

CZYTADĘŁKO



Wydanie specjalne marzec 2023

*„ Uprzejmość to waluta,
Co bogaci nie tego- kto ją otrzymuje,
lecz tego, kto ją rozdaje”*

Przysłowie perskie



Poprzez dobre maniere rozumiemy taki sposób zachowania się i traktowania innych, który akceptowany jest przez ogół społeczeństwa. Dobre maniere pozwolą nam godnie żyć, a co najważniejsze, dostrzegać wokół siebie innych ludzi i ich potrzeby. Stanie się tak, ponieważ dobre maniere zawsze wydobywają z człowieka tylko dobro.

W dzisiejszych czasach chcemy „żyć na luzie”, być wolni, żyć wygodnie, cieszyć się życiem. Rodzi się zatem pytanie- po co nam do tego dobre maniere. Czy warto o nich mówić? Czy warto je propagować? Oczywiście, że TAK, bo są nieodzowne w naszym życiu. Chcemy zgodnie z zasadami Szkoły Promującej Zdrowie – przekazać w wydaniu specjalnym „Czytadęłka” kilka cennych rad, jak dbać nie tylko o swoje zdrowie fizyczne, ale również o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne.

*„ Piękny uśmiech, twarz pogodna , kultura na co dzień ,
To twoja wizytówka ! Pamiętaj - ona zawsze jest w modzie”*

Oto cenne wskazówki, jak należy zachowywać się kulturalnie

1. Kultura osobista – zawsze mówimy dzień dobry do wszystkich dorosłych przebywających w szkole – pracowników szkoły, rodziców, gości.
 - dzień dobry mówimy w pozycji stojącej,
 - w szkole na przerwach chodzimy - nie biegamy ,
 - w szkole nie chodzimy w nakryciu głowy,
2. Nie używamy telefonów komórkowych na terenie szkoły.
3. W wolnych chwilach rozmawiamy z rówieśnikami (koleżankami i kolegami),
4. Dbamy o wygląd zewnętrzny (stosowny strój) oraz higienę osobistą.
5. Do szkoły przychodzimy punktualnie, przed dzwonkiem na lekcje.
6. Nie przynosimy do szkoły cennych rzeczy: biżuterii, pieniędzy, tabletów, smartfonów itp.
7. Nie używamy słów powszechnie uznanych za wulgarne lub obraźliwe; dotyczy to także miejsc poza szkołą.
8. W środkach transportu ustępujemy miejsca starszym, chorym, matkom z dziećmi- zachowujemy przy tym wysoką kulturę osobistą.
9. Zawsze pomagamy słabszym, chorym, potrzebującym.

DROGA KOLEŻANKO, DROGI KOLEGO !

- przestrzegaj na co dzień tego :

DOBRE MANIERY NASZYCH UCZNIÓW
Mówimy- dzień dobry
Uśmiechamy się do siebie
Jesteśmy punktualni
Wyłączamy telefon
Sprzątamy po sobie
Pamiętamy trzy magiczne słowa:
Proszę. Dziękuję. Przepraszam.
Nie używamy wulgaryzmów
Szanujemy się wzajemnie

KULTURALNY UCZEŃ – GATUNEK ZAGROŻONY WYGINIĘCIEM???

Savoir – vivre

Słowo powstało jako połączenie dwóch francuskich czasowników:

Savoir – wiedzieć, umieć i *vivre* – żyć

Savoir – vivre to znajomość form towarzyskich, zwyczajów, reguł, zachowania się w określonych sytuacjach.



Dżentelmen - wszędzie mile jest widziany,
Dżentelmen - nie przełazi przez parkany,
Dżentelmen - przed robotą się nie wzdraga.
Dżentelmen - tam, gdzie może, to pomaga,
Dżentelmen - ustępuje miejsca babci,
Dżentelmen - gra z siostrzyczką w koci-łapci.
Dżentelmen - pierwszy kłania się znajomym,
Dżentelmen - nie jest psotny i łakomy.
Dżentelmen - mówi „proszę” i „dziękuję”.
Dżentelmen - wciąż się dobrze zachowuje.
Dżentelmen - siada czysty do obiadu,
Dżentelmen - nie wykrada jabłek z sadu,
Dżentelmen - nie buszuje po ogródkach...

