Чтобы стол не был «зимой и летом одним цветом», его цветовое убранство должно соответствовать времени года, при этом должны сочетаться все элементы сервировки стола.

Весной стол должен напоминать о поэзии и нежности. Может быть выдержан в желтом, розовом, белом, зеленом тонах.

Летом стол украшают цветами и травами. Тона – голубые.

Осенью стол должен действовать успокаивающе. Акцент – на простую посуду. Тона – охра, болотный, коричневый.

Зимой чем сильнее непогода на улице, тем праздничнее должно быть за столом. Цвет – красный.

Важно помнить о сочетании цвета столового белья и посуды, например, пестро-«цветочный» сервиз очень выигрывает на однотонной скатерти, особенно если цвет скатерти находит отклик в рисунке сервиза.

**Рефлексия:** «Сегодня я понял, что ...»

## **Правила употребления блюд**

*Все правила достойного поведения давным-давно известны, остановка за малым – за умением ими пользоваться.*

**Б. Паскаль**

Необходимо знать, как подступить к тому или иному блюду. Зачем? Учитель предлагает учащимся фрукты (яблоко, апельсин, мандарин, гранат) и предлагает показать, как это едят. Как правило, учащиеся затрудняются это сделать по правилам этикета.

Чтобы не чувствовать себя за столом неловко, необходимо это знать, чтобы вместо живого приятного общения не сосредотачиваться на одном единственном – как что есть.

*Предлагается закончить фразу:*

«Мне приятно, когда за столом ...»

«Мне неприятно, когда за столом ...»

Приятно быть в обществе с воспитанными людьми. Но самое главное – надо быть естественным, и, если ты чего-то не знаешь, – не страшно. Со временем ты всему научишься, многое будешь уметь. Твое доверие к людям, доброжелательность и простота, вера в то, что тебя не осудят за неловкость (как и ты не осудишь за это другого), важнее всех правил.

### **Практическая работа.**

*Оборудование:* скатерть, столовые приборы, столовая посуда, салфетки.

*Необходимые продукты:* фрукты (по выбору учителя), кондитерские изделия, хлеб.

*Выполнение работы:*

Сервировать стол основным прибором и закуской тарелкой.

Перед каждым учеником на рабочем листе – тарелка, салфетка, вилка, нож, ложка.

Во время выполнения работы учитель сообщает правила поведения за столом:

Сидеть за столом надо прямо. На столе могут находиться только кисти рук.

Салфетку берут с тарелки тогда, когда подают блюдо.

Расскажите, как пользоваться салфеткой.

Хлеб, булочки, фрукты, пироги берут руками.

Во время еды ложку держат в правой руке, черпают от себя, ко рту подносят слегка наискось, окончив есть, оставляют в тарелке или бульонной чашке. Нож держат в правой руке, вилку в левой. Если едят одной вилкой, ее держат в правой руке.

По просьбе учителя учащиеся приступают к употреблению блюд. Ребята берут в руки предметы и учатся правильно их держать и пользоваться ими. Учитель по ходу урока инструктирует учащихся.

**Запомните:** все приборы, расположенные справа от тарелки, берут и держат во время еды правой рукой, а все те, что расположены слева, – левой рукой.

Нож рекомендуется держать так, чтобы конец его ручки упирался в ладонь правой руки, средний и большой пальцы нужно держать за бока начала ручки, а указательный палец – на поверхности начала ручки ножа. Этим пальцем ручку ножа прижимают вниз при отрезании нужного куска. Остальные пальцы должны быть согнуты у ладони. Разумеется, не следует отставлять в сторону мизинец.

Вилку держат в левой руке зубцами вниз, конец ее ручки упирается в ладонь, как и в случае с ножом.

С ножом едят блюда, которые нужно резать из-за их твердой консистенции. Горячее мясо отрезают понемногу, холодное, наоборот, на небольшие кусочки сразу всю порцию.

Окончив есть, приборы кладут параллельно друг другу, прервав еду – "крест-накрест".

Если нож и вилка упали на пол, их не поднимают, а просят подать новые.

Каждое блюдо имеет свои особенности потребления и порядок подачи к столу.

Начинают трапезу с холодных закусок.

Основное назначение закусок – подготовить организм к приему пищи, т.к. они способствуют лучшему отделению пищеварительных соков.

Икру кладут икорной лопаткой на закусочную тарелку или, если делают бутерброд, на пирожковую тарелку. Если едят икру с маслом его накладывают справа от икры.

Рыбные деликатесы едят из закусочной тарелки с помощью закусочного прибора. В конце еды – лимон, который всегда подается к рыбным деликатесам, его прикладывают к губам для уничтожения рыбного запаха.

Салаты едят вилкой, держа ее в правой руке. Если подают салат в порционной салатнице, то сначала перекладывают салат в закусочную тарелку и едят из тарелки.

Бульоны едят из чашек столовыми ложками. Часть бульона можно допить из чашки. Если бульон подают с яйцом, курицей, фрикадельками, то сначала едят бульон, а потом с помощью вилки и ножа режут курицу, а фрикадельки и яйцо делят на части в чашке ложкой.

Горячие рыбные блюда едят с помощью рыбного прибора. Рыбный нож должен быть тупым, чтобы не перерезать мягкие рыбные косточки. Вместо рыбной ложки можно использовать вилку: вилкой в правой руке отделяют мякоть от костей, вилкой в левой руке едят.

Мясные горячие блюда едят с помощью столового прибора. Нож используют при подаче натуральных мясных блюд; блюда из котлетной массы и мелкокусковых полуфабрикатов едят только вилкой, держа ее в правой руке.

Птицу едят с помощью ножа и вилки, срезая мякоть с косточек. Остаток мякоти можно съесть, обернув косточку бумажной салфеткой.

Все блюда, имеющие мягкую консистенцию, едят только вилкой.

Теперь о десерте. На десерт подают плоды, например, гранат, мандарин, яблоко, сливу, виноград.

Гранат разрезается... зерна граната используются как гарнир или же просто едят ложкой, отделяя во рту терпкую мякоть от косточек, затем остатки деликатно сплевывают в ложку и складывают на краю тарелки. Если гранат подается разрезанным на половинки, вы держите половинку большим и указательным пальцем и аккуратно выскабливаете зерна ложкой.

Мандарины очищаются от кожуры и делятся на дольки. Берут руками, не разрезая и не разламывая дольки.

Сливы разламывают пальцами, потом удаляют косточку и кладут на тарелку.

Виноград подают на фруктовой вазе. Беря левой рукой кисть винограда, правой кладут ягоды в рот по одной. Зерна вынимают изо рта чайной ложкой и кладут на тарелку, пальцы ополаскивают в полоскательнице и вытирают салфеткой.

Банан берут левой рукой за нижнюю часть и надрезают верх ножом вдоль плода так, чтобы удобно было снять с него кожуру. Длинный банан без кожуры может легко сломаться, поэтому очищают его только до середины. Банан едят, держа правой рукой. Еще можно употреблять банан очищенный с помощью фруктовой вилки с тарелки, на которой его и раздвигают. Кожуру складывают на тарелку.

Яблоки и груши кладут на десертную тарелку, разделяют фруктовым ножом на четыре или восемь частей. Затем их очищают от кожуры, удаляют сердцевину. Эти дольки больше не режут, а берут рукой или вилкой и откусывают.

Арбуз подают нарезанным на сегменты с кожурой. Взятый с блюда сегмент двумя пальцами переносят на свою тарелку кожурой вниз. Затем, пользуясь фруктовой вилкой и ножом, отрезают по кусочку и едят вилкой.

**Рефлексия:** «Пожалуй, теперь я попробую...»

## Оформление блюд

*И самим приятно, и гости довольны...*

*С. Д. Черномурова*

Для чего нужно украшать блюда?

Как можно украсить блюда?

Какие продукты можно использовать для этого?

Учитель демонстрирует и объясняет последовательность изготовления украшений из яйца, овощей и фруктов.

Привлекательный и аппетитный вид любому блюду можно придать с помощью свежих и консервированных овощей.

Что, например, можно сделать из яйца?

*Украшения из вареного яйца:*

1. Гномик.
2. Ромашка.
3. Грибы: мухомор, боровичок.
4. Корзинка.
5. Бабочка.





### **Украшения из овощей:**

1. Роза-лилия (помидор).
2. Колокольчики, бордюрчики, рулетики (огурец).
3. Парусник (перец).
4. Лилия, хризантема (лук репчатый).

### **Украшения из фруктов:**

1. Лебедь и ежик (яблоко).

Для оформления жареной дичи, котлет из домашней птицы употребляют бумажные папильотки (манжеты). Изготавливают их из белой бумаги. Для папильоток лист бумаги складывают по длине в три раза, затем подгибают край шириной в 1–1,25 см и острым поварским ножом равномерно нарезают полоски, Бумагу разрезают на четыре полоски, наворачивают на круглую палочку, придавая вид цветка, конец бумаги склеивают, чтобы папильотки не разошлись, и снимают с папочки. Для изготовления розетки бумагу размером 12x12 мм складывают в четыре слоя, срезают наискось и с помощью тонкого полотна гофрируют. Затем отрезают острый кончик розетки, розетку разворачивают и надевают на папильотку. Папильотку и розетку надевают на ножку жареной дичи, птицы, косточку котлеты, кость окорока. На основе изученного составляется и записывается в тетрадах небольшой конспект с зарисовками (как украсить блюдо).

### **Практическое занятие.**

*Цель:* пробудить творческую фантазию детей, научить красиво украшать блюда.

*Инвентарь и посуда:* нож желобковый, доски разделочные, тарелки десертные, белая бумага для изготовления папильоток и розеток.

*Продукты:* яйцо отварное, помидоры свежие, перец красный, огурец свежий и маринованный, морковь, зелень, лук, яблоко.

Каждая группа получает карточки-задания по выполнению украшений для оформления блюд с помощью овощей и фруктов.

*Например:*

Гусиные лапки. Выполняют из сырых, отварных, соленых овощей.

Нарезка:

1. Срезаем боковую часть овощей, увеличивая угол среза к середине продукта.

2. Отступив от края утолщенного основания 2–3 мм, разрезаем полученную заготовку тонкими вертикальными пластинами.

3. Придаем заготовке форму веера – гусиных лапок, для этого боковой частью ножа слегка придавливаем сверху утолщенную часть основания заготовки и легким движением поворачиваем вправо, при этом ручка ножа направляется влево, а острие – вправо.

4. Нарезка осуществляется перед оформлением и подачей блюд, если нарезку готовят из сырых овощей, ее хранят до оформления в холодной воде.

*Украшения из отварных яиц*

Из отваренного вкрутую яйца вырезают ромашки, звездочки корзинки поросят, лебедей.

Нарезка ромашки:

1. Отваренное яйцо нужно очистить осторожно, без повреждений.

2. Расположив нож острием вверх, под углом в 45 градусов начинаем срезать верхнюю часть яйца тонкой конусовидной пластинкой до пресечения с началом среза и ножом снимаем верхнюю ромашку.

3. На месте среза вырезаем следующую ромашку и т.д. до желтка.

4. Затем вырезаем с нижней части яйца. В середину полученной ромашки кладем зеленый горошек, калину.

5. Оставшуюся часть яйца разрезаем пополам треугольным рисунком на две части – звездочки.

Во время работы учитель консультирует учащихся.

Итог практической работы подводится демонстрацией лучших украшений.

**Рефлексия:** «Больше всего мне понравилось...»



### Тонкости кулинарии

*Наши пищевые вещества должны быть  
лечебным средством, а наши лечебные средства  
должны быть пищевыми веществами.*

*Гиппократ*

В начале урока предлагается тест для проверки ранее изученного материала.

**Тест:** Знакомы ли вы с правилами хорошего тона?

Выберите один из вариантов ответа, затем подсчитаем очки.

1. Вы садитесь за стол, который сервирован разнообразными столовыми приборами. В центре возвышается белая накрахмаленная салфетка. Что вы станете с ней делать? Развернете и положите на колени (а) или положите на грудь (б)?

2. Перед вами несколько ножей и вилок. Какими приборами вы воспользуетесь сначала: теми, что лежат дальше от тарелки (а), или теми, что лежат ближе к тарелке (б)?

3. В гостях за обеденным столом гость – мужчина сидит в окружении женщин, т. е. слева и справа от него сидят женщины. Кому из них он должен уделять преимущественное внимание: той, что сидит слева от него (а), или той, что сидит справа (б)?

4. Вам подали второе мясное блюдо. Следует ли сразу разрезать мясо на более мелкие части (а) или постепенно отделять маленькие кусочки от целого (б)?

5. Можно ли второй раз взять понравившееся кушанье в гостях (а) или это неприлично (б)?

6. Если вы хотите попробовать кушанье, которое стоит далеко от вас, вы сами потянетесь за ним (а) или попросите передать его (б)?

7. В гостях вы съедаете все, что положили на свою тарелку (а), или часть оставляете на тарелке (б)?

8. Если вам не нравится предлагаемая хозяйкой еда, вы благодарите ее за внимание и отказываетесь, не объясняя причин (а), или говорите о причине отказа (б)?

9. Считаете ли вы, что хлеб из хлебницы надо брать вилкой (а) или рукой (б)?

10. Вы обедаете в ресторане, где вас обслуживает официант. Вы закончили есть второе и хотите показать это официанту, чтобы он убрал приборы. Для этого вы положите нож и вилку на тарелку параллельно друг другу ручками вправо (а) или нож (справа) и вилку (слева) острыми концами в тарелку (б)?

Правильные ответы:

1. а-5, б-0

2. а-5, б-0

3. а-0, б-5

4. а-0, б-5

5. а-5, б-0

6. а-0, б-5

7. а-5, б-0

8. а-5, б-0

9. а-0, б-5

10. а-5, б-0

В соответствии с набранным количеством очков, учитель выставляет оценки:

45–50 очков – отлично

35–40 очков – хорошо

25–30 очков – удовлетворительно

0–20 очков – плохо.

### **Сообщение темы.**

Искусство кулинарии во многом заключается в умении использовать приправы. Ведь именно они придают еде особый неповторимый вкус.

Если научиться готовить основные блюда нетрудно, то научиться приправлять их – много сложнее. Умение это приобретается опытом и является свидетельством кулинарной интуиции, особого кулинарного чутья.

А часто ли вы пользуетесь приправами, и какими?

К *основным приправам* относятся: соль, сахар, уксус, сметана, молоко, яйца, соки, зелень, маслины, слива, гранат.

К *пряностям* – перец, лавровый лист, тмин, укроп, ваниль, гвоздика, корица, каперсы, кардамон, кориандр, мускатный орех, мята и многое другое. Приправы и пряности любое блюдо сделают вкусным, питательным и сытным. Только применять их надо с чувством меры, умело. Ведь пряности в блюде должны быть едва ощутимы, они только призваны отметить и подчеркнуть аромат блюда.

### ***История происхождения некоторых видов пряностей.***

Ваниль – это незрелые плоды некоторых видов лиан, содержащие особое ароматическое вещество (ванилин). Родина таких лиан – Мексика. В пищу чаще используется чистый ванилин. Его добавляют в бисквитное тесто, кремы.

Кардамон – это высушенные незрелые семена травянистого растения одноименного названия, которое растет в Индии, Южном Китае. Кардамон ценится за свой аромат. Семена измельчают в порошок и кладут в тесто для кексов.

Мята – трава с сильным ароматом и острым пикантным вкусом, создающим во рту ощущение холода. Растет мята во всех европейских странах. Ее добавляют в овощные супы,

маринады, блюда из сыра. Мята хорошо сочетается с томатным соком.

Мускатный орех – получают из плодов мускатного дерева, которое растет в тропиках Азии. Вкус ореха пряно-жгучий, аромат сильный, утонченный. Перед использованием орех натирают на мелкой терке, добавляют в мясные и рыбные блюда, а так же в кексы, муссы и пудинги.

Шафран – высушенные рыльца только что распустившихся цветов шафрана. После сушки шафран представляет собой тонкие спутанные оранжевые нити. Запах очень сильный, вкус горько-приятный. Это одно из самых дорогих пряностей. Народы Средней Азии добавляют его в плов.

А знаете ли вы, что такое соус?

Соус – это не блюдо, соус – инструмент или регулятор вкуса блюда. Французы говорят: архитектор прикрывает свои ошибки фасадом, врач – землей, повар – соусом. Соус – это, прежде всего, приправа. «Не лей подливы на блюдо, а подавай особо», – учили еще при Петре I.

Все наиболее знаменитые соусы были созданы в XVII–XVIII в. Причем авторами соусов часто выступали представители титулованной знати Франции. Изобретение соуса *бешамель* – (это основной соус) приписывается Луи де Бешамелю, маркизу де Нуантель, сыну известного дипломата, первого собирателя сказок «Тысяча и одна ночь». А *луковый соус* (соус субиз) был изобретен принцессой Де Субиз, супругой французского полководца. Ныне французская кухня насчитывает более трех тысяч соусов и не может обходиться без большинства из них, они составляют основу французской кулинарии.

Но существует мнение, что соусы для русской кухни не характерны и имеют ограниченное распространение – чаще всего в ресторанах.

Самый распространенный у нас соус – это *майонез*, его можно приготовить и дома.

#### *Рецепт приготовления майонеза*

Состав: 200 гр. оливкового масла, 1 яичный желток, 1 чай-

ная ложка соли, 0.5 столовой ложки лимонного сока, 1/4 ложки красного перца, 1/4 ложки эстрагона в порошок.

*Способ приготовления:* Желток взбить с солью добела, по каплям добавить лимонный сок при непрерывном взбивании, а затем добавляют масло. В приготовленный майонез добавить пряности и еще раз взбить.

Отгадайте загадку: *В воде рождается, а воды боится.* (Соль).

«Без соли и стол кривой» – гласит русская пословица.

Солят блюдо, конечно же, по вкусу, но лучше недосолить, чем пересолить.

Овощи соли круче, чем мясо, слабее, чем рыбу; грибы – чуть-чуть больше овощей.

А какие пословицы и загадки о соли вы знаете?

***Важно знать, когда солить.***

Мясной бульон солят за 30 мин. до окончания варки; рыбный – в самом начале; картофель – в самом конце; горох, бобы, фасоль – после того, как они станут мягкими.

Перед обжариванием солят мясо, рыбу, и все овощи, кроме картофеля.

Салаты из овощей солят перед самой подачей на стол.

Но вот блюдо оказалось пересоленным. Что делать? В жареное или тушеное мясо добавить сметану, довести до кипения, к пересоленной жареной или отварной рыбе добавить сметану со слегка порубленной зеленью укропа и потушить, к пересоленным отварным овощам прибавить отварные, совсем не соленые овощи.

