**Соціально-побутове орієнтування**

**(20.04.20-24.04.20)**

**6 клас**

**Тема. Культура поведінки за столом.**

**Як правильно сидіти за столом**

Коли сідаєте за стіл, намагайтеся всістися зручно — ні близько, ні далеко від столу. Спину тримайте рівно, а лікті — ближче до себе.

**Запам’ятай на все життя:** лікті на стіл не ставлять; спиратися на стіл можна кистями обох рук і частиною руки не далі середини передпліччя.

Не можна, сидячи за столом, погойдуватися на стільці, смикати скатертину та розмахувати ногами під столом.)

**Перші страви**

Суп їдять ложкою правою рукою спокійно, не плям­каючи, не сьорбаючи з ложки, при цьому кисть лівої руки лежить на столі, а не на колінах. їжу неквапливо прожо­вуйте, підносячи ложку до рота бічною стороною. Коли в тарілці з супом залишається небагато рідини, можна тарілку нахилити від себе і зібрати її ложкою або не доїдати її взагалі.

**Виделка і ніж**

**Запам’ятай:** виделкою переносять їжу до рота, а ножем розрізають великі шматки на малі і допомагають накладати їжу на виделку. Виделку тримають лівою рукою, а ніж правою.

Ніколи не бери ножа до рота, бо можна поранити язика та вуста; ножем тільки відрізають.

**Пам’ятай**, своєю виделкою чи ложкою, чи своїм ножем, або ж руками не можна брати їжу із спільних тарілок, ми­сок, ваз, тарілей тощо.

Коли ти закінчив їсти, виделку, ніж та ложку клади не на стіл, а на свою тарілку паралельно навскіс.

Дуже некрасиво копирсатися виделкою в зубах, особливо за столом. Якщо їжа залишилася між зубами, по обіді прополощи рот водою.

**М’які страви**

Котлети, тюфтельки, варені овочі тощо ніколи не ріжуть ножем. У цьому немає потреби. їх їдять, відокремлюючи виделкою невеличкі шматочки, і тоді виделку тримають правою рукою. Якщо треба розрізати якусь страву, виделка має бути в лівій руці, а ніж у правій.

Зелений горошок треба злегка придавити виделкою, щоб горошини не каталися на тарілці, а потім вже підбирати на виделку за допомогою ножа чи шматочка хліба.

**М’ясні страви**

Щоб за допомогою ножа і виделки красиво й охайно впоратися зі шматочком м’яса, яке не просто відділяти від кісток, потрібен немалий досвід і навички. Тому радимо потренуватися спочатку вдома.

Оперувати ложкою, ножем чи виделкою треба спокійно й обережно. При різких рухах ти можеш звільнити тарілку не так, як хотілося б, соус і овочевий гарнір можуть опинитися на скатертині чи на колінах сусідів по столу.

**Кісточка в роті**

Що робити, коли під час їжі треба відділити кісточку від риби чи м’яса, від сливи тощо, що опинилася в роті?

Найкраще піднести до рота виделку чи ложку і губами охайно покласти на них кісточку, а потім перекласти її на край тарілки. Випльовувати кісточку за столом неприпустимо.

**Розмови під час їжі**

Зовсім необов’язково зберігати під час їжі тишу, особливо якщо в їжі беруть участь кілька осіб. Але роз­мовляти можна тільки з порожнім ротом.

Спочатку проковтніть, потім говоріть, і лише після усьо­го беріться за наступний шматок.

Не вимовляйте жодного слова з повним ротом, інакше вас цілком справедливо сприймуть за невиховану людину. Жуйте і ковтайте безшумно. Не втягуйте у себе їжу разом з повітрям. Не шморгайте носом, коли жуєте.

**Чай і кава**

Цукор у склянці чи чашці слід розмішувати повільно і безшумно чайною (кавовою) ложечкою. Після розмішу­вання вийміть ложечку, покладіть її на блюдечко і пийте прямо зі склянки. Ніколи не підносьте до рота склянку чи чашку, із якої стирчить ложка.

**Кінець їжі**

По закінченні їжі поцікався своїм одягом та обличчям, щоб стан твого костюма не свідчив про меню на столі, а на обличчі не залишилося шоколадних вусів.

Коли встаєш із-за столу, за яким ще хтось залишився сидіти, неодмінно скажи: «Дякую за компанію! Смачного!»

**ЗАПИТАННЯ:**

1. Як слід правильно сидіти за столом?
2. Чи можна їсти з ножа?
3. Як їдять рибу?
4. Як правильно вийняти кісточку з рота під час їжі?
5. Чи можна розмовляти під час їжі?
6. Чому не можна відкидати назад голову, коли п’єте?
7. Чому не можна нахилятися над столом?
8. Чому не можна відразу нарізати все в тарілці?
9. Як треба брати сіль та інші спеції?
10. Що робити, якщо випадково впав прибор?