Ale gdzie znaleźć go?? Prędzej spotkasz KRASNOLUDKA



MOŻE NIE JEST ZA PÓZNO NA POPRAWĘ??

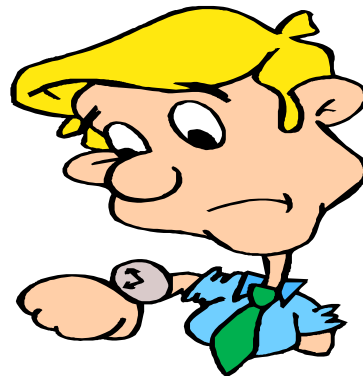


**ZAPAMIĘTAJ – GRZECZNOŚĆ
NIC NIE KOSZTUJE!!**

Przeczytaj i zapamiętaj kilka dobrych rad:

Punktualność jest na czasie,
Więc o ósmej bądź już w klasie.

Brak szacunku okazuje,
Kto godziny nie pilnuje.
Na manierach dobrych zna się,
Ten, kto w klasie jest o czasie.



Pamiętaj, że zawsze w cenie,
Gdy o przyjaźń czyjaś dbasz,
Jest uprzejme pozdrowienie:
Cześć, dzień dobry, jak się masz!

Kiedy wychodzisz z domu swego
Mów „do widzenia”, miły kolego.
Nie spadnie również korona ci
z głowy,
Jeśli wchodząc, powiesz „dzień
dobry!”



O kulturę bardzo proszę:
Brzydkie to wrażenie sprawia,
Dłubać w uchu, zębach, nosie,
Gdy się właśnie z kimś rozmawia.

Oto trafna jest nauka
(Zapamiętać nie zaszkodzi):
Zawsze trzeba w drzwi zapukać,
Gdy się do pokoju wchodzi.



Jeśli są rodzice w domu,
Nie rwij się do telefonu,
Gdy zadzwoni – razem z bratem
Czekaj na mamę lub tatę.

Powiem ci, bo może nie wiesz,
Jeżeli to ktoś do ciebie,
To rozmawiaj krótko raczej.
I cichutko – nie inaczej.



Gdy przez telefon rozmawiasz,
Wpierw uprzejmie się przywitaj,
Potem zaś grzecznie zapytaj,
Czy nikomu nie przeszkadzasz?

Kiedy dzwoni jakiś pan
I zostawić chce wiadomość,
Szybko chwyć za pióro sam,
I zanotuj słowo w słowo.



Przyszli krewni w odwiedzinę?
Nie pokazuj kwaśnej miny,
Lecz przywitaj miłych gości,
Dając dowód uprzejmości.

Dużo prezentów, widzę dostałeś:
Paczki, kartony, wstążeczki
wszędzie.
Czy podziękować nie zapomniałeś?
Zrób to, bo wszystkim będzie
niemiło

Kiedy już jesteś przed swoją szkołą,
Pozdrawiaj wszystkich z miną wesołą!

Kiedy prowadzisz w grupie rozmowę,
To nie wyskakuj z niewczesnym
słowem,
Czekaj, aż twoja kolej wypadnie
I nie przerywaj, bo to nieładnie.



Nie wolno uczniów innych obrażać.
Czy nie mam racji? - Powiedźcie
dzieci,
Po co niezdrowe konflikty stwarzać
i potem w klasie oczami świecić?



Nigdy nie donoś na swych kolegów,
Jeśli sympatię chcesz ich zachować,
W przeciwnym razie, mój mały
„szpiegu”,
Nikt cię nie będzie w szkole szanować.



**BĄDŹ UPRZEJMY A ŚWIAT BĘDZIE
PIĘKNIEJSZY!!**

Czy chcesz w szkole mieć szacunek?
Na to jeden jest warunek:
Nie zachowuj się jak „błazen”
Z koczkodanem wzięty razem.



Ten, kto umie się zachować,
Na sympatię zasługuje.
Dobrze więc pamiętaj słowa:
Przepraszam, proszę, dziękuję.



Jak spędzić wolny czas na przerwie ?

Przerwa to czas na:

- odpoczynek między lekcjami,
- zjedzenie kanapki,
- rozmowę z kolegami.



Podczas przerwy:

- Uczniowie nie używają przemocy oraz żadnej agresji słownej wobec innych uczniów!