Будьте осторожны – большая доза пряностей может испортивно испортить вкус пищи. Класть пряности в блюда нужно за 5 мин. до их готовности или сняв блюдо с огня.

Работа в тетради. Учащиеся записывают понравившиеся советы, рецепты.

**Рефлексия:** «Больше всего мне запомнилось...»

## Бутерброды

*Я бы не ссорился со своим бутербродом.*

*Дж. Свифт*

С первых и до последних дней человек связан с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост и обновление отживших клеток.

Как питаться? Сколько раз в сутки? Это каждый должен решить для себя сам.

**Помните:** «Человек ест для того, чтобы жить, но не живет для того, чтобы есть».

Для того, чтобы с утра начать активно жить, действовать, работать, человеку необходим завтрак.

Слово «завтрак» произошло от старославянского «за-утра» – «рано утром».

Незаменимым блюдом на завтрак является бутерброд. Его можно и в школу взять, и в дальние прогулки, и при приходе гостей он «палочка-выручалочка».

«Бутерброд» в переводе с немецкого означает «хлеб с маслом». Мы же называем бутербродом ломтик хлеба не только с маслом, но и сыром, колбасой, рыбой ...

Что является обязательным продуктом в бутерброде?

*Загадка:*

Комковато, ноздревато,

И губато, и горбато,

И тяскло, и кисло.

И пресно, и вкусно,

И красно, и кругло,

И легко, и мягко,

И твердо, и ломко,

И черно, и бело,

И всем людям мило.

У славян, как и у многих народов, занимающихся земледелием, хлеб был наиболее священным продуктом, с ним связаны представления о счастье и благополучии дома.



Это определило правила обращения с хлебом во время еды:

1. Доедать хлеб за другим – забираешь его счастье.
2. Нельзя есть за спиной другого человека – съешь его силу.
3. Нельзя во время еды давать хлеб со стола собакам – постигнет бедность.
4. Нельзя оставлять кусок хлеба на столе – будешь худеть, «он тебя будет есть».

Хлеб в России не принято ломать руками («жизнь себе ломаешь»), а в Средней Азии, наоборот ломают руками пресные лепешки.

Хорошо, когда «домой придешь – хлеб-соль найдешь», потому что «без куска хлеба везде тоска», потому что «покуда есть хлеб да вода – все не беда» (русские пословицы).

Покуда есть хлеб – есть и бутерброды.

**Бутерброды** бывают открытые, закрытые, закусочные, горячие.

Открытые бутерброды: хлеб – тонкие ломтики толщиной 1–1,5 см., масло, сверху продукты, украшение – зелень.

Закрытые, или сендвичи. *Сендвич* назван в честь английского сэра Сэндвича, любителя карточных игр. Он не мог оторваться от карт даже для того, чтобы поужинать, и приносил ужин с собой: два ломтика хлеба, намазанные маслом и соединенные между собой. На один ломтик можно положить начинку – сыр, колбасу, овощи, а другим плотно прикрыть сверху.

Закусочные бутерброды должны быть маленькими и одинаковыми по размерам. Они называются *канапе*. Их готовят из длинной французской булки, нарезая ее поперек на маленькие, толщиной 0,5 см пластинки. Белый хлеб толщиной 0,5 см, уже намазанный маслом, нарезается в виде квадратов, ромбиков, прямоугольников одинаковых размеров или выдавливается овальной или круглой выемкой. Затем необходимо уложить на хлеб необходимые продукты и украсить маслом, зеленью, яйцом, редисом, отварной морковью, свежим огурцом, лимоном и т. д. Лучшие закусочные бутербро-

ды те, что сделаны с использованием слегка поджаренного хлеба – *тосты*.

**Горячие бутерброды (гренки)** – блюдо быстрого приготовления. Толщина хлеба 1–1,5 см, масло. Продукты: сверху сыр, консервы, ветчина. Запекают в духовке.

### **Практическая работа «Приготовление бутерброда».**

*Оборудование:* доски для нарезки продуктов, кухонные ножи, тарелки, приспособления для резки яиц, терка, шприц для приготовления бутербродов.

*Необходимые продукты:* хлеб, колбаса, сыр, масло, зелень, яйца отварные, овощи для оформления.

*Выполнение работы:* перед началом учитель напоминает о санитарно-гигиенических требованиях и технике безопасности.

Каждая группа приступает к выполнению работы, используя принесенные продукты, оформляет бутерброды, дает название. Объявляется конкурс на лучшую рекламу к бутербродам. Столы сервируются приборами и закусочными тарелками. Приготовленные бутерброды употребляются по правилам этикета.

Готовить бутерброды – просто, быстро и интересно. В дело идут любые продукты.

### **Этикет подачи и употребления бутербродов.**

Бутерброды подают на блюде, устланном льняной салфеткой, или на маленьком подносе, их берут с блюда руками или лопаткой для общего пользования. На коктейль-вечере в канпе вкладывается деревянная, пластмассовая или мельхиоровая шпажка.

К большим и горячим бутербродам подают закусочные нож и вилку. Если последних рядом не окажется, то можно использовать бумажные салфетки.

### **Подводятся итоги. Учитывается:**

- лучшее оформление бутерброда
- лучшее название
- лучшая реклама
- соблюдение правил этикета, санитарного состояния.

Учащиеся сами оценивают, выбирают лучшее, угощают друг друга.

Учитель подводит итог урока.

Домашнее задание: Подготовка к практическому заданию «Салаты».

**Рефлексия:** «Теперь я обязательно попробую...»

## Салаты

*Прекрасная женщина всегда божество, особенно если мила и умна, если хочет нравиться. Но где она привлекательнее?*

*– За арфой, за книгой, за пяльцами, за молитвою?*

*Или в кадрили? – Нет совсем!*

*– А за столом, когда она делает салат.*

**К. Батюшков**

Еще накануне первой мировой войны слово «салат» в России было новым, в народе его совершенно не знали, а готовить салаты дома умели только люди, побывавшие за границей или пользовавшиеся поваренными книгами с рецептами французской кухни.

Салаты как блюдо пришли в международную кухню из Италии, а точнее из Древнего Рима, где под салатом понималось одно единственное блюдо, состоявшее из маслин, петрушки и лука, приправленное медом, перцем, солью и уксусом. Салаты были еще известны 2500 лет т. н.

В салатах могут быть использованы почти все известные человечеству пищевые продукты и их самые смелые сочетания. Однако эти сочетания вовсе не должны быть произвольными: продукты должны быть совместимы во вкусовом отношении. Можно сочетать овощи, фрукты, мясо и дичь, если они совместимы по вкусу. Составитель салатов – салатье, должен обладать чувством меры, вкусовым тактом и без всяких рецептов и предписаний чувствовать, что можно и чего нельзя класть в данный салат.

Каким бы ни был салат – совсем простеньким, пригото-

ленным на скорую руку, или сложным, замысловатым, – его надо готовить по всем правилам:

- для салатов используют только здоровые, сочные, лучшие овощи и фрукты и самые свежие продукты;
- продукты для салата нужно охладить и не смешивать теплые продукты с холодными – от этого салат быстро испортится;
- в салат из свежих овощей можно включить немного квашеных (но не вареных!) овощей;
- в салат из вареных овощей можно положить немного квашенных овощей;
- чем тоньше и ровнее нарезаны овощи и др. продукты в салат, тем он вкуснее;
- солить салат перед самой подачей на стол. Если посолить заранее – овощи выделяют много сока;
- растительное масло подливается после того, как посолили, добавили уксус и перец;
- перемешивается салат очень осторожно, движениями снизу вверх;
- украшают салат только теми продуктами, которые в него входят, самыми лучшими и красивыми;
- готовить и хранить салат надо в эмалированной, керамической или стеклянной посуде, но не в металлической.

При приготовлении салатов необходимо строго соблюдать санитарные правила.

### **Практическая работа. «Приготовление салатов».**

*Оборудование:* доски для резки продуктов, кухонные ножи, ложки, тарелки, салатницы, терки.

*Необходимые продукты:* согласно рецептам, выбранным бригадами.

*Выполнение работы:*

Каждая группа готовит салаты по заданной теме, оформляет, сервирует стол приборами и закусочными тарелками.

Винегрет – особая разновидность салатов из вареных овощей.

В некоторых странах винегрет называют русским салатом,

считая его по праву нашим национальным блюдом. Происхождение слова связано с латинским словом «винос» – кислый, что указывает на вкус этого блюда.

#### **Этикет подачи и употребления салатов.**

Салаты к жаркому сервируют на маленьких тарелках и едят прямо с них, не перекладывая на большую. Жидкость от салатов не доедают ложкой, а оставляют в тарелке. Зеленый салат не режут, он должен быть нарезан на кухне. Из большой миски салат кладут себе на тарелку специальной ложкой и вилкой. Сервированные «розочками» редис и сельдерей берут рукой и, обмакнув в соль на своей тарелке, откусывают. Остаток кладут на краешек тарелки.

Салаты из сельди, картофеля, томатов, крабов не кладут на хлеб, а едят со своей тарелки с помощью ножа и вилки. Если нет ножа, вилку держат в правой руке, а кусочками хлеба в левой руке помогают положить салат на вилку.

Оценка приготовленных салатов и подведение итогов.

**Рефлексия:** «Больше всего мне запомнилось...»

## **Особенности кубанской кухни**

*Человек редко думает о чем-нибудь с большей серьезностью,  
чем о своем обеде.*

*С. Джонсон*

У каждого народа свои любимые национальные блюда. Они являются неотъемлемым атрибутом национальных обрядов и в какой-то мере отражают особенность жизни народа. Культура Кубани всегда развивалась в русле общероссийской культуры, запорожского, донского, курского, воронежского, харьковского и полтавского регионов.

Казачьи поселения на Кубани были своеобразны. Казаки селились на хуторах или в станицах, в Черномории, их называли куренными селениями.

Линейные станицы выглядели так: дома были повернуты

к улице глухой стеной без окон, отгораживались укрепленным тыном. Проходы между домами были запутаны, изобиловали тупиками. Строительство дома и вселение в него рассматривалось как событие большой общественной важности и сопровождалось целой серией обрядов.

Строительство жилья было делом всей общины. Дома были из глины или самана, крылись соломой или камышом. В мазке дома участвовала большая часть жителей «кутка» станицы. При закладке фундамента в него бросали клочки шерсти домашних животных, перья домашней птицы («чтобы все водилось»). Матицу поднимали не «пустыми руками, а на полотенцах (чтобы в доме не было пусто)». Под матицу закладывали мелкие деньги, а в переднем углу в стену вмуровывали небольшой деревянный крест, призывая Божье благословение на обитателей дома. После окончания строительных работ вместо платы (ее не полагалось брать за помощь) хозяева устраивали угощение.

В обрядах, связанных с постройкой дома, был смысл – укрепление чувства общинного коллективизма.

Перед «входными» (вселением) на ночь в доме оставляли кошку и петуха, или кошку и собаку, чтобы изгнать «нечисть». Перед вселением хозяйка поднималась на «горище» (чердак) и приглашала на новое место жительства домашнего покровителя – «хозяина» (домового).

В новый дом вначале вносили стол с хлебом, солью и мылом («чтобы жили мило»), медом («чтобы жизнь была сладкою»), а затем уже остальные вещи.

Особенности жизни кубанских казаков отразились и на их одежде, в которой органично слились черты, характерные для многих народов. Своеобразный облик казачьей одежды складывался веками. Приходили беглые крестьяне в своей русской одежде, а здесь носили и турецкую, и татарскую, которую добывали в походах.

К концу XVIII века сложился тип казачьей одежды. Обязательный элемент – верхняя казачья одежда – зипун. Военный поход за добычей носил у казаков название «поход за зипунами». Носили казаки сапоги, широкие штаны, бараньи

шапки с бархатным верхом, подпоясывались кушаком. Очень живописной была праздничная одежда казачек. Они носили длинную одежду с широкими рукавами, поясом выше талии и высокий головной убор, с которого спускался легкий шарф. Костюм изобилдовал деталями и украшениями.

Девушки одевались так же, но в отличие от женщин они носили шапку-перевязку, плотно облегающую голову. Наряды богатых казачек, особенно шубы и пояса, стоили так дорого, что выстроить курень и обзавестись хозяйством было легче, чем справиться такой наряд. Казачки любили украшения.

В конце XIX века казаки расстались с чекменями, как когда-то с зипунами. Форма стала строже и проще: синий мундир с красным кантом, папаха с красным верхом, сапоги. Безусловно, в одежде много элементов «кавказского образца», но она сильно отличается от одежды горских народов. Покрой чересчере восходит к русскому кафтану, сходство придают только газыри, патроны.

Семьи на Кубани были большими. Обычное явление – рождение 5–7 детей в семье. Детская смертность была высокой, т. к. не было квалифицированной медицинской помощи. Народ использовал средства народной медицины и примитивную магию. Так, если в семье часто болели дети, то в кумовья полагалось пригласить первого встречного. Если ничего не помогало, мать пыталась обмануть болезнь, «продавая» ребенка через окно дома. «Покупатель», уплатив деньги, надевал на ребенка крест, становился его крестным и через дверь возвращал его под отчий кров.

Дети рано приобщались к труду. Их умственному и физическому развитию способствовали игры с игрушками и без них. Игры без игрушек часто сопровождалась пением. («Солнце и конь», «Коршун», «Казачки», «Перепелушка» и др.). В будни и праздники, во время труда и отдыха традиционные формы общения выполняли воспитательные и развлекательные функции.

Наиболее распространены были на Кубани «беседы», «улицы», «посиделки» («досвитки», «вечерницы»). «Беседы» устраивались в межсезонье, в свободное от полевых работ

время. На «беседах» коротали время женатые и пожилые люди. Здесь обсуждали текущие дела, делились воспоминаниями, пели песни, занимались починкой одежды, упряжи, прядением.

Молодежь предпочитала «улицу» летом и «посиделки» («досвитки») – зимой. Своя «улица» была на каждом краю станицы. Решающее значение имели физические данные или иные способности (например, музыкальные). Существовал ритуал приема, пройдя который парни становились «парубками». Каждая улица имела своего атамана или старшину. За нарушение общепринятых норм поведения кампания лишала провинившегося права посещать «улицу» на определенный срок. На «улице» завязывались знакомства, обсуждались дела, разучивались и исполнялись старые и новые песни. Песни и танцы сочетались с играми.

«Посиделки» устраивались с наступлением холодов в домах девушек или молодых супругов. На «посиделках» девушки играли, вязали, вышивали, пели и танцевали. Взрослых приглашали, чтобы разучить игру или песню, показать танец. В казачьих семьях был очень распространен обычай гостеприимства: казаки славилась своим хлебосольством. Со случайного прохожего за хлеб – соль денег не брали, существовала поговорка, что хлеб – соль «разбойника побеждает». Хозяева обижались, если их гости мало пили и ели. Накормить гостя – оказать ему честь (слово «почесть» и означает «оказывать честь, угощая едой и питьем») и утвердить собственную честь через демонстрацию щедрости.

**Кубанская кухня своеобразна.** И своеобразие это ей придают дары земли кубанской. Кубань всегда славилась обилием овощей и фруктов, а кубанские хозяйки умели вкусно готовить. Особое место в кубанской кухне занимает борщ. Кубанцы готовы есть борщ утром, на обед и ужин. На первое, на второе и на третье. Так на Кубани любят борщ... Может, приходилось видеть: начистит хозяйка картошки, свеклы, капусты и все это – бултых в кастрюлю! Нет, это не кубанская казачка. У нас борщ варят – священнодействуют. У каждой поварихи свой рецепт, свои «секреты». Одна старым салом



заправляет, другая тремя жирами – говяжьим, подсолнечным и сливочным маслом.

Но есть и общепринятые правила приготовления борщей, а традиционно кубанский борщ состоит из такого перечня продуктов: *говядина или баранина, желательна грудинка, капуста, картофель, свекла, фасоль, свежие помидоры, моченые яблоки, морковь, сало шпик, корень пастернака и сельдерея, репчатый лук, зеленый сладкий перец, укроп, петрушка.*

Кроме борщей кубанская кухня изобилует блюдами приготовленными из овощей, которые растут на нашей богатой кубанской земле, это, тыква, баклажаны, перец болгарский, свекла, кабачки, кольраби, огурцы, сельдерей. Пища, приготовленная по рецептам кубанской кухни, разнообразная, аппетитно вкусная и, несомненно, полноценно здоровая.

#### **Практическое занятие. «Блюда кубанской кухни».**

*Оборудование:* плита, эмалированные кастрюли, чашки, сковорода, ложки, вилки, ножи, скалка, скатерть, салфетки.

Необходимые продукты для приготовления:

- борща кубанского;
- вареников с картофелем и квашеной капустой;
- компота из сухофруктов.

Выполнение работы: учащиеся готовят блюда кубанской кухни по заранее распланированной технологии приготовления.

**Рефлексия:** «Я обязательно попробую...»



## Виды приемов

*Рад не рад, а говори: «милости просим».*

*Пословица*

Урок начинается обращением к учащимся: «Как вы себя чувствуете?»

А если вас пригласят в гости? Представьте себе, вас приглашают в гости и говорят: «Будет много вкусной еды; будет много выпивки; будет чай с бубликами и интересный разговор». Что вы выберете? Почему?

Приемом называется собрание приглашенных по разным случаям. Приглашения рассылаются за 10 дней до приема. На прием во второй половине дня мужчины надевают темный костюм или темный пиджак; женщина – элегантное выходное платье. На вечерний прием женщины являются в вечернем туалете, мужчина в черном костюме, смокинге, во фраке.

Пригласив гостей, необходимо сразу решить, каким образом лучше организовать стол, танцы и т.д. При этом необходимо принимать во внимание размеры квартиры, количество приглашенных, значимость события, ради чего устраивается торжество и, разумеется, материальное благосостояние семьи.

Рассмотрим некоторые *виды приемов*.

*Банкет за столом* – проводится по случаю семейных торжеств, свадеб, юбилеев. Предлагается самостоятельная работа с учебником «Этикет» (в виде конспекта). Найти в учебнике описание банкета за столом и выписать.

