Этыкет за сталом

 З ранняга дзяцінства важна прывучаць дзіця есці акуратна, бязгучна, правільна карыстацца прыборамі і сурвэткамі. Правілы правільнага паводзінаў за сталом неабходна паказваць на ўласным прыкладзе. Старайцеся штодня ладзіць абед ці вячэру за сямейным сталом. Нават калі ён будзе доўжыцца не больш за паўгадзіны, гэта пазітыўна адаб'ецца на выхаванні дзіцяці.

 1. З самага маленькага ўзросту прывучайце дзіця мыць рукі перад ежай.

 2. Дазваляйце дзецям прымаць ежу выключна за абедзенным сталом.

 3. Нагадвайце, што за абедзенны стол садзяцца не для гульняў і забаў. Таму цацкі, кніжкі, а таксама тэлевізар падчас ежы недапушчальныя.

 4. Растлумачце, што разгойдвацца на крэсле або гуляць з абрусом ні ў якім разе нельга, бо так можна зваліцца або сцягнуць абрус і перакуліць на сябе гарачы суп.

 5. Не дазваляецца закідваць нагу на нагу, выцягваць ногі пад сталом ці ж абхапляць імі ножкі крэсла.

 6. За сталом трэба сядзець прама, не горбячыся, нельга сваволіць і абапірацца на стол.

 7. Не дазваляйце дзіцяці за сталом гуляць з ежай, лезці рукамі ў талерку. Не забаўляйце яго, разлічваючы, што так ён з'есць больш.

 8. Сачыце за тым, каб малы не нахіляўся да лыжки або відэльцу, а наадварот - ежу ў лыжцы або на відэльцу падносіў да рота, седзячы роўна на крэсле.

 9. Навучыце дзіцяці правільна карыстацца сталовымі прыборамі. Нельга ні ў якім разе гуляць з імі, браць у рот пусты відэлец ці нож. Гэта небяспечна, бо так можна парэзацца.

 10. Цягнуцца за пачастунам праз увесь стол не прынята - у гэтым выпадку трэба папрасіць, каб яго перадалі.

 11. Есці варта акуратна, дробнымі кавалачкамі не набіваючы рот. Ежу трэба перажоўваць павольна і старанна. Перад трапезай праверце чысціню носа малога, каб у яго не з'явілася звычка чмякаць.

 12. Растлумачце дзіцяці, што размаўляць з поўным ротам непрыгожа і нязручна, спачатку ежу варта пражаваць і праглынуць.

 13. Пасля прыняцця ежы дзіця павінна скласці свае прыборы на талерку, падзякаваць за ежу і толькі пасля гэтага ўстаць з-за стала.

  Варта таксама памятаць, што абстаноўка, у якой даводзіцца дзіцяці прымаць ежу, павінна быць спакойнай і гарманічнай, ствараць добры настрой.

Выхавальнік дашкольнай адукацыі А.Я.Валохіна