- NIE BIJEMY SIĘ!
- NIE UBLIŻAMY SWOIM KOLEGOM I KOLEŻANKOM!
- NIE WYŚMIEWAMY SIĘ Z NIKOGO!



Jak więc już wiesz, dobre maniere są dla Ciebie tym, czym lakier dla karoserii samochodu - one dodadzą Ci blasku!

Podczas przerwy uczniowie:

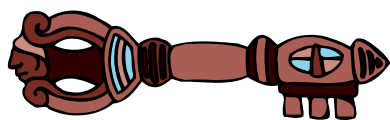
- Nie biegają korytarzu.



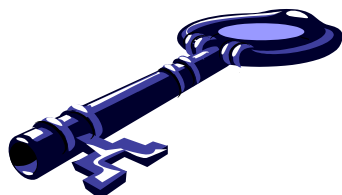
- Nie krzyczą, nie hałasują.



**Miej zawsze przy sobie 4 magiczne kluczyki.
Otwierają drzwi do łatwiejszego życia wśród ludzi.**



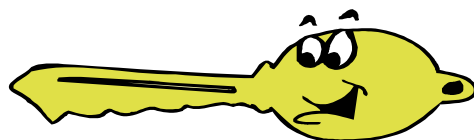
1. PROSZĘ



2. DZIĘKUJĘ



3. PRZEPRASZAM



4. UŚMIECH

**Uprzejmość jest cennym kluczem,
który otwiera wszystkie drzwi.**

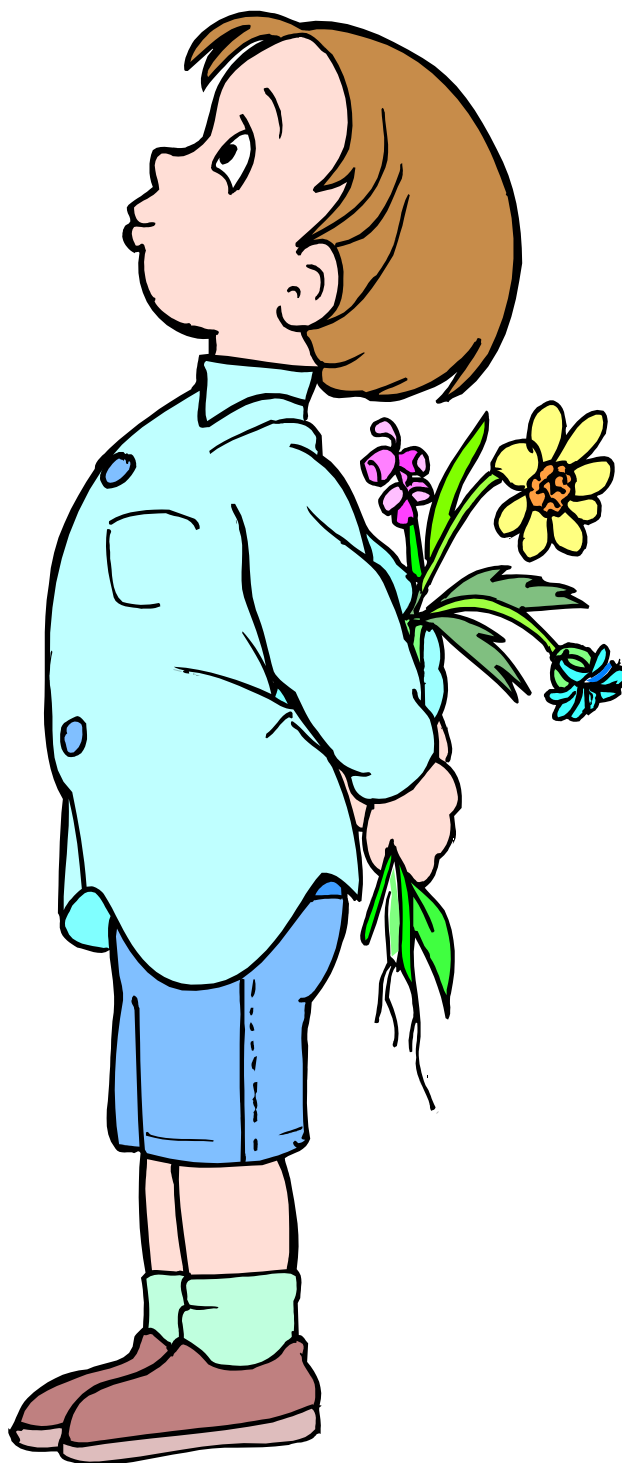


JESTEM KULTURALNY I JEST MI Z TYM DOBRZE!!