«*Шведский стол*» (называют еще *обед-буфет*) – при сервировке стол размещают у стены, накрывают широкой скатертью, свешивающейся почти до пола. На середину стола ставят холодные закуски, хлеб, различные салаты, кондитерские изделия, соки, минеральную воду. По краям стола рядами или треугольниками ставят бокалы для напитков, стопками – закусочные тарелки. Ножи и вилки раскладывают узором на столе. В нескольких местах кладут салфетки. Стол украша-

ют цветами с длинными стеблями, которые ставят в высокие вазы. Участники обеда не сидят за общим столом, а подходят к нему, берут левой рукой салфетку, на которую ставят тарелку. Затем накладывают на тарелку кушанья. Правой же рукой берут бокал, наполняют его вином или соком. Затем оборачивают бокал в бумажную салфетку, чтобы при запотевании его от холодного напитка влага не попадала на руки. После этого отходят от стола и располагаются на стульях, креслах или возле небольших столиков (обычно по 4–6 человек). Иногда приглашенные перед тем, как подойти к большому столу, усаживаются за небольшими столами, которые заранее сервируются супом.

Все более распространенными становятся банкеты-фуршеты.

*Фуршет* – по-французски означает «на вилку». Как вы и догадались, только ею, вилкой, и придется пользоваться. Банкет-фуршет – мероприятие, которое проводят стоя. На ногах предстоит пробыть час-полтора. Прибегают к такой форме обслуживания, отмечая знаменательные даты, юбилеи, открытие выставок, презентации и т. п. Тогда приглашают большое количество гостей, и рассадить за столом столько людей затруднительно. Он удобен и потому, что демократичен. Каждый выбирает себе любые закуски, напитки... Кстати, и уйти с такого банкета можно в любое удобное время. Не спешите начинать есть. Вам еще предстоит прослушать речи. Взяться за еду можно лишь после приглашения от организаторов. Подойдя к столу со стопкой закусочных тарелок, взять верхнюю, затем взять закусочную вилку и положить ее на свою тарелку, придерживая ее большим пальцем левой руки. После этого можно положить на край тарелки 1–2 кусочка хлеба. Затем нужно продвинуться вправо или влево вдоль стола, освободив место у стопки тарелок другому гостю, и выбрать закуску. Переключившись к себе в тарелку нужно прибором, который находится на блюде с данной закуской, не забыв положить его на место, т. е. на общее блюдо. Не рекомендуется набирать в свою тарелку сразу много разных закусок. Лучше начать с рыбных и овощных, а затем,

положив тарелку, вилку и рюмку на поднос для использованной посуды, взять чистую тарелку и положить на нее мясные закуски и овощи.

Горячие закуски подают через 30 минут после начала банкета. Нужно взять с подноса тарелку в левую руку, а правой взять шпажку из стаканчика, стоящего на подносе, проткнуть острым концом кусочек горячей закуска и переложить к себе в тарелку вместе со шпажкой, затем взять кусочек хлеба. Каждый новый кусок нужно брать новой шпажкой. Отойдя в сторону, начать есть, пользуясь вместо вилки шпажкой. Окончив есть, шпажки и тарелку нужно поставить на поднос для использованной посуды. Через 10–15 минут после подачи горячих закусок вносят десерт в креманках с чайными ложками. После десерта можно выпить напитки небольшими глотками, чай, кофе.

Банкет-фуршет закончен.

*Рассадка приглашенных:* приглашенных рассаживают в известном порядке, особо почетных гостей – на почетные места, так, чтобы все присутствующие чувствовали себя хорошо. Все гости нам одинаково дороги, но необходимо принимать во внимание их возраст, положение в семье, роль, которую они играют в общественной жизни. Если всех гостей нельзя поместить в одной комнате, то для более молодых ставят стол в другую. Независимо от своего возраста хозяева всегда остаются с более пожилыми гостями. Детей лучше посадить за отдельный стол. Женщину, которой хотят оказать особое почтение, ведет к столу хозяин, мужчину, присутствие которого высоко ценят, – хозяйка. Почетные места – по обе стороны от хозяйки и должны быть расположены «лицом» к входной двери. За круглым столом хозяева сидят визави.

Когда угощение *подается в ресторане*, гостей рассаживают иначе. Входит в обеденный зал первым хозяин с почетной гостьей. За ним следуют другие, хозяин должен позаботиться о том, чтобы каждый мужчина заранее знал, какую даму он поведет к столу. Последними входят хозяйка и почетный гость. Хозяин и хозяйка останавливаются возле своих стульев, и хозяйка указывает, куда сесть каждому гостю, или

гости сами находят свои места по карточкам, разложенным на столе.

Устроители праздника стремятся создать приятную атмосферу для всех приглашенных, рассаживают их так, чтобы рядом оказались люди, которые весело могут беседовать. Жен и мужей, как правило, вместе не сажают, хотя хозяйка и старается посадить вместе недавно помолвленные пары или супругов, женатых не более года. Дамы подходят к стульям и садятся с левой стороны. Мужчины помогают дамам и садятся после того, как сядет хозяйка, которой помогает находящийся справа от нее почетный гость.

Как только вы сели, вы кладете салфетку себе на колени и начинаете разговор с дамой, которую сопровождали к столу. Обед закончен, когда из-за стола встает хозяйка дома. Первым уходит почетный гость. Вы прощаетесь с вашим последним собеседником, благодарите хозяев за приглашение и прощаетесь с хозяевами.

Вариантов рассадки за столом много.

Наиболее понравившиеся варианты учащиеся записывают в тетрадах. **Запомните:** необходимо заранее обо всем подумать, все предусмотреть, чтобы прием доставил всем удовольствие. Гостям не следует знать, каких все это стоило трудов и хлопот.

**Практическое занятие.** «Оформление именных карт и карт меню».

*Оборудование:* ножницы, линейка, циркуль, клей, карандаш.

*Необходимые материалы:* маленькие букетики на пористой основе, бисер, цветной картон, тесьма, кружево.

*Выполнение работы* сопровождается рассказом учителя: «Именные карты и карты меню завершают праздничное оформление стола. Именные карты указывают каждому его место. Они помогают и хозяину, и гостю. На них гость может прочитать имена своих соседей по столу. Именные карты позволяют объединить людей или рассадить тех, кто не хотел бы оказаться рядом. Именные карты ставят справа от прибора или прислоняют к ближайшему бокалу. Их подпи-

сывают, не ссылаясь на профессию, перед фамилией можно указать только ученую степень гостя. На картах хозяев пишут «хозяин» и «хозяйка»; во время семейных торжеств указывают не только фамилии, но и имена родственников. Именные карты изготавливают из белого или цветного картона так, чтобы их можно было поставить. Карту меню кладут слева от прибора на салфетку или на тарелку из расчета одна карточка на троих гостей. Благодаря этому гости могут видеть, каких еще блюд следует ожидать, и умерить свой аппетит в соответствии с меню. Карты меню можно написать самим от руки черными чернилами, напечатать на машинке или набрать на компьютере. Именные карты и карты меню – приятный сувенир для ваших гостей, прекрасное напоминание об удавшемся празднике. Особенно если карты оформлены индивидуально и хозяева сделали их своими руками.

Учащиеся изготавливают карты, украшают их.

Итог занятия: Показ и оценка выполненной работы.

**Рефлексия:** «Теперь, когда я соберу гостей...»

## **Составление меню**

### **Порядок подачи блюд и многое другое**

*Жизнь творит порядок, но порядок не творит жизни.*

*А. Сент-Экзюпери*

Услышав тему урока, вы уже мысленно представили себе, о чем пойдет речь. О чем? Что вы ждете от сегодняшней встречи?

Культура современного застолья предполагает умение поддерживать аппетит и получать удовольствие и от еды, и от общения в течение всего времени, проведенного за столом.

В немалой степени это зависит от правильно составленного меню, от последовательности употребления различных закусок и блюд, а также от количества съеденного. При составлении меню рекомендуется учитывать вкусы гостей, их национальные и религиозные традиции и другие моменты.

Нельзя включать в меню дичь в то время, когда охота на нее в стране запрещена, или свинину, когда на приеме среди гостей находится мусульманин и т. д. Гостю-вегетарианцу будет приятно, если ему подадут вегетарианское блюдо.

Горожане с восторгом встретят появление на столе привезенного из деревни сала и домашней колбаски, даже рассыпчатую картошку. Порадовать можно и оригинальным блюдом из самых повседневных продуктов, можно приготовить «фирменное блюдо», которое вкусно готовят в семье.

Какое меню подобрать для банкета?

Для примера предлагается несколько меню на карточках. Понравившееся меню записывается в «Памятку».

***Примерный порядок проведения праздничного застолья:***

- аперитивы;
- размещение гостей за столом;
- фужеры наполняют белым вином (минеральной водой);
- хозяин произносит приветственный тост;
- подается рыба;
- уносят использованные тарелки;
- сервируют жаркое с гарниром;
- уносят вспомогательные и использованные тарелки;
- если на столе были приправы (соль, перец, горчица и т. д.), их тоже убирают;
- по бокалам разливают напиток, предназначенный для десерта;
- почетный гость (мужчина) выступает с ответными словами благодарности;
- приносят тарелки для сладкого;
- сервируют десерт;
- гости выходят из-за стола, следуя примеру хозяйки;
- предлагается кофе (за другим столом);
- минеральная вода и др. прохладительные напитки.

Аперитив – один из способов занять гостей перед застольем, возможность завязать интересную беседу, поднять у каждого перед едой аппетит. Аперитив – угощение гостей перед застольем напитками.

Находясь на приеме, в гостях помните: «Пьют и едят все

люди, но пьянствуют и обжираются только дикари» (В. Г. Белинский).

По своим достоинствам вино – продукт благородный, вкусный и содержит полезные для организма вещества.

Люди невоздержанные и плохо воспитанные сделали вино причиной многих бедствий, предметом проклятий и нареканий. Но, как гласит старинная пословица: «Не вините вино, вините пьянство».

Если у вас гости с детьми, необходимо побеспокоиться об угощении для них отдельно. Без тени всякой пропаганды против алкоголя можно утверждать, что безалкогольные смешанные напитки более вкусны и более полезны.

Большим искусством застолья обладает человек, умеющий вовремя пошутить, рассказать анекдот, произнести остроумный тост. Вести беседу за столом – трудное искусство. Об этом написана не одна книга, а для дипломатов существуют специальные учебники. По этикету *не рекомендуется* начинать беседу при подаче и употреблении горячих блюд, чтобы они не остывали и не теряли при этом вкусовых качеств.

Как правило, гости беседуют во время подачи и употребления холодных блюд и закусок, десерта, чая или кофе. При этом необходимо избегать тех тем, которые могут испортить аппетит и настроение всем или даже одному из сидящих за столом.

Не следует говорить о болезнях, методах их лечения и страданиях, которые они доставляют, или делать замечания о несвежести и плохом качестве одного из поданных блюд.

*Недопустимы замечания*, насмешки по поводу туалета, украшений, макияжа присутствующих или высмеивание кого-либо из гостей. Не шутите также по адресу общих знакомых, не присутствующих за столом. Не стоит рассказывать неприличные анекдоты, сплетничать, шептаться.

Скромность за столом – основной признак хорошего воспитания.

Умение говорить – искусство, умение слушать – высшее искусство.



**Тренинг.** «Умение слушать и слышать другого человека».  
Проверим наше умение слышать другого человека.  
Повернитесь к соседу и скажите, что вы любите больше всего на свете:

«Я больше всего на свете люблю ..., потому что ...».

Сосед должен ответить: «Если я вас правильно понял ...»

Хозяин, оказавшись в положении, когда за столом «иссякли всякие темы», должен иметь в запасе такую тему для беседы, которая способна заинтересовать и подключить к разговору даже самых застенчивых.

В торжественных случаях во время застолья принято произносить тосты. Само слово «тост» имеет различные значения. В Англии в XVI веке так называли ломтик поджаренного хлеба, который подавали со стаканом вина тому, кто производил здравицу. Прежде чем выпить вино, в него окунали поджаренный на огне ломтик хлеба, чтобы напиток впитал в себя также хлебный аромат. Впоследствии традиция окунать хлеб в вино забылась, но возникла традиция: перед тем как выпить, произносят тост.

*Лучший тост – короткий и остроумный.*

Первый тост произносит хозяин стола. Во время произнесения тостов все присутствующие, демонстрируя свое уважение к произносящему тост и к тому, к кому он обращен, прекращают еду и разговоры между собой, бесшумно кладут столовые приборы и слушают говорящего.

*Например:*

*Я счастлив, что мне представилась возможность присоединить свой голос к дружному хору поздравлений!*

*Мы от души поздравляем Вашу организацию и ее сотрудников с блестящими достижениями в области науки!*

*В день Вашего 55-летия примите наш дружеский салют и сердечный тост, долгих Вам лет жизни, счастья и здоровья!*

**Рефлексия:** «Сегодня я узнал, что...»

## Банкет-чай

*На вечеряющем балконе  
Собрались все – и млад, и стар,  
Сближает всех в одном законе  
Кипящий бурно самовар.  
Цветут лиловые сирени,  
Чеканит золото закат  
И в мыслях разгоняет тени  
Китайской травки аромат.  
К. Бальмонт*

Приглашение на чай, сейчас это называют банкет-чай, имеет многовековую традицию.

В XVIII–XIX веках в некоторых странах определилось даже время приглашения на чай: в Англии, например, только в 17, в России – между 20-23 часами.

*Банкет-чай* организуют на дни рождения, именины и торжественные юбилеи.

Общение за чайным столом сближает сослуживцев, благотворно влияет на укрепление родственных связей, расширяет круг друзей. Приглашая гостей к чаю, любая хозяйка может блеснуть своим «фирменным» пирогом, ватрушкой, печеньем или домашним тортом.

В некоторых странах (Япония, Китай, Индонезия) чаепитие стало ритуалом, доставляющим и хозяевам и гостям духовное наслаждение. В Японии бытует такое определение: «Встреча за чаем – встреча чувств». Почти в каждом японском доме существует специальная комната «тясица», где угощают чаем. На рынках Японии и Китая можно встретить торговцев «чайной водой», т. е. водой горных ручьев, содержащих наименьшее количество солей и других примесей.

Родина чая – Китай. Там его стали использовать под названием «ча» около 5 тысяч лет назад как лечебное средство, отгоняющее сон. «Ча» – молодой листочек. Все народы мира заимствовали свои наименования чая у китайцев. Китайцы не только подарили миру название чая и научили употреблять чай, но и открыли само чайное растение – чайный куст.

Первый опытный чайный куст в нашей стране был высажен в 1817 году в Никитском ботаническом саду в Крыму. Некоторое время спустя десятки кустов чая были переведены в Грузию, откуда и началась родословная отечественного чая. В 1887 году был собран первый урожай.

Появление чая в России способствовало изобретению в середине XVIII века первого русского самовара. Кто его изобрел – историческая загадка. Делали самовары в Москве, Петербурге, но главным центром была Тула. Проявляя изобретательность и фантазию, тульские умельцы создали красивейшие и разнообразные по форме самовары. Самовар и сейчас – лучшее украшение праздничного стола.

Столы должны быть размещены так, чтобы оставались проходы для гостей. Лучше всего накрыть его цветной скатертью с некоторым рисунком и такими же салфетками.

Для банкета-чая необходимы десертные и фруктовые приборы, стаканы для соков, стаканы для кофе-глицер, чашки чайные и кофейные, сахарницы, щипцы для сахара, лоточки для лимона.

Вилки для лимона, вазочки и розетки для варенья, вазы для фруктов и кондитерских изделий, приборы для раскладывания.

К приходу гостей расставляют угощения к чаю. В центре стола выставляют главное угощение, каким обычно является пирог или торт. На чайный стол рекомендуется подавать сладкие блюда (мороженое, суфле, кремы, муссы, варенье, конфеты, кексы, ягоды, фрукты).

Варианты сервировки стола зависят от предлагаемого меню. Стол сервируют десертной тарелкой. Справа десертный нож или ложка, слева – десертная вилка. За тарелкой кладут фруктовые приборы. На десертные тарелки кладут полотняные салфетки. Украшение стола – самовар, его располагают на столе слева от хозяйки. Фарфоровый чайник с заварным чаем и чашки ставят рядом с ним. Хозяйка встречает гостей, вначале предлагают сладкие блюда, затем прохладительные напитки.

Чай наливает сама хозяйка. Допускается наливать чай

в одну и ту же чашку второй раз, если в ней нет осадка или лимона. В стеклянной или хрустальной вазочке, на пирожковой тарелке с чайной ложкой для раскладки ставится варенье. Рядом с вазочкой должны быть стопки розеток по 4–6 штук. Сливки, молоко, лимон ставят на стол перед подачей чая.

Каждому участнику банкета-чая нужно уметь пользоваться приборами общего назначения для перекладывания различных кушаний в свою тарелку, чашку, вазочку. Это – щипчики для перекладывания сахара из сахарницы в чашку, десертная ложка для перекладывания варенья в розетку, лопатки для пирога или торта.

*Какими качествами обладает чай?* Учащиеся делают сообщения на данную тему.

Учитель дополняет выступления о качествах чая, способствующих его популярности: очень мягкий, неповторимый аромат, сочетающий запахи зеленых долин юга (розы, жасмина, меда, миндаля, корицы), а так же ни с чем несравнимый вкус.

Чай – это богатейшая аптека, содержит в себе алкалоид кофеина (теин), полезные для желудка дубильную и щавелевую кислоты, эфирные масла, витамины С1, Р1, В2, В3, Рр. В свежих листьях чая витамина С в четыре раза больше, чем в лимоне, а в зеленом чае – в 10 раз больше, чем в черном. Конечно, в процессе сушки значительное количество витамина разрушается, но то, что сохраняется в готовом чае, дает основание считать чай одним из активных носителей витамина С. Чай оказывает на организм благотворное влияние: повышает умственную активность и устраняет усталость, тонизирует нервную систему и усиливает кровообращение, улучшает пищеварение и способствует регуляции деятельности почек, укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Существует множество различных видов чая: черный (несколько сот наименований), зеленый, желтый и даже красный.

Чай бывает рассыпной (байховый), прессованный, плиточный и экстрагированный (растворимый).

Лучшие сорта чая те, что приготовлены из двух самых

верхних листьев куста, притом из смеси нескольких сортов. Способом смешивания разных сортов чая специалисты добиваются наиболее устойчивых и ароматных букетов.

После смешивания чай получает свое название. Если в его состав входит не менее 60% чая, полученного из определенного района (страны), то название этого района и присваивается продукту: грузинский, китайский, цейлонский, индийский.

Сколько сортов чая, столько и способов его заварки.

Есть правила, из которых надо запомнить следующее:

- посуда для приготовления чая должна быть чистой. Ее не следует употреблять для других целей;

- посуда может быть керамической, в том числе фарфоровой, или фаянсовой, эмалированной, реже мельхиоровой;

- перед заваркой чая посуду следует обязательно опарить крутым

кипятком;

- воду отстоять в течение 12–20 часов;

- средней порцией при заварке чая считается: на 1 л кипятка 20–25 г сухого чая;

- чай нужно только заварить кипятком, но не кипятить.

