

Правила етикету

Столовий етикет – значно ширше поняття, ніж уміння користуватися столовими приборами. Тут важливі і правильна посадка за столом, і вміння користуватися серветкою й охайність і тактовність тощо. Дитина має чітко усвідомити, як слід поводитися, а чого не можна робити під час прийому їжі.

Як поводитися за столом

- Сівши за стіл, потрібно покласти полотняну серветку на коліна. Це небо лише захистить одяг від можливого забруднення, а й допоможе зібрати крихти хліба, якими можна нагодувати пташок.
- Перш ніж почати їсти, слід побажати іншим «смачного».
- Постава за столом має бути правильна: пряма спина, підшви розташовані паралельно підлозі.
- Слід правильно користуватися столовими приборами. Використовувати їх лише за призначенням.
- Ягоди з компоту слід їсти чайною ложкою.
- Хліб потрібно відламувати маленькими шматочками.
- Допомогати собі набирати їжу на виделку слід ножем, а якщо його нема – скоринкою хліба.
- Склянки та ємності з напоями дітям можна тримати двома руками, аби їх не перекинути.
- Потрібно відвернути обличчя від столу в бік свого плеча та прикрити рот серветкою, якщо хочеш чхнути або кашлянути.
- Пережовувати їжу слід із закритим ротом.
- Слід вибачитися й вийти з-за столу, якщо потрібно скористатися туалетом або помити руки.
- Потрібно попросити інших учасників трапези передати страву, якщо вона далеко, а не тягнутися за нею через стіл.
- Можна брати руками деякі продукти: печиво, тістечка, фрукти.
- Руки та губи слід витирати паперовою серветкою в міру потреби.
- Після кожного прийому їжі слід дякувати.

Чого не можна робити за столом

- Облизувати гострі предмети, бо вкрай небезпечно.
- Розмовляти з повним ротом. Голосно плямкати та сьорбати.
- Ставити лікті на стіл – лише кисті рук мають бути на столі.
- Гойдатися на ніжках стільця.
- Брати руками їжу та гратися нею.

- Забруднені рот і руки не слід витирати полотняною серветкою. Для цього є паперові.
- Відкушувати великі шматки їжі, які неможливо пережовувати.
- Не можна вставати з-за столу з їжею у роті.

Вивчаємо правила етикету

Усі правила столового етикету можна опанувати за допомогою гри. Це може бути годування ляльки, сервірування столу, пояснення ляльці правил поведінки за столом тощо.

З дітьми старшого дошкільного віку можна спільно встановити правила поведінки за столом, оформити їх у вигляді плаката й повісити на видному місці в груповій кімнаті. За виконанням таких правил може стежити лялька чи інша іграшка. Час від часу слід розглядати виготовлений плакат і пригадувати з дітьми встановлені правила.

Покажіть своїм вихованцям відео про Коксика і Шуню, Лепетунів, уроки тітоньки Сови, Вінні-Пуха, Лунтика та багатьох інших. Казкові персонажі разом з малюками будуть навчатися правилам столового етикету, стануть добрими й мудрими наставниками, які проведуть хлопчиків і дівчаток у світ культурних людей, зроблять їх життя цікавішим. Обговорюють переглянуті історії, проведіть невеликий аналіз ситуацій, що виникли в персонажів. Розкажіть дітям повчальну історію, прочитайте казку, віршик про правила етикету за столом тощо.

Уведіть в мовлення дитини нові лексичні поняття: горнятко, кухлик, чашка, філіжанка чи поранок, підобідок. Використовуючи сучасні інформаційно-комунікативні технології, створюйте рухливі анімації,



презентації тощо. Проте ще раз наголосимо, що найдієвішим методом є **приклад власної поведінки** вихователів, батьків та членів родини. Згідно з вимогами освітньої програми, формуючи культурно-гігієнічні навички у дітей від двох до семи років, насамперед **слід навчити їх:**

- правильно самостійно мити руки - закривати рукави, не розбризкувати воду, правильно користуватися милом;
- вимиватися, стежити за чистотою своїх рук - насухо витирати обличчя й руки індивідуальним рушником, не мочити одяг, вішати рушник на місце;
- самостійно й акуратно їсти - не поспішаючи пережовувати їжу із закритим ротом, тримати ложку у правій руці, користуватися серветкою;
- дякувати, виходячи з-за столу, тихо підсувати стілець.

Правила для вихователя

Організуючи режимні моменти, пов'язані з харчуванням дітей, необхідно подбати про позитивну емоційну атмосферу за столами. Не можна гримати на дітей, насильно їх догодовувати. Адже це може привести до відрази дитини до їжі взагалі.

Інколи, намагаючись привчити дітей закінчувати сніданок, обід чи вечерю одночасно, вихователь утримує дітей за столами, аж поки останній з них не закінчить їсти. Цього не можна робити в жодному разі. Виробляти **однаковий темп діяльності** у дітей слід поступово, заохочувати їх, а не караючи.

Якщо дітям не подобається певна страва, варто продумати, як зацікавити їх нею. Вигадати захопливу історію про манну кашу, яка допомогла Петрику стати швидким і виграти змагання, чи як звичайнісінька вівсянка перетворила Маринку на чарівну красуню.

А щоб заохотити дітей дотримуватися встановлених правил, запропонуйте їм змагання на кращого знавця столового етикету і вручіть переможцю цікавий приз.

Важливо, щоб діти дотримувалися правил не з примусу, а свідомо. Лише в такому разі вони будуть привласнені дитиною і згодом займуть своє місце у її системі цінностей і внутрішніх мотиваторів.