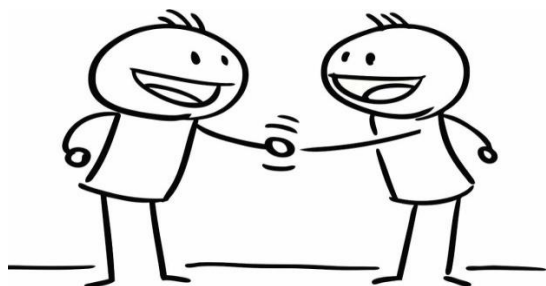
- Nie używam wulgarnych słów
- Nie przeszkadzam podczas lekcji
- Nie biję się, nie dokuczam innym
- Nie niszczę mienia szkolnego i cudzej własności
- Często używam słów "proszę", "dziękuję", "przepraszam"
- Pomagam innym, zwłaszcza starszym osobom
- Jestem punktualny
- Umiem słuchać innych
- Dbam o higienę osobistą
- Nie wyśmiewam się z innych

I DLATEGO:

- Zdobywam pewność siebie
- Łatwo nawiązuję znajomości
- Unikam kłopotliwych sytuacji
- Odnoszę sukcesy
- Jestem lubiany



ZASADY OBOWIAZUJĄCE PODCZAS POWITANIA



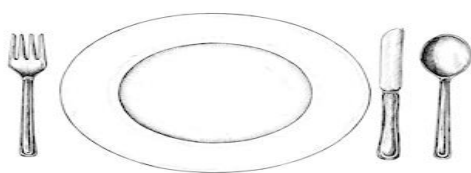
PRZY POWITANIU WYJMIJ RĘCZĘ Z
KIESZENI.
WSTAŃ, KIEDY SIĘ Z KIMŚ WITASZ.
PIERWSZA PODAJE RĘKĘ KOBIETA.
UŚCIŚNIJ DŁOŃ OSOBY, Z KTÓRĄ SIĘ
WITASZ.
NIE RZUCAJ SIĘ WSZYSTKIM NA SZYJĘ.
NIE KAŻDY TO LUBI.
WCHODZĄC DO POMIESZCZENIA,
POWITAJ
WSZYSTKICH OBECNYCH.
CHŁOPCY I MĘŻCZYŹNI ZDEJMUJĄ
CZAPKI W POMIESZCZENIU.

POWITANIE GOŚCI W CZASIE UROCZYSTOŚCI



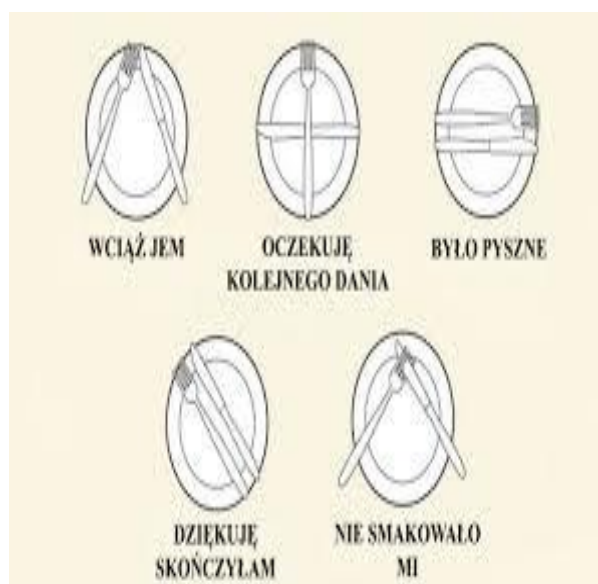
GDY NA URODZINY PRZYJDĄ GOŚCIE –
PAMIĘTAJ O ZASADACH POWITANIA
I PODZIĘKUJ ZA PREZENTY.
GOŚCI ZAPROŚ DO STOŁU.