От кипячения он теряет вкус и запах.

В различных странах чай приготавливают по-разному.



**Домашнее задание:** каждая бригада получает задание изучить и во время практического занятия рассказать об одном из способов (русский способ, восточный, европейский). Да-

ются рекомендации по оформлению стола, по музыкальному оформлению, театральному представлению страны, о которой идет речь, выпечке к чайному столу.

**Практическое занятие:** «Приглашение к чаю»

*Оборудование:* столы, скатерть, самовар, чайники, чайный сервиз, приборы для десерта, вазы, сахарницы.

*Необходимые продукты:* выпечка, варенье, конфеты, фрукты, чай, сахар.

*Выполнение работы.* Учащиеся:

- сервируют столы;
- рассказывают о традициях чаепития в странах, выбранных ими,
- о способах заваривания чая;
- приглашают к чаю.

**Рефлексия:** «Больше всего мне запомнилось сегодня...»

## Банкет-коктейль

*Человек имеет склонность общаться с себе подобными, ибо в таком состоянии он больше чувствует себя человеком, то есть чувствует в себе развитие своих природных задатков.*

*И. Кант*

Этот вид приема гостей удобно использовать при деловых встречах, когда основная цель встречи – беседа, для участников конференций, совещаний, симпозиумов, фестивалей, международных ярмарок. Но, если вы возвратились из туристической поездки и хотите поделиться своими впечатлениями, то это и будет подходящим поводом для организации *коктейль-вечера*, или если вы пригласили к себе друзей, они будут вам благодарны за коктейль с легкими закусками. Банкет-коктейль непродолжителен по времени: 1–2 часа, организуют его во второй половине дня. Для этого банкета не нужно много места, поэтому не надо передвигать мебель в квартире. Гостей рассаживают на диване, в креслах, за журнальным

столиком. Гости едят и пьют стоя, столов не расставляют, тарелок и приборов не подают. Вместо вилок гости используют деревянные или пластмассовые шпажки. Могут быть использованы мини-вилочки, с помощью которых берут маленькие бутерброды и фрукты из коктейля. На коктейльный стол можно ставить вазочки с бумажными салфетками. Столы накрывают скатертями, расставляют на них группами фужеры, бокалы, стаканы. За несколько минут до начала банкета откупоривают бутылки с напитками, готовят несложные коктейли. Посуду из стекла заполняют напитками на 2/3 объема. Закуски должны по размеру быть такие, чтобы их можно было сразу положить в рот – канапе, тарталетки, корзиночки закусочные, яйца фаршированные. Компоненты горячих закусок должны быть небольшими по объему (котлетки, сосиски, рыба в тесте).

В организации коктейль-вечера главную роль желательно выполнять мужчине. На коктейль-вечере широко используются коктейли.

*Коктейли*, что значит по-английски «петушинный хвост», – смешанные напитки. Они впервые появились в Северной Америке. Во второй половине XVIII столетия испанцы и португальцы увлекли местных жителей Америки азартными развлечениями – петушиными боями, выигрыш отмечали выпивками, в которые смешивали различные напитки, стараясь составить в бокале несколько разноцветных слоев. Сначала это делалось хаотично, бессистемно, но, в конце концов, один из ловких предпринимателей Джерри Томас, придал смешиванию напитков определенный порядок с учетом вкуса, плотности, цвета напитков и написал об этом книгу.

С тех пор коктейли приготавливаются по определенным рецептам, имеют определенную классификацию, доведены до самых высоких вкусовых кондиций. Добрая половина коктейлей, составленная когда-то Джерри Томасом, считается теперь «стандарт дринкс» (стандартными напитками) и готовятся почти во всех странах мира по единым рецептам. К «стандарт дринкс» относятся коктейли: «Техас», «Мартины», «Шерри-коблер», «Уайт леди».

Коктейли классифицируются по трем основным признакам:

*По назначению* – алкогольные крепкие, возбуждающие аппетит, освежающие, молочные, фруктовые.

*По основному компоненту* – на основе рома, коньяка, виски, джина, водки, вина, молока, фруктовых и овощных соков.

*По способу приготовления* – смешанные в шейкере, взбитые в миксере, смешанные в бокале, слоистые и факельные. Для того, чтобы приготовить коктейли, необходим инвентарь: соковыжималка, шейкер – сосуд для взбивания смесей вручную, миксер, мерный стакан, ложка с длинной ручкой, щипцы для льда, поднос, бокалы.

На коктейль-вечере можно так же подавать *пунш, физ, коблер, боуль, грог, глинтвейн*.

Пунш – пьют этот напиток обычно зимой, горячим. Состав его может быть произвольным, но он не должен быть очень сладким.

Физ – означает «шипучий». Обязательные компоненты – яичный белок и газированная вода. Пьют физ охлажденным.

Коблер – это освежающий напиток, от коктейля он отличается тем, что его не взбалтывают.

Боуль – слабоалкогольный напиток, готовится из свежих фруктов.

Глинтвейн – горячий смешанный напиток с добавлением пряностей. Готовят из красного столового вина.

Предлагаются для знакомства карточки с рецептами коктейлей, обычно цветные карточки с видами оформленных бокалов. Бокалы оформляются декоративными трубочками и еще для эффекта можно обработать «инеем» или цветным сахарным ободком края бокалов. Для этого достаточно опустить край бокала в блюдце с основным сиропом на 1 см., стряхнуть, чтобы не осталось капель, и, поставив бокал вверх дном в блюдце с сахарной пудрой или мелким сахаром, сделать вращательное движение, чтобы сахар или пудра налипла на край, затем стряхнуть лишнюю пудру. «Иней» готов. Для образования цветного ободка край бокала следует опустить в сироп красного цвета, затем – сахар.





### **Практическое занятие. «Приготовление коктейлей и их оформление»**

*Оборудование:* стаканы и бокалы, миксер, плита, шейкер, терка, аксессуары для оформления коктейлей.

*Необходимые продукты:* молоко, мороженное, шоколад, фрукты, соки, сиропы.

*Выполнение работы:*

– Каждая бригада готовит коктейли, используя заранее принесенные продукты.

Играет музыка, идет общение, проводится конкурс на лучший коктейль.

Приготовив, учащиеся усаживаются за столы, пьют коктейли, беседуют. Учитель организует беседу о музыке и танцах.

С давних времен у всех народов музыка и танцы сопровождали любое торжество. Музыка создает приподнятое настроение, а танцы не только доставляют большое удовольствие, но и способствуют сближению людей, проявлению личностных качеств человека. Танцы – любимое занятие молодежи на вечерах.

Мужчина, хорошо владеющий искусством танца, как и играющий на каких-либо музыкальных инструментах, чаще приглашается в компании, чем другие. Помните: плохо танцующий мужчина – пытка для женщины, мужчина, рав-

нодушно относящийся к танцам, – скучный тип, мужчина, допускающий вольности во время танцев, может получить и более обидные определения. Далеко не все умеют вести себя во время танцев.

Нигде так ярко не обнаруживается невоспитанность, как во время танцев. На любых танцевальных вечерах каждый гость приглашает хозяйку хотя бы на один танец, или женщин, гостей ее дома, отдавая дань учтивости и вниманию. Хорошо воспитанный молодой человек старается вежливо пригласить на танец каждую женщину в доме хозяйки, и даже бабушку, если она присутствует. При этом он, поклонившись, говорит: «Могу ли я пригласить Вас на этот танец?», или «Могу ли я иметь удовольствие пригласить Вас на танец?». Молодые люди могут упростить приглашение: «Разрешите?» или «Потанцуем?». Мужчина всегда идет к танцевальной площадке первым, прокладывая путь даме. Если мало народу, они могут идти рядом. Муж танцует с женой первый танец, следит, чтобы она не оставалась одна, приглашает ее на последний танец, и танцует как можно с большим числом женщин. Женщина может отказать в танце, если она не хочет танцевать. Но делать это надо в вежливой форме, например: «Спасибо, но я хотела бы немного отдохнуть». Мужчина в этом случае кланяется и удаляется. Если он непременно хочет потанцевать с этой партнершей, то приглашает ее вторично. После второго отказа больше приглашать не следует.

Если девушка пришла не одна, то приглашающий должен сначала обратиться к сопровождающему и спросить: «Разрешите пригласить вашу даму?» Ни один вежливый человек, будь то самый ревнивый муж, не скажет «нет». Право окончательного решения принадлежит даме. Перед тем, как начать танцевать, мужчина еще раз кланяется. Если у дамы платье с глубоким вырезом на спине, мужчина должен держать свою руку на боку своей дамы – нельзя класть руку на обнаженную спину. Нужно следить за тем, чтобы руки не были потными (т.к. они портят ткань, особенно светлую). Не нужно подпевать или насвистывать танцевальную мелодию.

Сталкиваясь с другой парой, мужчина извиняется.

По окончании танца мужчина, предложив правую руку женщине, должен проводить ее до места, где она была ранее, и оставаться рядом до тех пор, пока ее не займет подруга, родственники или другие мужчины. Правилами хорошего тона не рекомендуется во время танца смотреть женщине пристально в глаза или на ноги, прижимать партнершу к себе.

Когда объявляется «белый» танец, то есть «дамы приглашают кавалеров», мужчина обязан принять приглашение, он никогда не отказывается в танце. Если он не может принять приглашение (например, не умеет танцевать этот танец), то он просит пригласившую его даму присесть рядом с ним или за его столик. Вечер закончился. Обычно партнер провожает домой даму, с которой танцевал последний танец, или до остановки такси, автобуса и т. д.

Подведение итогов.

**Рефлексия:** «Мне было интересно узнать, что...»

## Отдых на природе

*Характер человека всего больше выказывается в том, какого рода отдых легче и приятнее для него.*

*Н. Чернышевский*

Отдых на лоне природы, возможность импровизации в устройстве временного быта и в приготовлении пищи способствует широкой популярности такого времяпровождения. В данном случае представляется неограниченная возможность для проявления личностных качеств каждого.

Качества человека, общающегося с природой, прежде всего, проявляются в отношении к самой природе. Воспитанный человек никогда не станет ломать ветки, загрязнять отходами пищи лесные опушки, берег реки или морской пляж. Каждый гражданин, сознающий ценность природных богатств, хозяином которых является общество, а значит и он сам, никогда не изранит кору дерева своим автографом, не оставит после себя тлеющие угли костра в лесу, консервные банки, горы бу-

маги или битые бутылки, чему, к сожалению, мы еще часто бываем свидетелями. А ведь совсем нетрудно собрать отходы в полиэтиленовый мешок и довезти их до первого контейнера или зарыть глубоко в землю. Сознательный человек не допустит, чтобы разоряли муравейник, гнезда птиц или рвали цветы (пусть даже полевые), чтобы тут же их выбросить.

*Организация отдыха на природе имеет свои особенности.*

Подготовка к приему гостей на природе. За 5–6 дней хозяева намечают день выезда и высылают приглашения. Это удобно сделать и по телефону, указав точно, куда и когда намечается выезд, чтобы приглашенные могли подготовиться: соответственно одеться, прихватить с собой мяч, шахматы, фотоаппарат. Все приглашенные должны принести с собой какие-нибудь продовольственные продукты, мужчины – напитки.

Необходимо взять с собой недорогую посуду и приборы для гостей – тарелки разового пользования. Очень удобна в таких случаях небьющаяся пластмассовая посуда.

Организация стола на природе. По прибытии на место надо отыскать удобную поляну или чистую площадку, осмотреть, нет ли поблизости муравейников. В тени под деревом или под тентом устраивают импровизированный стол. Место, отведенное для приема пищи, следует накрыть куском клеенки или полиэтиленовой пленки, затем брезентом или одеялом и только после этого – скатертью.

Скатерть выбирается веселой расцветки, чтобы она контрастировала или гармонировала с окружением. На стол ставят несколько корзиночек (в одной из них приборы, в другой – побольше бумажных салфеток и т. д.), тарелки и стаканы. Для размещения гостей можно устроить подстилку из травы и покрыть ее дорожкой. Хорошо иметь в машине складные столики или 2–3 доски, чтобы соорудить из них скамьи.

Приготовление пищи на природе. Вертел, гриль, решетка, мангал – все это незаменимые атрибуты летних вечеров, когда прямо под открытым небом жарится курица, утка, шашлык или любая другая еда.

*Необходимо помнить о мерах безопасности при разведе-*

*нии костра и убедиться, что костер погас, когда пикник закончен.*

Жаренье мяса и других продуктов на решетке является одним из древнейших способов приготовления пищи. Вкусовые качества жареной пищи определяются образованием под действием огня декстриновой корочки на ее поверхности и сохранением внутри продукта вкусного ароматного сока. Искусство жаренья состоит в том, чтобы поддерживать на костре постоянную температуру углей. Угли должны «дышать жаром», но не пламенем.

Мясо, птица, рыба подаются к столу на шампурах, их можно есть руками. Хозяевам следует запастись салфетками, а при отсутствии подать мокрые полотенца для вытирания пальцев и миску для отходов.

В качестве угощения вполне уместны бутерброды или гамбургеры.

Продумать меню так, чтобы участники пикника были рады, что они не остались дома, тоже искусство.

Приглашают гостей не больше, чем сможете обслужить. Нужно помнить, что свежий воздух поднимает аппетит так же, как и аромат готовящегося блюда.

Можно заранее поставить на стол красиво оформленный салат, сыр. На десерт можно предложить печенье, фрукты, дыню, арбуз, неплохо устроить «час коктейля», употребив для смешивания фруктовые соки, шампанское, газированную воду.

Угощение на воздухе – это именно тот прием, когда возможны некоторые отступления от светских правил, когда хорошее настроение оценивается гораздо дороже, чем сложно приготовленные блюда, а волшебство летней ночи и фейерверк искр костра успешно увенчают ваши хлопоты.

Закрепление изученного материала проводится в форме игры-тренинга.

### **Игра «Древо мудрости».**

Учащиеся читают текст в книге (например «Этикет», раздел «Развлечения вне дома»). Затем каждый пишет записку, в которой задается вопрос по тексту. Заворачивает записку,

прикрепляет ее скрепкой к дереву. Роль дерева может выполнять ведущий.

По очереди каждый подходит к дереву, «снимает» записку и как можно более полно отвечает на вопрос вслух. Остальные оценивают вопрос и ответ. Прежде чем снимается с дерева листочек-вопрос – еще раз быстро просматривается текст.

Определяется лучший знаток темы.

**Домашнее задание:** подготовиться к практическому занятию «Приглашение на пикник».

Каждая бригада получает задание по оформлению своей «полянки».

### **Практическое занятие «Приглашение на пикник».**

Занятие проводится в школьном парке или на природе. Наш "пикник" мы проведем в виде соревнований 4-х команд. Команды занимают свои места на импровизированных полянках (звучит музыка).

**1 задание.** Визитка каждой команды. Пригласить гостей на праздник, оказать им знаки внимания, быть радушным к гостям – это гостеприимство. О гостеприимстве сложено много пословиц. Вспомните их.

**2 задание.** Инсценировка пословиц.

Многие из вас знают, насколько тщательно мы готовимся к поездке за город. Мы ведь решили, что наш пикник лучше провести на свежем воздухе. Поэтому много продуктов мы с собой не возьмем, а только лишь самые калорийные и полезные. А это побольше овощей и фруктов и напитков из них.

Вы спросите: «Почему?» Потому что овощи – основной источник витаминов, минеральных веществ, органических кислот и углеводов. Люди научились ценить овощи и плоды еще в глубокой древности. Кулинарии стало известно их огромное значение для организма человека. В своем составе они содержат вкусовые, ароматические и красящие вещества. Почти все овощи обладают лечебными свойствами, способствуют усвояемости пищи. Все это и многое другое мы сейчас услышим от наших участников.

**3 задание.** Сервировать стол для пикника (салфетки, тарелки, стаканы, фрукты, напитки, подобрать музыку).

**4 задание.** Приглашаем капитанов на турнир: произнести речь о пользе и вреде вкусной пищи.

Теперь, когда мы узнали о пользе пищи, не пора ли нам подкрепиться? Но сначала нужно эту пищу приготовить.

**5 задание.** Приготовить бутерброды.

– Дать им названия.

– Оформить стол.

– Защитить или дать характеристику калорийности ваших бутербродов. Теоретические вопросы командам:

▶ Какие виды бутербродов вы знаете?

▶ Что такое бутерброд?

▶ Украшаются бутерброды овощами или нет?

▶ Какие бутерброды вы предпочитаете?

▶ Когда подаются бутерброды: на завтрак, обед или ужин?

▶ Кто дома готовит бутерброды на завтрак?

**6 задание.** Показать живую рекламу о пользе овощей, фруктов (учитывается артистичность, остроумие, коллективность, близость к теме). Пока подводятся итоги очередного задания-конкурса, предлагаются загадки об овощах, фруктах, продуктах питания:

*Любят взрослые и дети, в огороде на примете, улучшает зрение и кровь, а зовут ее ... (Морковь).*

*Лето целое старалась: одевалась, одевалась, а к как осень подошла, нам одежды отдала. Сотню одежонок сложили мы в бочонок ... (Капуста).*

*Золотистая одежда без застежек у меня, слезы каждый проливает, кто с меня ее снимает ... (Лук).*

*Я туристам объеденье, все поля – мои владенья. Лишь боюсь жука и мошку. А зовут меня ... (Картошка).*

*Он большой, как мяч футбольный. Если спелый – все довольны, так приятен он на вкус. Что это друзья ... (Арбуз).*

*Как на нашей грядке выросли загадки, сочные да круглые, летом зеленеют, осенью краснеют ... (Помидоры).*

*Золотая голова велика, тяжела золотая голова, отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка ... (Тыква).*

*На жарком солнышке подсох и рвется из стручков ... (Горех).*

*На сучках висят шары, посинели от жары ... (Сливы).*

*Я румяную матрешку от подруг не оторву, подожду, когда матрешка упадет сама в траву ... (Груша).*

*Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи, нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос ... (Матрешка).*

**7 задание.** Приготовление салатов по домашним заготовкам. Реклама приготовленных салатов.

**8 задание.** Тост. Команды произносят тосты.

Сидеть все время за столом и только есть – занятие скучное. Чтобы хозяева и гости чувствовали себя легче, кто-то придумал в свое время традицию произносить тосты и беседовать.

Пока подводятся итоги, давайте вспомним, как едят на пикнике? А теперь желаем приятного аппетита! Учащиеся рассаживаются на импровизированных полянках и едят.

Ну что ж! Мы готовили, вкусно перекусили на лесной опушке, у живописного водоема. И вот консервные банки заброшены в кусты, яичная скорлупа здесь же, на полянке, а газеты и целлофановые кульки понеслись по полю, подхваченные ветром. И никого не волнует, что на это место придут другие люди и им будет неприятно на это смотреть, и не будет у них желания сделать здесь привал, хотя вид отсюда прекрасный. И никого не беспокоит бездушное отношение к природе.

**9 задание.** Экология и мы. Ваше отношение к борьбе за чистоту окружающей среды. Команды отвечают на вопросы:

1. Как вы поступите с пустыми консервными банками, целлофановыми пакетами, бумагой?

2. Где вы будете мыть посуду, если она у вас не разовая? Что вы сделаете с разовой посудой?

3. Если вы собрались развести костер, то где, в каком месте? Как поступить с погасшим костром?

4. У вас остались пищевые отходы? Как вы поступите с ними?

Одна из прелестей пикника – возможность порезвиться,



побегать и поиграть. Учитель проводит любые подвижные игры.

**10 задание.** Мы заблудились. Как выбраться?

1. Можно ли бежать сразу, куда глаза глядят?
2. Как определить стороны горизонта, если недалеко от вас находится муравейник?
3. Как определить стороны горизонта по солнцу?
4. Какие растения являются живыми компасами?

Еще одна из прелестей пикника – это пение хором. Давайте споем все вместе. Хором исполняют любую туристическую песню.

*Подводятся итоги.*

## Прием иностранцев

*В мире нет ничего лучше дружбы;  
исключить из жизни дружбу все равно,  
что лишить мир солнечного света.*

*Цицерон*

Гостеприимство – черта, присущая нашему народу. Но умеете ли вы принимать гостей? Одним из самых теплых проявлений гостеприимства является отношение к обычаям, вкусам, застольным традициям гостей. Какое впечатление произвели бы на вас такие слова встречающей вас хозяйки: «Мы сегодня приготовили ваш любимый пирог с грибами»? Внимание ваших друзей создает вам хорошее настроение на весь вечер и оставит добрую память о доме, где вас так любезно принимали. Подобные чувства испытывают и иностранные гости, когда мы как добрые хозяева предлагаем им блюда любимой, знакомой с детства кухни.

У многих укоренилось мнение, что иностранцев следует знакомить с кухней своей республики, угощать своими национальными блюдами. Знакомить и угощать – да! Но повседневно кормить нежелательно. Например, шведам, датчанам, финнам, возможно, понравится на пробу кавказский шашлык

или чанахи. Но ни острым томатным соусом, густо приправленным перцем, резко пахнущем зеленью, ни маринованной бараниной не смогут гости из северных стран насытиться. Они могут остаться голодными. Не доставит большого удовольствия гостям из Чехии такое русское блюдо, как блины с икрой: большинство чехов кетовую икру не едят. Если для большинства европейцев минеральная вода за обеденным столом просто необходима, то, например, корейцы минеральной воды не употребляют совершенно. Венгры не едят кисели, румыны – соусы и черный хлеб, англичане – сосиски, вареные колбасы и каши, народы востока и мусульмане – свинину. Подобных примеров можно привести много, но лучше рассмотреть особенности кухни разных народов по порядку.

### Что предложить гостям из разных стран

Учащиеся заполняют таблицу.

Национальность	Особенности кухни	Не рекомендуется предлагать
Болгары и Югославы	Обе кухни близки к кухням закавказских республик (шашлык, люля-кебаб, чахохбили, овощи, красный перец, пшеничный хлеб. Из горячих блюд – бульоны, супы протертые.	Ржаной хлеб, молочные супы, крупы (кроме риса), мясо и рыбу вареные.
Венгры	Перед завтраком – чай с лимоном. Не употребляют сливочного масла, предпочитая свиной жир и растительное масло. Используют большое количество муки, паприки (красного перца). Венгры любят заправочные супы, бульоны, сладкие блюда, кондитерские изделия. Употребляют много жидкости, в т.ч. со льдом.	Кетовую икру, сельдь, кильку, блюда из баранины, рубленого мяса.

Национальность	Особенности кухни	Не рекомендуется предлагать
Поляки	Можно предложить все русские блюда. Национальные блюда – рассольник, судак по-польски, цветная капуста, молочные продукты и мед. К борщам и щам вместо хлеба подавать горячий отварной картофель, а ко вторым мясным – салат из помидоров и огурцов.	Блюда из баранины.
Чехи и словаки	Широко используется свинина и продукты ее переработки (колбаса, ветчина, сосиски), говядина, телятина, птица.	Кеговую икру, вторые блюда из отварной рыбы.
Корейцы, вьетнамцы и китайцы	Главное отличие кухни – форма нарезки продуктов. Мясо, рыбу, домашнюю птицу и другие продукты нарезают соломкой или дольками, ломтиками или кубиками 1x1 см. Много приправ: бадьян, гвоздика, имбирь, корица и чеснок. Маринованные огурцы, помидоры, соленья, щи борщи, вторые блюда из натурального мяса, пшеничный хлеб, пиво, охлажденная вода. Рис готовят по-особому.	Молочные продукты: сливочное масло, сметану, маргарин, сыры, сырники, кефир; минеральную воду, кофе, какао.
Японцы	Любят блюда грузинской, русской, узбекской кухни. К любому приему пищи – сливочное масло. Основа кухни – рис, морепродукты. Любят японцы салаты из свежих овощей, соленья и маринады, рыбные деликатесы, вареные колбасы, пельмени, блины, борщи, щи, уху, мясные блюда из говядины, свинины, телятины, баранины. Пищу не украшают, считая украшательство пищи посягательством на ее естественно-притягательный вид.	Ржаной хлеб, минеральную воду, кисло-молочные продукты.

Национальность	Особенности кухни	Не рекомендуется предлагать
Англичане, американцы, канадцы	Блюда из натурального мяса типа биштекса, ростбифа, лангета, овощи, салаты. Из первых блюд – бульоны и супы-пюре. 1-й завтрак – ранний и обильный – жареный бекон, паштеты, сыры, овсяную кашу с молоком, яйца, омлет с ветчиной, сливочное масло. Вместо хлеба – горячие тосты. Чай крепкой заварки с молоком. В 12 часов – второй завтрак – ленч – закрытые бутерброды с ветчиной, паштетом, языком, бужениной, горячие напитки. Напитки – коблеры, физы, флины, айс-кремы. Обед в 18-20 часов – 2-3 закуски. Сливочное масло и охлажденная вода. Из первых блюд – пюре образные супы из овощей, а также бульоны. На второе – мясо, овощи, цыпленок. Десерт – компоты, фрукты, желе, муссы, мороженое, боуль, глинтвейн, пунш, кофе.	Рыбные супы, гарниры из круп, макаронные изделия, копченую рыбу, заправочные супы, окрошку, тушеную капусту, жирное мясо.
Французы	Блюда французской кухни приготавливаются из всех видов мясных продуктов, много овощей и фруктов. Омары, лангусты, устрицы, зернистая икра, копченая лососина. Блюда и гарниры из круп, кефир, сметану, творог, сливки. Супы любят прозрачные и пюреобразные.	
Итальянцы	Любят салаты с крабами, крабы натуральные, бульоны, лангет, муссы, желе, яблоки, апельсины, черный кофе. Национальное блюдо – макароны с сыром и острым соусом.	Сливочное масло, блюда из жирной свинины, рубленого мяса, ржаной хлеб.

Национальность	Особенности кухни	Не рекомендуется предлагать
Шведы, датчане, норвежцы, финны	Употребляют блюда европейской кухни, любят на завтрак холодное молоко, кефир, сливочное масло, варенье, кофе, свежие булочки. Любят рыбные деликатесы, сельдь натуральную с горячим картофелем, борщ украинский, блины со сметаной, гречневую кашу.	Блюда из творага и баранины.
Немцы и австрийцы	Можно смело предложить блюда и закуски русской кухни. Разнообразие бутербродов, блюда из свинины, телятины, говядины, птицы, дичи, рыбы. Овощи, кисломолочные продукты, блюда из яиц, колбасы, сыры. Национальные блюда: сосиски с тушеной квашеной капустой, поросенок с хреном. Популярны бульоны, супы-пюре, фруктовые салаты, кофе с молоком.	Томатные соусы, острую пищу.
Кубинцы и южно-американцы	Блюда из натурального, жаренного на решетках-грилях или тушеного в горшочках мяса. Овощи, раба океанических пород, жареная на углях, изделия из теста. Отварная лапша с сыром или тушеным мясом и помидорами. Блюда напоминают закавказскую кухню. Много приправ и специй, но лучше недосолить.	Блюда с майонезом и сметаной, из панированных мяса и рыбы, ржаной хлеб.
Жители арабских стран	Пищу лучше недосаливать. Овощи не доваривать. Мясо – баранина, козлятина, птица, голуби, рыба без гарниров. Зелень подается отдельно (не посыпать блюда). Много приправ. Добавляют при варке мяса алычу, изюм, курагу, гранатовый сок. Десерт – чай, кофе, свежие фрукты, шербеты, пироги с фруктовой начинкой.	Блюда из свинины, ржаной хлеб, разваренные картофель и овощи, заливные блюда, осетровую и кеттовую икру, минеральную воду.

Иностранцев в гостях следует рассадить так, чтобы они чередовались с другими гостями с учетом близости занимаемого положения, возраста, знания языков, общих интересов. Существует древняя традиция гостеприимства. Иностранцам за столом всегда отдается некоторое предпочтение в очередности обслуживания, объявления здравниц и тостов, внимание к переводам. Проявляются и другие знаки внимания.

Безусловно, все это надлежит делать без ущемления интересов других гостей, а также без угодничества и подобиострастия.

Американцам нравятся тосты: «За ваше доброе здоровье и доброе здоровье всей вашей семьи, живите долго и счастливо!», «За то, чтобы каждый день вашей жизни был прожит как надо!»

*Практическое задание каждой группе:* «Составить меню для приема гостей из названных стран».

**Рефлексия:** «Сегодня я узнал, что...»

## Путешествие за границу

*Встречают по одежке, а провожают по манерам.*

В последние годы многие граждане получили право выезда на границу. Давайте проверим, готовы ли вы к путешествию?

### Тест.

1. Что вы делаете, если вам предстоит отправиться в путь:  
а) собираетесь в дорогу; б) мечтаете о путешествии; в) испытываете какой-то смутный страх, неуверенность.

2. Что бы вы сделали, если бы вам предстояло отправиться в Японию:

- а) узнали бы, есть ли опасность землетрясения;
- б) целый месяц питались бы традиционной японской пищей;
- в) купили бы разговорник и учили слова.

3. Аделаида – это:

- а) женское имя;
- б) город в Австралии;

- в) название музыкального произведения.
4. Вы приехали в аэропорт, а вылет отложили до следующего дня. Что вы будете делать?
- а) останетесь в здании аэропорта;
  - б) возвратитесь домой;
  - в) попытаетесь улететь другим рейсом.
5. Когда вы путешествуете, какое обычно у вас бывает выражение лица:
- а) спокойное, даже несколько отрешенное;
  - б) величественное, торжественное (как у Марко Поло);
  - в) простодушное, наивно-любопытное (как у Красной Шапочки).
6. Один ваш приятель рассказывает, что был за рубежом и путешествовал вместе с... катамараном. Вы думаете:
- а) это какой-то корабль;
  - б) как бы вы радовались, если бы были вместе с приятелем;
  - в) наверняка он купил какую-то экзотическую птицу.
7. Вы предпочитаете путешествовать:
- а) самолетом;
  - б) на машине;
  - в) на чем угодно, лишь бы добраться до места.
8. Если бы вы полетели через океан и вас предупредили о сложности адаптации к смене часовых поясов, то:
- а) вы бы сохранили спокойствие;
  - б) более подробно расспросили бы, о чем идет речь;
  - в) считали бы, что все будет хорошо, если только вы как следует, выспитесь.
9. Представьте, что ваш супруг ухаживает за почтовыми голубями на балконе:
- а) вы постоянно стали бы заботиться об их кормлении;
  - б) купили бы книги по уходу за голубями;
  - в) отчаялись бы оттого, что они никак не улетят навсегда, а всякий раз возвращаются.
10. Вы попали в незнакомый город, у вас украли сумку. Вы расстроены, потому что:
- а) остались без денег;
  - б) не запомнили адрес своей гостиницы;

- в) вместе с сумкой потеряли карту города.
11. Каково ваше рекордное время для сбора чемодана:
- а) 20 минут для дальнего путешествия;
- б) 3 часа, чтобы провести месяц на побережье;
- в) вы неделю собираетесь, чтобы уехать на выходные дни.
12. По лотерее вы выиграли средиземноморский круиз:
- а) решаете использовать путешествие для работы;
- б) покупаете летние костюмы;
- в) хотите заменить выигрыш на деньги.
13. Вы считаете, что путешествие на байдарке с друзьями:
- а) испортит и самые хорошие дружеские отношения;
- б) только укрепит дружбу;
- в) такой проблемы нет, вы путешествуете в одиночку.
14. Если бы вы решили поехать на Огненную Землю, то потому что:
- а) там холодно;
- б) там жарко;
- в) хотели бы познакомиться с коренными жителями.

Теперь подсчитайте результаты и вспомните, что к результатам теста не стоит относиться «на полном серьезе».

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	3	1	1	2	0	3	1	0	2	2	3	3	1	2
б	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	0
в	0	0	0	3	1	0	3	3	1	3	0	0	3	3

**Менее 9 очков** – вы домосед, вам неприятна даже мысль о подготовке к поездке, дороге, неустроенности. Так что путешествие едва ли доставит вам удовольствие.

**От 9 до 14 очков** – для вас путешествие – это отдых. Таким образом, вы «убегаете» от стресса, от необходимости расписывать жизнь по минутам. У вас нет страсти открывать новые миры, просто хотите сменить обстановку. Вы знаете, зачем вы путешествуете, но не знаете, чего хотите на самом деле. Вы «организованный» турист.



**Более 15 очков** – есть ли у вас страсть к путешествиям? Такой вопрос вообще не стоит, у вас это в крови. Вы стремитесь к трудностям. Вы испытываете удовольствие оттого, что сами планируете свой маршрут. Вы можете стать индейцем с Амазонки или охотиться с племенами масае в Кении – везде вы будете чувствовать себя как дома.

Каждая страна имеет свои национальные традиции, обычаи и старинная мысль о том, что в «чужой монастырь со своим уставом не лезут» сохраняет некоторую долю истины, и часто помогает правильно сориентироваться в нужной среде.

Информация, которую вы получите, позволит узнать и понять некоторые национальные и психологические особенности различных стран, поможет нашим туристам, бизнесменам вести себя в каждой стране сообразно ее правилам и главное – добиться успеха в задуманном предприятии.

#### **Австралия:**

Оказавшись в австралийском аэропорту направляясь к таможенной стойке, обратите внимание на огромные мусорные баки с надписями, призывающими вас расстаться с взятыми с собой на всякий случай консервами, колбасой и т. д. Знайте, что даже огрызок яблока или недоеденный сэндвич могут обойтись в 50 тысяч долларов штрафа. В Австралии обилие недорогой, вкусной и экологически чистой еды. Не ходите с непокрытой головой – здесь солнце слишком яркое и радиоактивное.

Австралийцы очень любят спорт и беседы о нем. Вы должны уметь поддерживать разговор о скачках, футболе, другая широко распространенная тема беседы – отдых. Расскажите вашим партнерам, как вы отдыхаете у себя дома, это вызовет неподдельный интерес к вам. Австралийцы – винная нация. Во время беседы можно подчеркнуть высокие качества австралийских вин, особенно красных.

В Австралии, в отличие от других стран, и деловым людям можно одеваться просто, как кому удобно. Вот только не приходите в гости с пустыми руками – захватите, по крайней мере, бутылку какого-нибудь напитка.

### **Арабские страны:**

Немаловажным условием успеха в этих странах являются соблюдение и уважение местных традиций.

Во время переговоров хозяева угощают вас кофе. Он очень крепкий, без сахара, с большим количеством кардамона. Выпив, вы отдаете чашку хозяину, и он тут же наливает в нее кофе. Так может продолжаться до тех пор, пока вы не захотите больше кофе - переверните чашку вверх дном.

В традициях арабской беседы время от времени вставляют «как здоровье», «как дела», но это не означает, что вы должны подробно рассказывать о своем здоровье.

### **Великобритания:**

Вступая в деловые контакты с английскими фирмами, необходимо учитывать следующие моменты:

Помните, что английский бизнес – это не только деловое общение, но и посещение семинаров, выставок, членство в престижных клубах.

Если английский партнер пригласил вас на ланч – не отказывайтесь, но знайте, что вы должны также организовать нечто подобное.

Не забывайте оказывать знаки внимания тем, с кем вы когда-то встречались или вели переговоры.

В деловых английских кругах очень строго относятся к подаркам. Только очень немногие вещи можно считать подарком, а не взяткой. Это календари, записные книжки, зажигалки, а на Рождество – алкогольные напитки. Другие товары рассматриваются как средства давления на партнера.

В Англии манера держаться за столом так же важна, как и во Франции.

Никогда не кладите руки на стол, держите их на коленях.

Не переключайте приборы из одной руки в другую – нож должен находиться все время в правой руке, вилка – в левой.

Никогда не обращайтесь к незнакомым лицам, пока вы им не представлены.

Не целуйте рук.

### **Германия:**

Если на ваших глазах немецкие партнеры заперли на замок телефон или ксерокс, не воспринимайте это как акцию против вас, это просто немецкая бережливость – телефон стоит дорого.

Наши бизнесмены обычно приезжают с подарками, но ожидать ответных презентов не стоит.

Чаевые в ресторане или кафе можно не давать – они уже заложены в стоимость вашего обеда.

### **Франция:**

С любой французской фирмой деловое общение, переписка должны вестись непременно на французском языке.

Договоры, заключаемые французами, всегда конкретны, лаконичны. Во Франции многие важные решения принимаются на деловых приемах.

Если вы приглашены на ужин, следует прийти на четверть часа позже назначенного времени. Принесите с собой подарки.

Требования к внешнему виду делового человека во Франции те же, что и во всех европейских странах, но одежда должна быть высокого качества из натурального материала.

Во Франции к официанту обращаются «Гарсон», к официантке «мадемуазель».

Не заставляйте официанта долго ждать, выбирая свое меню.

Призывая официанта, не хлопайте в ладоши, тем более не стучите ножом по стакану.

### **Япония:**

Непременное условие знакомства с японским бизнесменом – визитная карточка. В знак уважения внимательно прочитайте ее и держите двумя руками.

Всегда внимательно выслушайте точку зрения собеседника до конца, не перебивайте и не делайте никаких замечаний.

Если японский бизнесмен кивает головой во время беседы, то это совсем не означает, что он согласен с вами, а только то, что он понял вас.

При встрече не протягивайте им руку для рукопожатия. Лучшее всего – вежливый поклон.

Если вас пригласили в ресторан – обратите внимание на вашу обувь и носки – вам предстоит разуваться.

Будьте осторожны в выборе цветов, не зная цветочной символики, вы легко можете попасть впросак.

В Японии, делая подарки, не следует распаковывать полученный вами подарок в присутствии дарителя.

### **Италия:**

Знакомство с представителями делового мира начинается с обмена визитными карточками, поэтому их надо иметь при себе в достаточном количестве.

Итальянцы очень гордятся своей историей и искусством, поэтому проявите уважение и знания в этой области – это позволит быстро создать теплую атмосферу.

В случае спорных вопросов – итальянцы склонны к компромиссу.

Не скупитесь на чаевые и не вздумайте сами нести ваш чемодан.

Спагетти ешьте, наворачивая их на зубцы вилки.

Мужчины, будьте щедры на поцелуй рук. У знакомых спрашивайте сначала о здоровье их детей, а затем об их здоровье.

### **Турция:**

В Турции многие деловые беседы начинаются в кафе.

Если вы едете в гости к своему деловому партнеру, не забудьте о цветах хозяйке дома.

Турки любят дарить и получать подарки. Любой прием завершается вручением небольших сувениров.

Никогда не приходите на встречу с турками, не располагая запасом времени. Деловому разговору обязательно будет предшествовать «сохбет» – разговор о том, о сем, чай или кофе. Часто именно во время таких бесед решаются важные проблемы.

### **Китай:**

Деловое знакомство в китайском обществе невозможно

без обмена визитными карточками, при обращении китайцы на первое место ставят фамилию.

В китайском обществе одеваются очень просто, костюм с галстуком обязателен лишь на официальных приемах.

В случае, если к столу подается рисовое вино (шаосинь), пить его нужно после тоста. Бокал держат в правой руке, левой поддерживают, ответный тост: «чанбей» (осушите бокал) и «свати» является обычной практикой. Почетный гость должен первым пробовать новое блюдо и вставать из-за стола.

Не подрывайте авторитет старшего по положению китайца, обращаясь с вопросом к его подчиненному, отвечайте как можно быстрее на все вопросы и предложения.

Где бы вы ни были, в какую страну не поехали, вы должны быть достойным представителем своей страны, следует быть предельно внимательным и к обычаям и традициям той страны, где вы находитесь. Отправляясь с деловым визитом, помните, что терпимость, проявленная к партнерам, поможет добиться взаимовыгодного результата.

Рекомендуется не вступать без особой необходимости в политические и религиозные дискуссии, не отзываться плохо о своей Родине и не критиковать порядки в стране, в которой находитесь. Терпимость, проявленная к партнерам поможет добиться взаимовыгодного результата. По прибытии в любую страну, рекомендуется сразу же ознакомиться с местными правилами торговли, проезда в общественном транспорте, такси и строго их придерживаться. Чеки об оплате купленных товаров лучше сохранить до окончательного выезда из страны, они могут потребоваться на случай уплаты пошлины.

**Тренинг:** театр-экспромт. Придумать ситуацию, произошедшую с группой учащихся в той стране, в которой они хотели бы побывать в качестве туристов, показать небольшую театрализованную сценку, отражающую особенности культуры и быта этой страны. Остальные должны отгадать, в какой стране это происходит.

**Рефлексия.** «Мне было интересно, когда...»

## Праздники, торжества, вечеринки: как их организовать

*Есть образ гостеприимства, дающий  
простому угощению несравненное преимущество  
перед великолепными пирами...*

*А. Книгге*

А. Книгге также советует: «Искусство общаться много тому способствует, и поэтому надо знать сие искусство занимать гостя только приятными вещами, а в большом обществе заводить только такие разговоры, в которых все с удовольствием могут участвовать и показаться с выгодной стороны. Робкого должным образом ободрить, печального развеселить. Всякому надобно дать случай поговорить о чем-либо приятном для него. Общительность и знания людей должны служить в том руководством».

Почему гостям порой бывает скучно на званых вечерах?

У каждого народа есть сложившиеся веками и передаваемые из поколения в поколение обычаи и традиции.

Из древних народных традиций постепенно складывались, совершенствовались и передавались из поколения в поколение законы проведения празднеств, гостеприимства, застольного этикета.

*Умение принять гостей* надолго оставит у ваших друзей воспоминания о хорошо проведенном вечере, послужит вам отличной рекомендацией в кругу знакомых. Умелое гостеприимство особенно ценится в деловых кругах. Ведь не зря в программы международных школ бизнеса включают курсы по искусству гостеприимства для жен слушателей: жена может значительно поднять имидж мужа, но может и отрицательно повлиять на его популярность и даже деловитость.

*Удачный вечер.* Как вы его себе представляете?

Большинство представляет себе так: комната полна привлекательных остроумных людей, они смеются, болтают, едят, пьют, танцуют, хорошая музыка. Всем хорошо и весело.

Но не вымученное ли это веселье? Развлекаются гости или только делают вид, что им весело?

Чтобы устроить вечер, который бы надолго запомнился всем, нужны таланты директора цирка, оркестрового директора и детсадовского воспитателя. Необходима тщательная подготовка, знание психологии, богатое воображение.

Люди идут в гости с большими ожиданиями, но и нервничают – ведь их ждут новые знакомства.

Долг хозяина – дать им чувство душевного комфорта.

Взрослых, как и детей, надо развлекать и придумывать им занятия. Только игры у взрослых должны быть другие.

Задача хорошего хозяина – не допускать скуки, занимать гостей, чередуя тихие и бурные развлечения.

Самая важная задача – *организовать общение гостей*. Ведь общение и есть единственная цель всех вечеров. Если вы сами не очень общительны, можно попросить кого-нибудь из друзей или родственников сыграть эту роль.

Когда вы составляете список гостей, обратите внимание, чтобы количество женщин не превышало количества мужчин. Безразличие к этому вопросу внесет некоторую дисгармонию в общий тон вечера, лишит некоторых гостей состояния подлинного веселья.

Весь вечер хозяин (хозяйка) должен быть на виду, доступен, активен и в то же время не должен выглядеть усталым и захлопотавшимся.

Хозяева не должны тихонько сидеть в уголке, уделять все свое внимание супругу (супруге), подруге (другу), присматривать за детьми, уходить в свою комнату, чтобы посмотреть телевизор.

*Хозяин должен позаботиться об играх, развлечениях и других общих занятиях.*

Учитель предлагает игры, которые можно провести на вечере:

- собрать гостей вокруг виновника торжества, чтобы они спели хором «С днем рождения тебя» или «Каравай»;
- чтобы лучше узнать счастливые пары, можно придумать вопросы друг о друге, и пока один из пары сидит в соседней комнате, другой отвечает на вопросы;

- приглашенных заранее просят принести с собой любимые стихотворения, и во время обеда все по очереди читают, каждый свое (вместо чтения стихов можно рассказывать анекдоты или истории из собственной жизни);

- в день рождения ребенка можно попросить, чтобы гости написали на листочках бумаги, что ждет этого ребенка, когда ему исполнится, например, 30 лет. Все будут с нетерпением ждать того дня, когда все опять соберутся и вместе прочтут эти сочинения;

- «Кто есть кто». Собрать информацию о будущих гостях (работа, подробности об отпуске...) Игра состоит в том, чтобы угадывать, к кому из гостей какие сведения относятся;

За участие в играх, можно одаривать призами, дешевыми и забавными. Это могут быть: лотерейные билеты, пакетики с печеньем, игрушки и т. д.

- Игра «Молва». Один участник по желанию выходит за дверь. Остальные говорят, что они о нем думают. Ведущий запоминает. Слова ведущего, которые он говорит участнику игры: «Я был на балу, сидел на полу, ел халву и слышал про тебя такую молву. Кто говорит, что ты...». Участники игры должны отгадывать, кто сказал.

Обсудим *примерный порядок проведения* праздничного застолья. Чтобы праздник удался нужно составить четкую «повестку» дня, продумать меню, тему вечера и общий его ход, задуматься об эмоциональных нуждах гостей.

**Не забудьте и продумайте:**

- список гостей;
- еду и напитки;
- занятия и развлечения – музыка, танцы, игры;
- чтобы гостям было легко и уютно не предлагайте комнатные тапочки, т. к., во-первых, это негигиенично, во-вторых – разрушится специально созданная для торжества композиция одежды гостя. Лучше на этот вечер убрать ковры и дорожки. В ванной комнате для гостей должны иметься такие полезные вещи, как лосьон для рук, бумажные носовые платки, тампоны, иголки с ниткой, палочки с ватой, нитка для зубов, мят-



ные таблетки, аспирин и т. д. Чистые полотенца с надписью на вешалке «Для гостей»;

- домашних животных выставьте во двор или заприте в другой комнате;

- предупредите соседей, что у вас гости, еще лучше – пригласите их;

- имейте план спасения на случай землетрясения или пожара.

### **Что может испортить самый лучший вечер?**

- Гости опаздывают (не дожидаясь запоздавшего гостя, пригласите гостей за стол. Если кто-то страдает хронически опозданиями – пригласите его на более ранний час);

- мужчины и женщины держатся порознь (необходимо предусмотреть общие занятия для всех, не сажайте рядом супружеские пары);

- гости никак не хотят уходить (большая часть гостей разошлась, остались несколько спорщиков, не видят, что вы падаете с ног, вам завтра рано вставать). Начните прибираться в комнате, выносить лишние стулья, убирать посуду, гасить лишний свет. Если они не поймут этот намек, подойдите, присядьте рядом с ними и скажите: «Ребята, я вас всех люблю, я очень рада, что вы ко мне пришли, но мне надо выспаться. Сидите, сколько хотите, только не забудьте захлопнуть дверь, когда будете уходить»;

- гости без спроса приводят своих знакомых, чем поступают очень невоспитанно (этот гость рискует следующий раз остаться без приглашения в этот дом);

- соседи жалуются на шум и вызывают полицию (предупредите заранее, пригласите их, пусть музыка умолкнет ровно в 11 часов);

- среди гостей происходит ссора или столкновение (если дело серьезное, вмешайтесь и попросите их или прекратить или покинуть ваш дом);

- кто-то из гостей грубит и действует на нервы остальным (отведите нарушителя в сторону и дружески шепните ему, что его поведение создает проблемы и для его же пользы ему лучше утомониться).

**Рефлексия:** «Я понял сегодня, что...»

## Традиционные праздники вчера и сегодня

*Владыка наш – традиция,  
а в ней – свои благословения и препоны;  
неписанные правила сильней,  
чем самые свирепые законы.*

*И. Губерман*

Сегодня в наш быт вернулись многие православные праздники, которые долгое время были в забвении. Это Пасха, Рождество, Крещение, Масленица. Наши предки передавали из поколения в поколение традиции их проведения. Сегодня, когда большинство церковных праздников не являются рабочими, многие отмечают их так, как это делали наши предки, соблюдая все традиции.

Календарный праздничный цикл на Кубани начинался Святками с 25 декабря по 7 января по старому стилю. Святки отмечались одинаково во всех станицах. Накануне Рождества к вечеру готовили пирожки (с фасолью, горохом, картофелем), «узвар» (компот), пшеничную или ячменную кашу с медом (кутью). **Канун Рождества** называется рождественским сочельником. По обычаю 24 декабря не садились за стол до появления первой звезды, а вечернюю трапезу начинали с кутьи. (*Прочитать отрывок из книги И. С. Шмелева «Лето Господне»*). Вечер накануне Рождества называли на Кубани «богатой кутьей».

После «вечери» девушки отправлялись по станице колядовать. Колядки пели и дети, и взрослые. (*Запись колядок в исполнении фольклорных ансамблей*). Н. В. Гоголь «Ночь перед рождеством»: «Колядовать у нас называется петь под окнами накануне рождества песни, которые называются колядками. Тому, кто колядует, всегда кинет в мешок хозяйка или хозяин, или кто остается дома, колбасу, или хлеб, или медный грош, чем кто богат. Говорят, что был когда-то болван Коляда, которого принимали за бога, и что будто от того и пошли колядки. Кто его знает? Не нам, простым людям, об этом толковать. Прошлый год отец Осип запретил, было колядовать по хуто-

рам, говоря, что будто с ним народ угождает сатане. Однако же если сказать правду, то в колядках и слова нет про Коляду. Поют часто про рождество Христа; а при конце желают здоровья хозяину, хозяйке, детям и всему дому».

У христиан принято, чтобы люди, враждующие или просто имеющие разногласия по каким-либо вопросам, в канун Рождества уладили свои отношения и умиротворенные встретили праздник. На Кубани в некоторых станицах накануне Рождества, после обеда, устраивалась «улица», где девушки и молодые женщины водили хороводы.

Вечером дети и молодые семейные пары носили кутью родственникам и крестным. Вся семья накрывает рождественский стол. По старинному обычаю, его сначала посыпают сеном – в память о вертепе и яслях, затем застилают белоснежную скатерть, в центре – сочиво (кутья), а затем и другие кушанья, которых должно быть двенадцать. Наши предки умели трудиться и отдыхать, поститься и сытно, вкусно поесть. А для праздников в укромных местах домашней кладовки всегда приберегались редкие деликатесы, чтобы в нужный момент приготовить необычное кушанье.

Во многих семьях в святой вечер принято зажигать свечи, которые можно расположить в центре вокруг сочива на рождественском венке из еловых веток. Существует милый старинный обычай класть на каждый прибор маленький пакетик, в котором скрывается приятный сюрприз.

Вечером накануне Нового года девушки и молодые женщины ходили по станице щедровать. Под Новый год наступала пора гаданий. Девушки гадали о замужестве и предстоящей судьбе, а взрослые о погоде и урожае. Ранним новогодним утром мальчишки шли по дворам «посевать» – под специальные песни – заговоры разбрасывали зерна пшеницы, проса, кукурузы.

В некоторых станицах в первое утро нового года водили «козу». Этот красочный обряд призван был обеспечить урожай в наступившем году. Заканчивались Святки крещенским сочельником. Садясь «вечерять», приглашали к столу Мороза, прося его не морозить ягнят, телят, цыплят и прочую живность.

Удлинился день, обильно закапало с крыш, заканчиваются «свадебные недели»: к самому крыльцу подступил древний славянский праздник **Масленица**. Как говорили в старину, пора по горам покататься, в блинах поваляться, сердцем потешиться... Уж чем другим, а вот потехами, подарками да гостинцами Масленица издревле славится.

В первый день праздника, который зовется «Встреча» девчата спешат нарядить в женские одежды соломенную куклу Масляну. Нарядят, в лапти обуют и на самую большую снежную гору свезут. Чтобы Масляне было видно, откуда весна идет. А парни и мужики на кулачный бой дружков зовут. Сам государь Петр Великий на Москва-реке на кулачный бой выходил, а Екатерина II после коронации на Масленицу на три дня и три ночи маскарад устроила. Умели люди веселиться.

В каждом доме всю седмицу (неделю) по-своему отмечали. На «Встрече» (понедельник) первые блины отдавали нищей братии на поминовение усопших. И тут же пекли новые: пшеничные розовые, гречневые печеные, тонкие с медом, скороспелые с припеком – спетками и луком, с рублеными яйцами, творогом, с шинкованными яблоками... «А сколько блинов съедалось за масленую неделю в Москве: цифры астрономические, был такой случай: купец держал пари с бакалейщиком – кто больше съест блинов... На тридцать втором блине, не сходя с места, богу душу отдал»... Вот те на, а говорят: блин – не клин, брюхо не распорет.

На второй день масленицы – «Заигрыши» – парни девиц приглашали на саях с гор покататься.

На третий день – «Лакомки» – собирали только родню. В этот день повелось блины, оладьи и творожники тещам для зятьев печь. По вечерам собирались «девичники», пели старинные песни.

А в «Широкий четверг» все на улицу устремлялись. Мужики запрягут широкие розвальни, по центру столб поставят, а на столб – колесо все в лентах и кружевах. На колесо посадят мужика с бутылем вина и калачом – а вместо лошадей – ряженные в хомуты и идет веселье, кто на речке в кулачных боях участвует, кто пиво пьет.

В пятницу на «Тещины вечерки» и в субботу на «Золоткины посиделки» отдыхали, судачили, блинами объедались. Молодежи в такие дни делать за столом нечего. С утра бежали на площадь снежный городок достраивать. Настоящие крепости сооружали с воротцами, башнями. Как закончат, сразу на две компании разделятся. Одна с «воеводой» остается охранять городок, вторая готовится взять его штурмом.

Провожали Масленицу тоже с весельем. Обкладывали соломой Масляну сухой соломой и поджигали. Затем собирались по домам на «прощения». Кто, кого, когда обидел, кланялся, просил прощения: «Прости меня, брат, буде в чем виноват перед тобой». Часто и на колени становились, если чувствовали за собой неправоту. Дети обязательно просили прощения у родителей за шалости и непослушание.

Сгорала Масляна, расходились гости, превращались в ручьи руины снежных городков. И горы блинов исчезали со столов.

На Кубани празднование Масленицы значительно изменилось. Сохранился лишь обычай приготовления блинов, устраивали катания на санях. Часто вместо угасающей масленичной обрядности во многих станицах на Масленицу устраивали скачки (джигитовки), пели масленичные песни, это было наиболее заметное изменение праздника древнего земледельческого цикла под влиянием войскового быта.

Традиционное кушанье Масленицы – блины тоже имеют свою историю, еще более древнюю, чем сам обычай. Первые лепешки из кислого теста что-то наподобие блинов, начали печь в Египте 4–5 тысяч лет назад. На Руси блины знали очень давно (блин – символ солнца) в честь бога солнца Ярилы, но поначалу блины были атрибутом поминок: первый блин отдавали нищим, чтоб усопших помянули. А уже после под блины стали петь да плясать, Масленицу провожать. И так лихо провожали, что после праздника говорили: «Масленица – объедаха, деньгам приберуха». Следующие за Масленицей праздники вплоть до пасхи отмечались не слишком торжественно.

Начинался **Великий Пост** самый продолжительный (49 дней) и самый строгий из постов. Пост – это вовсе не диета, необходимая для сохранения здоровья физического, но и соблюдение умеренности во всем во имя здоровья нравственного. *Пост* – это отрешение от излишнего общения, пустословия. Только ограничение себя в общении, углубление в духовную жизнь и позволяет по-иному оценить весомость и значимость слова, чтобы воистину понять, что слово – серебро, молчание – золото.

*Церковный Устав различает четыре степени поста:*

1 – «сухоедение» – т.е. хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты;

2 – «варения без еля» – вареные овощи без растительного масла;

3 – «разрешение на вино и елей» – вино испивается мерой для укрепления сил постящихся;

4 – «разрешение на рыбу» – в Великий Пост можно есть рыбу только в праздник Благовещения и в Вербное воскресенье. В субботу и воскресенье разрешается вино и растительное мало. С понедельника по пятницу положено «сухоедение» «варение без еля». Первые два дня и последний день поста рекомендуется обходиться без пищи, в остальные дни соблюдать умеренность и ограничивать себя в еде.

Великий Пост – подготовка к великому празднику – **Воскресению Христову**. Перед Пасхой принято убирать кладбище, подправлять могилки. Последний четверг перед Пасхой называли «чистым». В этот день все члены семьи обязательно должны были искупаться на рассвете. Некогда этот обычай означал ритуальное очищение в канун начинавшегося весной древнеславянского Нового Года.

В страстную пятницу целый день нельзя было есть. У некоторых славянских народов существовал такой обычай: девушки в этот день ходили к ручью умываться, чтобы быть быстрыми и красивыми. В страстную субботу в домах с самого утра варилось, пеклось и жарилось – шла подготовка к наступающему празднику. Пекся не только свежий хлеб, но и различные пироги из сдобного теста, высокие хлебцы – куличи,

которые на Кубани называли «пасками». В прошлом их изготовление связывалось с культом плодородия. Один из основных символов празднования Пасхи – раскрашенные узорами или сплошь, куриные яйца. Обычай красить яйца на Пасху пришел из языческой поры. Яйцо считалось началом всех начал, символом развивающейся жизни, в страстную субботу девушки их варили для того, чтобы сделать писанки (украшали их узорами) и дарили друзьям и родственникам.

*(Демонстрируются буклеты с декоративно раскрашенными яйцами.)*

Пасхальным яйцам и даже их скорлупе на Кубани приписывали магическую силу. Их берегли для защиты от грозы, обеспечения урожая арбузов, лечения коровы или других неотложных нужд. В пасхальные дни принято поминать умерших, приходиться на кладбище с поминовением, оставляя на могилке кулича и другую снедь, чтобы ее склевали птицы. По христианским преданиям, птицы – божьи посланники на земле, вот их и просили слово поминальное донести до небес.

Традиционными развлечениями на Пасху были качели, катание яиц, игра в «битки», вождение хороводов. В первый день Пасхи семья собирается на праздничный завтрак, в сервировку которого включены все отличительные признаки этого торжества. Центр композиции – большой, наполненный яйцами хлебный венец. Украшением служат и маленькие кураки в качестве подставок для яиц, а также декоративные цыплята, которых можно вырезать из цветной бумаги или тонкого картона. Пасхальные яства, по обычаю, следует освящать в храме и тогда их разрешается употреблять в пищу. После Пасхи, на Красную горку, в кубанских станицах возобновлялись молодежные гулянья, начиналась пора весенних свадеб.

### **Практическое занятие.**

Если время проведения урока совпадает с днями Великого Поста, то практическое занятие посвящено знакомству с постным столом и приготовлению постных блюд, а если

в дни Масленицы – приготовлению блинов, если перед Пасхой – приготовлению пасхальных яиц.

**Рефлексия:** « Сегодня я узнал, что...»

## Нежданный гость

*Гость в дом – радость в дом.*

*Пословица*

Нежданные гости порой могут доставить хозяевам лишние хлопоты. Каждый может оказаться в такой ситуации, когда приходится рассчитывать лишь на приют у своих друзей или знакомых.

*Ситуации: пришел гость. О госте следует позаботиться, а время уже позднее. Ближайший гастроном уже закрыт. Что вы будете делать?*

У хорошей хозяйки всегда найдутся какие-то запасы. У всех есть холодильник, поэтому продукты можно покупать про запас.

Колбаса, сливочное масло, творог, яйца, майонез, кофе – все, что необходимо для ежедневного питания и есть, наверное, у всех.

Консервы, собственоручно замаринованные огурцы, помидоры, сладкий перец, грибы.

Дважды в неделю про запас можно покупать мясные продукты, сметану, сырки, яйца. Овощи и фрукты нужно покупать через день, а хлеб, булки, молоко – каждый день. Один раз в неделю можно испечь что-нибудь сладкое к чаю, или надо следить за тем, чтобы в доме всегда было магазинное печенье.

Имея все это под рукой, вы сможете быстро приготовить непритязательные, но аппетитные закуски для неожиданного гостя и с милой улыбкой пригласить гостя к столу, даже в том случае, если он из вежливости будет просить не беспокоиться, уверяя, что уже ел.



Всегда выручат вас небольшие бутерброды или гренки.

В меню, которое мы предлагаем, вы можете выбрать не только закуски, но и горячие десертные блюда, которые можно приготовить на скорую руку.

Стол для неожиданных гостей можно накрыть цветной скатертью или положить под каждую тарелку полотняную или бумажную салфетку.

Все блюда, кроме горячих, подайте сразу. Гость садится, где ему удобнее, а хозяйка, накрыв стол, должна как можно реже заглядывать на кухню, не суетиться, ничем не показывать гостю, что его приход задал ей хлопот.

#### **Меню для неожиданных гостей:**

- Бутерброды с рыбным паштетом.
- Бутерброды с маринованными огурцами.
- Бутерброды с сыром.
- Бутерброды на скорую руку.
- Бутерброды «Ассорти» из несладкого печенья.
- Салат из копченой сельди на сыре.
- Рыбный салат с мукой.
- Творог с рыбными консервами.
- Салат из рыбных консервов.
- Домашний салат.
- Салат из сладкого перца.
- Салат из соленых огурцов.
- Салат из квашеной капусты.
- Салат из зеленого горошка.
- Салат из лука и маринованных огурцов.
- Закуска по-одесски.
- Гренки по-итальянски.
- Гренки с колбасной массой.
- Гренки с котлетами.
- Картофельники с сельдью.
- Колбасные мисочки с яйцами.
- Омлет по-домашнему.
- Картофель, запеченный кружочками.
- Яблоки, печенные на гренках.

- Пирожные на скорую руку.
- Печенье с джемом.
- Чай. Гренки к чаю.
- Молоко по-французски.
- Кофейный коктейль.
- Коктейль из какао.
- Коктейль из кефира и ягод.
- Напитки из свекольного кваса и сметаны.
- Медовый напиток.
- Томатный напиток.

### **Практическая работа. «Меню для неожиданных гостей».**

Для выполнения практической работы можно использовать книгу «Сервировка и этикет» или другие кулинарные книги. Предлагается составить меню для неожиданных гостей с описаниями рецептов.

Еще одна обязанность хозяев – приготовить постель для гостя (постельное белье должно быть свежим!). Вы должны приложить максимум усилий, чтобы гость не почувствовал, насколько он обременил вас.

Если вы сумеете занять гостей интересной беседой и будете исполнять свои обязанности хозяев легко и непринужденно, то они оставят ваш дом с наилучшими впечатлениями и хорошим настроением. А это доставит удовольствие и вам.

А если вы идете в гости, собираясь удивить неожиданным приходом своих друзей, что нужно предусмотреть? Вместе с учащимися учитель формирует советы для неожиданного гостя:

- Купить цветы для хозяйки, можно также принести коробку пирожных, торт, или ветчину, хорошую колбасу, сыр, или вино – в любом случае все это облегчит хозяйке заботы с ужином.

- Гость в будущем не должен забывать, что его святая обязанность – оказать ответное гостеприимство.

**Рефлексия:** «Теперь, когда ко мне неожиданно придут гости...»

## Учимся быть экономными

*Экономика относится к средствам, а не к целям жизни.*

*Н. Бердяев*

Умение вести дом – целая наука, которую изучают всю жизнь. Организация труда в домашнем хозяйстве просто необходима. Все сразу сделать невозможно, поэтому каждая хозяйка должна четко продумать порядок работ. Работа на кухне требует больших затрат времени и сил, поэтому ее нужно максимально облегчить, используя различное оборудование.

Предлагается *тест* «Хорошая ли вы хозяйка (хозяин)?», где проверяются способности в ведении домашнего хозяйства.

1. Допустим, что у вас нет холодильника, телевизора, стиральной машины и нового пальто, а приобрести можете лишь одну из названных вещей, что бы вы купили?

- а) холодильник – 30 очков;
- б) стиральную машину – 20 очков;
- в) телевизор – 5 очков;
- г) пальто – 10 очков.

2. Часто ли вы заглядываете в шкаф, чтобы навести там порядок?

Да – 20 очков; нет – 10.

3. Делаете ли вы дома еженедельную уборку в один и тот же день?

Да – 20 очков; нет – 5.

4. Когда приходят гости, возитесь ли вы еще на кухне?

Да – 8 очков; нет – 20.

5. Хватает ли у вас смелости подать гостям подгоревший пирог?

Да – 10 очков; нет – 20.

6. Доставляет ли вам удовольствие приготовленный вами обед?

Да – 15 очков; нет – 6.

7. Собираясь в магазин, составляете ли заранее список необходимых покупок?

Да – 20 очков; нет – 3.

8. Есть ли у вас фирменное блюдо?

Да – 15 очков; нет – 8.

9. Собираете ли вы кулинарные рецепты из журналов?

Да – 12 очков; нет – 6.

10. Помогает ли вам муж по хозяйству?

Да – 12 очков; нет – 6.

11. Имеет ли каждая кастрюля в вашей кухне постоянное место?

Да – 25 очков; нет – 5.

12. Считаете ли вы, что холодильник – самая необходимая вещь в хозяйстве?

Да – 4 очка; нет – 16.

**До 155 очков** – к сожалению, вы неважная хозяйка, не умеете дорожить своим временем.

**156 – 185 очков** – вы трудолюбивы и организованы. Каждая вещь имеет у вас в доме свое место. А если время от времени что-то не ладится в хозяйстве, в этом виноваты ваши домочадцы: вы их не приучили к порядку. Все брали на себя. Подумайте, как поправить дело.

**От 186 очков и выше** – ваш дом идеален! Вы постоянно что-то стираете, чистите. Но, увы... женщина, которая видит в домашней работе единственную цель своей жизни, не заслуживает звания хорошей хозяйки! Остановитесь! Пол и так блестит, в доме ни пылинки, вспомните о книгах, кино, общении с друзьями!

В.И. Даль в своем словаре дает следующие определения слову «экономия»: бережливость, хозяйство, скопидомство, домоустройство, домоводство, скромная жизнь, берегающая, что можно из расходов. Противоположные значения – трата, расточительство, нерасчетливость.

Экономить – значит блюсти, беречь, сокращать рачительно издержки, уменьшать, сколько можно расходы, не давая ничему пропадать даром, быть бережливым экономом.

Бездумно тратить деньги – дело нехитрое. А вот расходовать их с наибольшей пользой – наука непростая, требующая специальных знаний. Положительные результаты дает

планирование домашнего бюджета на месяц... важно, чтобы в управлении бюджетом принимали участие все члены семьи.

Это сплачивает семью, учит соизмерять потребности с материальными возможностями.

**Игра-тренинг.** Учитель создает условную семью, определяет доходы. Учащиеся рассчитывают бюджет условной семьи, заполняя таблицу:

Приход		Расход		
Источник поступления	Сумма, руб.	Статьи затрат	Сумма	
			план.	факт.
1. Заработная плата 2. Стипендия 3. Пенсия и другие пособия 4. Прочие поступления		1. Обязательные платежи и добровольные взносы 2. Оплата услуг 3. Затраты на питание 4. Затраты на белье		
Итого				

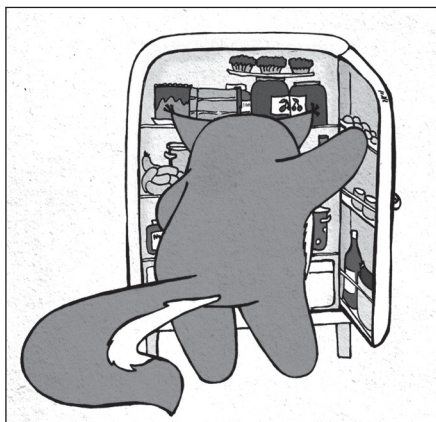
Каковы получились затраты на питание? Человек должен жить 140 лет, то есть вдвое дольше, чем живет современный человек. Для этого очень важно овладеть культурой питания – то есть выработать режим питания и меру потребления.

**Помните:** Человек ест для того, чтобы жить, а не живет, для того чтобы есть.

Многие убеждены, что рационально питаться можно только в том случае, если семья располагает достаточными средствами. Это не совсем так. Перед вами три обеденных меню (на карточках у каждого на столе). Сразу становится ясно, насколько различается стоимость этих трех обедов. Вместе с тем калорийность их одинакова, одинаково и содержание белков животного происхождения, близки и некоторые другие характеристики.

Каким образом можно набрать нужное количество калорий, основных пищевых веществ? Сегодня, допустим, у вас на обед мясо, овощи, что обойдется вам дороже, завтра – рыба, картофель, что будет стоить дешевле, но по биологической ценности ваш дешевый обед не уступит дорогому. Вот и решайте, стоит ли экономить на питании, и если это необходимо, то, как экономить и на чем. Экономить на здоровье, ухудшая биологический состав семейного меню, неразумно. Но регулировать стоимость питания не в ущерб себе и своим близким, вполне возможно. Главное – постараться наиболее разумно распорядиться средствами, которыми вы располагаете.

Человек должен иметь возможность вкусно и сытно поесть, сесть за стол, накрытый умелыми и заботливыми руками. Человеку для обеспечения его нормальной жизнедеятельности необходимо столько пищи, сколько он расходует энергии. Большое значение должно придаваться культуре потребления – умению бережно, рационально обходиться со всем, что мы приобретаем в магазине, снимаем с грядки своего огорода, получаем на приусадебном участке.



**Необходимо помнить три правила:**

- ▶ во-первых, не создавать излишних запасов продуктов (т. к. все равно у каждого продукта есть предельный срок хранения, – привести примеры);
- ▶ во-вторых, всегда следует готовить столько еды, сколько семья может съесть за день-два;
- ▶ в-третьих, не спешите выбрасывать, есть много приемов, секретов, маленьких хитростей, с помощью которых можно сохранить вкусовые и пищевые качества продуктов (секреты кулинарии).

**Обратить внимание на такие вопросы:**

- расход энергии и питание;
- пути экономии труда и времени в процессе приготовления пищи (например, применение кастрюли-скороварки);
- использование даров природы – ягод, грибов, съедобных трав (крапивы, щавеля, иван-чая, листьев борщевика, лебеды и т. д.), виноградных листьев;
- заготовки впрок – квашение капусты, засолка щавеля, грибов, желе из смородины, варенье из ягод и т. д.

**Игра: «Магазин одной покупки». (Н. Е. Щуркова)**

В магазине есть три зала: зал покупок, зал размышлений, зал возврата покупок, есть продавец, консультант и ведущий. Ребенок в роли покупателя входит в зал покупок, где на столе разложены товары-карточки, на которых написаны названия различных предметов: магнитофон, жевательная резинка, футбольный мяч, велосипед, золотая цепочка, собрание сочинений Чехова, джинсы, кроссовки и т. д. Продавец предлагает покупателю выбрать одну покупку, благодарит за приобретенную вещь, и просит пройти «в зал размышлений», где стоят 2–3 стула, где можно присесть и подумать о плате за товар.

На оборотной стороне каждой карточки «товара» указана цена: «Папе еще год придется ходить в старой куртке», «Маме придется считать каждую копейку», «Бабушка не сможет заменить старые поломанные очки», «Мама откажется от платного массажа» и т. д.

Покупатель ставится перед выбором, затрагивается система его социально-психологических отношений. Приняв решение, покупатель переходит в «зал возврата покупок», где говорит консультанту: «Я покупаю», или «Я возвращаю». Консультант старается повлиять на решение покупателя, приводя собственные доводы «за» или «против» покупки. Выслушав ответ, он благодарит за покупку или жалеет о возврате, в некоторых случаях ему приходится либо одобрить возврат, либо выразить отношение к произведенному выбору: «Пожалуй, вы правы...» или «Что же,

это ваше право...». Сюжет проигрывается до тех пор, пока последний ребенок не выйдет из магазина.

*Какие мысли возникли у вас во время этой игры?*

Совмещать комфорт и разумно использовать электроэнергию – непростая задача. Важные виды энергопотребления – освещение и приготовление пищи. Здесь важно помнить, что одного сэкономленного в быту киловатт-часа электроэнергии достаточно для выработки 5 килограммов растительного масла, 14 килограмм муки, 30 килограмм хлебобулочных изделий. Расход электроэнергии в быту можно сократить путем рационального размещения освещения. Необходимо задаться вопросом – насколько удачна система освещения в квартире? Слишком много впустую мы расходует воды и тепла. (Полезные советы, как уменьшить потери тепла, воды, энергии.)

*Полезные самоделки:*

- новое из старых вещей;
- из опыта домашних умельцев (очумелые ручки);
- необычная роль привычных вещей. Полезные мелочи.

**Заключение.** Всякое благосостояние немислимо без экономного, рачительного отношения ко всему тому, что добывается трудом. У настоящего хозяина в своем доме, в своей стране должно в сознании отложиться понимание того, что режим экономии – путь к богатству, основа благосостояния всех нас в целом и каждого в отдельности.

**Рефлексия:** «Теперь я понял, что...»





## Мода и этикет

*Для тех, кто не умеет одеваться, созданы моды...*

*К. Станиславский*

**Мода** – совокупность привычек и вкусов, господствующих в определенной общественной среде, в определенное время. Непродолжительное господство определенного вкуса в культурной сфере жизни или культуры, образцы предметов одежды, отвечающие таким вкусам.

Те времена, когда надо было обязательно следовать моде, прошли. Мода стала демократичной, элегантной и уже никому ничего не навязывает. Мода стала свободной и независимой от сословных предрассудков и возрастных отличий.

Единственное, к чему стремится мода – это идти в ногу со временем, Дух времени оказывает на моду такое же влияние, как и мода на дух времени.

Мода играет немаловажную роль в нашей жизни, являясь внешним проявлением нашей личности.

Мода разрешает все, и здесь самое главное – уметь сделать правильно выбор. Учащиеся делают сообщения по различным проблемам моды:

«Мода в одежде» (сообщение сопровождается показом моделей, проводится конкурс моделей одежды. Часть учащихся – участники, разбиваются на пары, каждый в паре представляет свою модель, дает подробный шуточный комментарий к модели своего напарника. Комментарий должен отразить художественные достоинства модели, а так же ее удобства. Каждому участнику конкурса выставляют две оценки по 5-ти бальной системе. Первую – за собственную модель, вторую – за комментарий к модели напарника.)

«Мода и косметика» (по возможности, проводит визажист).

**Рефлексия:** «На этом уроке я узнал, что...»

## Мужской этикет

*Мужчина, обладающий, большими достоинствами  
и умом, никогда не бывает безобразен.*

*Ж. Лабрюйер*

Как должен выглядеть элегантный настоящий мужчина?

Десяти секунд достаточно, чтобы «сфотографировать» в мозгу образ незнакомого человека, его внешний вид, встретить его «по одежке». Пройдет немало времени, прежде чем этот первоначальный образ будет изменен на другой. Один из журналов советует: «Если хотите быть в первых рядах бизнесменов, ваша одежда сегодня должна соответствовать тому посту, который вы хотели бы занять завтра».

Мужчина, который следит за собой, всегда выглядит ухоженным, одежда сидит на нем красиво, ботинки начищены и каблучки в порядке, галстук аккуратно завязан и закрывает соединение воротничка, короткий конец его скрыт за длинным. Ногти у него чистые, коротко подстриженные. От него не исходит запах пота, т.к. он пользуется дезодорантами и принимает часто ванну или душ.

Чтобы хорошо выглядеть, нужно время и внимание. Ничего не выйдет, если вечером бросить одежду на стулья, а утром встать так поздно, что некогда подумать о своем внешнем виде.

Рубашки, которые меняют ежедневно, должны быть светлых тонов, воротнички рубашек не должны быть застиранными, а манжеты – махрящимися. Темная рубашка и светлый галстук – «гангстер» из голливудского боевика. О галстукее разговор особый.

Галстук – вещь для мужчины священная. Это как раз та самая петля, которую современный «сильный пол» затягивает на себе с наслаждением. А первыми это сделали римские легионеры. Древним воинам пришлось в голову обматывать свои могучие шеи платками, чтобы защититься от холода. Галстук в переводе с немецкого – шейный платок.

Солдаты Людовика XIV стали носить шейные платки, что-

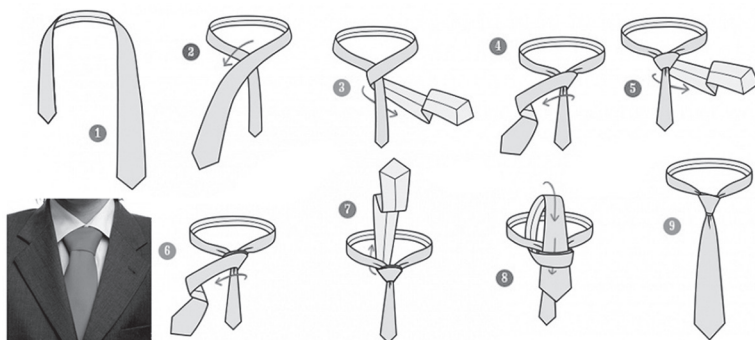
бы пленить женщин. Особенно изощрялись, завязывая галстуки, в первой половине прошлого века. Появились специальные «учебники» по этому искусству.

Бальзак собственноручно тоже выпустил такое пособие. Идея всех этих пособий проста – мужчина, твердо решивший потуже затянуть на себе петлю, непременно должен быть Личностью. Шейные платки стойко не уступали свое место в гардеробе мужчин вплоть до последней трети XIX века. А затем висящие концы платков надоумили изобретателей, и те придали галстуку тот вид, который известен всем нам.

Имя первого модельера не запечатлелось в книгах истории. Но его детище, элегантное, классическое, по-прежнему отражает характер человека. Взглянув на галстук, можно безошибочно оценить вкус его обладателя. Галстуки любого рисунка, цвета, размера выглядят изысканно тогда, когда бросаются в глаза. Желаемый эффект достигается не узорами, а правильным выбором галстука к костюму. Зимой, как правило, повязывают галстуки глубоких и темных тонов, летом – светлых и ярких. Следует помнить, что доминирующий цвет галстука обязан повторять один из тонов костюма и сочетаться с расцветкой рубашки. Нелишне напомнить, что галстук должен чуть-чуть прикрывать пряжку поясного ремня.

### Практическая работа «Как завязать галстук?»

Оборудование: зеркала, галстуки.



*Выполнение работы:* учащиеся разбираются на пары и работают в парах. На доске – схема завязывания галстука по этапам. Под наблюдением преподавателей и с их помощью, основательно потренировавшись, учащиеся добиваются успеха и похвалы.

**Носки.** Они всегда бросаются в глаза, особенно, если они короткие, а вы сидите, забросив ногу за ногу. Не забывайте, носки должны быть такой длины, чтобы не было видно ни одного сантиметра оголенной кожи и чтобы они не собирались на подъеме ног. Носки должны быть более темного цвета, нежели костюм, белые носки – для занятий спортом.

**Носовые платки.** У мужчины всегда должно быть два чистых носовых платка. Один – в кармане брюк, его используют, когда надо чихнуть или при кашле. Второй – в нагрудном кармане пиджака на случай, если попадет соринка в глаза и т.п. Им не пользуются как обычным носовым платком.

**Украшения для мужчин.** Кольцо – единственное украшение, которое может носить мужчина. Но кольцо должно иметь назначение – это либо обручальное кольцо, либо кольцо с печаткой. Еще украшения – закладка для галстука, запонки, браслет для часов.

*Чтобы иметь успех в дамском обществе, нужно следовать правилам хорошего тона.*

**Головной убор.** Являясь в женское общество, делают при входе общий поклон. Шляпу или головной убор держат в руках до тех пор, пока кто-нибудь из дам не сядет и не предложит отложить шляпу. Нужно быть внимательным и любезным не только в отношении молодых дам, но и к другим, старшего возраста. Необходимо соблюдать приличие как в речах, так и в поступках.

*Демонстрация фильма «Этикет».*

*Ситуации в парах:*

- ▶ помочь девушке снять (надеть) пальто;
- ▶ сесть, встать из-за стола, «войти» в автобус, «выйти» из него;
- ▶ распахнуть перед девушкой дверь;

- ▶ «перейти» канаву;
- ▶ «пройти по мосту».

Мужчины, стараясь поддержать веселое настроение общества, ведут себя настолько предупредительно, что по глазам читают желания других и с удовольствием исполняют их. Понять и исполнить желание другого человека – одно удовольствие, считают настоящие мужчины.

Лицо каждого человека представляет верное отображение его души, и поэтому взгляд человека, желающего нравиться в обществе, должен быть открытым и веселым, скромным и участливым, но не высокомерным или наглым.

Хорошо воспитанный человек никогда не позволит себе ни кусать ногти, ни держать руки в карманах. Также ноги во время разговора не расставляют широко и не сближают их совсем плотно одну к другой. Сидя не ставят ногу на ногу и не трясут ни ею, ни коленями.

Чтобы уметь говорить в обществе, непременно следует основательно изучить свой родной язык, нужно облагородить свой вкус и разум чтением образцовых писателей и внимательно прислушаться к разговору образованных людей. Правила хорошего тона требуют, чтобы при общении с другими людьми не было неприятного запаха изо рта, это может отрицательно сказаться на отношении к такому человеку. Чистые зубы и приятный рот украшают даже некрасивое лицо.

### *Некоторые краткие напоминания мужчинам:*

#### Нельзя:

- входить в комнату впереди женщины, если только там не темно и вам не нужно включать свет, чтобы она могла войти;
- идти позади женщины вниз по лестнице и впереди вверх по лестнице;
- сидеть в присутствии стоящей женщины;
- садиться без приглашения;
- начинать разговор с женщиной пока она вас не узнала;
- закуривать без ее разрешения;

- разговаривать с женщиной, не сняв шляпы;
  - позволить женщине нести что-то слишком тяжелое;
  - брать женщину за руку, притрагиваться к ней во время разговора, толкать ее или брать за руку выше локтя, кроме тех случаев, когда вы помогаете ей войти в транспорт или выйти из него, а также перейти улицу;
  - не подать женщине стул;
  - говорить о неприятных вещах за столом;
  - критиковать, унижать кого-либо;
  - входить в церковь в головном уборе или громко разговаривать,
  - смеяться над ошибками или промахами других людей;
- Надо:
- дарить цветы и целовать руки!

**Рефлексия:** Настоящий мужчина всегда...

## Женский этикет

*Царство женщин – это царство  
нежности, тонкости и терпимости.  
Жан Жак Руссо*

Каждая женщина желает нравиться, быть прекрасною, а чистота и опрятность возвышают и могут заменять красоту. «Чистота – лучшая красота» – гласит пословица, но можно сказать, что без чистоты нет и красоты. Представьте себе девушку с красивыми чертами лица, но с грубыми жесткими руками, желтыми зубами, с грязными волосами, с запахом пота. Какое впечатление она на вас производит? Что надо делать, чтобы всегда хорошо выглядеть?

Здесь уместно процитировать отрывок из прозы А. М. Горького «Красавица»: «Жаркий летний день. На палубе парохода стоят люди. Все смотрят в сторону одной женщины. Чем же она обратила внимание? Женщина очень красива. Люди в очаровании наблюдают за ее движениями.

Один юноша, пораженный красотой женщины, шепнул своему соседу: «Заговорите с нею! Мне хочется видеть, что даст речь! Это, наверное, будет музыка, роскошная музыка. Тогда она, эта женщина... будет вдвойне красива».

Но женщина заговорила сама.

«Вот как жарко седни! Взопрела я». И все очарование сразу исчезло. Красота пропала!»

Женщина должна всегда помнить о том, что хороший тон требует, чтобы она всегда следила за своей манерой держать себя с мужчинами, чтобы всегда была сдержанной и в словах, и в движениях.

В разговоре должна соблюдать вежливость и деликатность, не допускать в разговоре всего того, что переходит границу приличия, не должна позволять в разговоре неприличных выражений.

Разговаривая со старшими, нужно слушать их внимательно, вставлять свои замечания и возражения мягко и деликатно, предварительно извиняясь за это, не позволять себе с ними горячего спора. Старшим нужно оказывать внимание и почтение, доказывая тем самым свое хорошее воспитание и нравственность.

Женщин часто обвиняют в излишней болтливости, поэтому нужно остерегаться этого недостатка, чтобы не заслужить себе в обществе нелестного эпитета «болтушки».

Следящая за собой женщина всегда выглядит свежей, опрятной, чистой и наглаженной.

**Повседневная практика поддержания красоты.** Беседа со специалистами – косметологом, парикмахером, специально для этой цели приглашенными на урок.

В книге «Этикет» Э. Прост советует: «Ваша одежда не должна быть короткой или длинной. Ваша одежда должна быть достаточно дорогой, что свидетельствует о вашем финансовом благополучии и перспективе роста. Ваша одежда должна быть по возможности модной. Ваша одежда должна быть такой, чтобы ее не нужно было часто оправлять. Самыми дорогими и красивыми должны быть туфли. Даже в летнее время обязательно носите чулки».

Когда и куда можно пойти без чулок?

Лет 20–30 назад наши туристки, побывавшие за рубежом, удивлялись и возмущались, чуть ли не впадая в негодование: «Представляете, на улице жара, а в ресторан днем без чулок не пускают?!» Теперь нравы стали либеральные. Если у вас красивые загорелые, чистые и ухоженные ноги, летом чулки носить – здоровью вредить.

Другое дело вечерний прием: элегантный наряд при босых ногах выглядит неестественно, если не сказать нелепо. Одежда не должна быть слишком траурна или бесцветна. Важным дополнением к костюму служат носовой платок, перчатки, шляпа, сумка. Они должны гармонировать с вашим туалетом.

Аксессуары летней одежды не подходят к зимней и наоборот. Повседневные хозяйственные сумки, полиэтиленовые пакеты не «смотрятся» с нарядной одеждой, а одежда тренировочная – с «дипломатом» в руке. Но, к сожалению, можно видеть зимой в театре зрительниц с таким сочетанием – нарядное платье, на голове – меховая шапка. Сейчас встречаются девушки в нарядном платье и кроссовках.

Законченность имиджа создают духи. В употреблении духов проявляется своего рода умение и тонкость вкуса. Кто душится так, что от него чувствуется благовонье, чуть ли не на десять шагов, тот показывает этим дурной вкус. Запах духов после употребления должен быть тонкий, легкий, такой, который можно было бы ощутить, лишь совершенно приблизившись к надушенной особе.

*Женщина всегда должна помнить о хороших манерах.*

Главное условие хороших манер заключается в том, чтобы избегать как натянутости, так и излишней развязности.

Женщины, прошедшие строгую школу этикета, предпочитают жесткий стул и садут на него – выпрямив спину, ягодички прижав к спинке стула, ноги поставив параллельно одна другой. Леди не должна закидывать ногу за ногу и сидеть так, чтобы живот выдавался вперед.

Сидеть, положив «нога на ногу», можно только в неофициальной обстановке после нескольких минут общения.



Но необходимо помнить, что поза «ногу на ногу» при короткой юбке может восприниматься как нечто неприличное или, по меньшей мере, нескромное. И еще такая поза способствует варикозному расширению вен, нарушая кровообращение.

Не следует чрезмерно жестикулировать руками, упираться руками в бедра, подбочениваться, складывать руки за спиной или скрещивать их на груди. Естественнее и приличнее держать слегка сложенные руки немного пониже талии.

Надо остерегаться бросающихся в глаза привычек: потирания рук, одергивания своего платья, пожимания плечами, мотания головой вместо ответа, заглядывания в глаза собеседнику и т. п.

Серьезное внимание следует обратить на походку. Надо постоянно ступать сначала на носок, а затем на пятку.

Следует избегать семенящей или развалистой походки. Не следует делать слишком широких шагов; надо ходить не слишком быстро, не слишком медленно.

Как садиться в автомобиле? Сначала поставить на пол машины левую ногу, вместо того, чтобы попытаться просунуть внутрь голову и плечи. Затем, когда нога твердо станет на пол машины, приняв полусогнутое положение, быстро перенести тело в салон. Можно сесть и таким образом: опуститься на сиденье, не отрывая ног от земли, а затем, прижав, их друг к другу, приподнять и перенести их в машину. Выходя из машины, скользите вдоль сиденья до тех пор, пока не сможете поставить одну или обе ноги на землю. Тогда пригните голову и вылезайте наружу.

Каждая воспитанная женщина, которая хочет производить приятное впечатление на окружающих, привлекать к себе сердца, должна иметь доброе сердце, мягкий характер, благородство души, а также соблюдать относительно своей внешности необходимые правила, предписанные приличием и хоршим тоном.

**Рефлексия:** «Настоящая дама всегда...»

## Культура поведения леди и джентльмена Заключительные посиделки

*Юность – весеннее время человечества,  
в которое засеваются семена на будущие годы жизни.*

*Я. Б. Княжнин*

Урок проходит в форме круглого стола за чашкой чая.

**Экспресс-опрос:**

- Назови 5 самых интересных для тебя тем в курсе «Новый Домострой».

- Расскажи самую смешную историю, случившуюся с тобой на уроке «Домострой».

- Загадай присутствующим вопрос, какой тебе хочется из курса «Новый Домострой».

- Попробуй похвалить за что-либо двух мальчиков и двух девочек из класса;

- Назови не менее 5 правил «нехорошего» тона.

- Возьми конфету и угости кого-то из администрации гимназии, сказав при этом слова благодарности.

- Скажи не менее 5 слов-compliments... (кому-то).

- Назови 5 самых хороших слов, связанных со школой.

**Рефлексия.** Все учащиеся получают листочки с собственными записями, сделанными на первом уроке, читают их, и отвечают: «Сбылись ли мои ожидания?»».

## Литература

1. *Вандербильт Эми*. Этикет. Москва, «Авиаль», 1995.
2. Ваш дом и быт. Ставрополь, 1992.
3. Все об этике. Ростов-на-Дону, Феникс, 1996.
4. Как красиво накрыть стол. Москва, Аст-Пресс, 1996.
5. *Коробковский Г. В.* Экономика домашнего хозяйства. Лениздат, 1991.
6. *Крайнева И. Н.* Для вас, гимназистки. С-Петербург, Фолио-пресс, 1995.
7. Кубанские разносолы. Краснодар, 2001.
8. *Кулаченко С. И.* Тысяча и одно правило хорошего тона. Минск, «Польша», 1995.
9. *Лыба И. А.* Прием гостей. Москва, ТКО «Аст», 1994.
10. *Мусская И. А.* Дом и хозяйство. «Вече», 1996.
11. *Похлебкин В. В.* Занимательная кулинария. Москва, Легкая и пищевая промышленность, 1982.
12. *Сахарова С.* Академия домашних волшебников. Новосибирск, Восточно-сибирское книжное издательство, 1992.
13. Сервировка и этикет. Минск, ТОО «Харвист», 1995.
14. *Сухова Н., Ярцев А.* Книга для девочек. «Мангазея», Новосибирск, 1996.
15. Убранство спальни. Москва, 1996.
16. Энциклопедия Быта. Ростов-на-Дону, издательство «Про-фит», 1994.
17. *Щуркова Н. Е.* Игровые методики. Москва. Педагогическое общество России, 2004.
18. *Бриджес Джон.* Этикет для юной леди. Москва, издательство «Э», 2017.
19. *Бриджес Джон.* Этикет для юного джентльмена. Москва издательство «Э», 2017.
20. *Коноплева Н.* Как относиться к себе и быту. Москва АСР – ПРЕСС, 1996.
21. *Прутченков.* Обучение. Игры. Тренинг. Досуг.

*Учебно-методическая литература*

Кузьмина А.Х., Торосян С.С., Филиппова Г.Г.  
«НОВЫЙ ДОМОСТРОЙ»  
(интегрированный курс по этике и технологии)

Редактор – Зинаида Палиева  
Компьютерная верстка, макет – Марина Кива  
Обложка – ?

Бумага офсетная

Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>

Гарнитура Minion

Тираж 200 экз.

Сдано в набор 16.09.2019

Подписано в печать 12.10.2019

Издательство «ТЕРРА-ДОН»  
344092, Ростовская область,  
г. Ростов-на-Дону,  
пр. Королёва 7/19  
Тел. 8 961 318 7000