KULTURA PODCZAS POSIŁKU



PRAWDŁOWE POSŁUGIWANIE SIĘ
SZTUĆCAMI ZAKŁADA,
ŻE NÓŻ TRZYMAMY W PRAWEJ
RĘCE, A WIDELEC W LEWEJ.
CZASAMI MÓZG DECYDUJE, ŻE
WYGODNIEJ JEST TRZYMAĆ
DŁUGOPIS CZY NÓŻ W LEWEJ RĘCE.
MÓWIMY, ŻE TAKIE
OSOBY SĄ LEWORĘCZNE.
JEST IM WYGODNIEJ. LEPIEJ
WYKONUJĄ PRACĘ LEWĄ RĘKĄ

CO „MÓWI” UŁOŻENIE SZTUĆCÓW



Zasady dobrego zachowania przy stole

Kiedy przyjmujesz gości w swoim domu, sam jesteś gościem albo jesz w gronie swoich przyjaciół lub rodziny w ulubionej restauracji, musisz stosować się do szeregu zasad, aby spotkanie było udane. Rzućmy okiem na 10 najważniejszych reguł:

1. Czekaj na innych gości, aby rozpocząć posiłek

Nawet jeśli jako pierwszy otrzymasz danie, zaczekaj, aż reszta gości będzie miała pełne talerze, lub gospodarz da sygnał do rozpoczęcia posiłku.

Staraj się jeść w podobnym **tempie**, jak pozostali goście. Nie jedz zbyt pośpiesznie ani zbyt wolno.

2. Pokrój jedzenie w odpowiednim momencie

To znaczy, odkrój tylko ten kawałek, który masz zamiar spożyć. Jedzenie nakłada się na widelec lub łyżkę po to, aby je natychmiast zjeść.

3. Nie polykaj dużych kęsów i nie pij, kiedy masz pełne usta

Powinieneś najpierw przełknąć jedzenie, a następnie napić się. Niewskazane jest łączyć picie: pij małymi łykami, abyś nie sprawiał wrażenia, że jesteś spragniony.

Oczywiście **nigdy nie powinieneś mówić z pełnymi ustami** ani wydawać głośnych dźwięków w trakcie przeżuwania lub picia.

4. Serwetka

Serwetkę należy rozwinąć i ułożyć **na kolanach**. Chociaż służy do delikatnego ocierania ust lub dyskretnego wycierania palców, należy starać się jak najmniej ją poplamzić.

5. Postawa

Powinieneś przyjąć postawę **wyprostowaną, bez sztucznego usztywnienia**. To potrawy powinny wędrować do ust, a nie usta przybliżać się do potrawy. Nie należy sięgać ręką ponad talerzami innych gości, jeśli potrzebujesz napoju lub potrawy z dalszej części stołu. Najlepiej jest poprosić o podanie, a następnie, jeśli to konieczne, przekazać kolejnemu gościowi.

6. Odkładanie sztućców

Palce powinny dotykać tylko uchwytu sztućców, a po zakończeniu posiłku sztućce należy ułożyć na talerzu równolegle po prawej stronie. Widelec odkładamy grzbietem do góry.

7. Nie wstawaj zbyt wcześnie od stołu

Nie powinieneś wstawać od stołu, zanim wszyscy nie skończą jeść ani bez wyraźnej konieczności. Jeśli musisz to uczynić, należy powiedzieć „przepraszam”. Nie opuszczaj stołu bez słowa.

8. Wycisz telefon

Telefon komórkowy powinien być wyciszony w trakcie całego posiłku, nie zaleca się używania go w trakcie spotkania. Nie wstawaj od stołu, by odebrać telefon.

9. Zachowanie przy stole

Nie powinieneś mówić z pełnymi ustami ani **gestykulować ze sztućcami w dłoniach**.

Nie wypada kręcić się, drapać, ani wykonywać dziwnych gestów. Przy stole panie nie powinny poprawiać makijażu czy włosów.

10. Zachowaj umiar

Nie powinieneś przesadnie komentować smaku potraw. W trakcie spotkania zachowaj umiar zarówno w krytyce, jak i pochwałach. W ten sposób nie postawisz gospodarzy w niezręcznej sytuacji.

Gdy zwracasz się do gości, rób to **umiarkowanym tonem głosu**. Nie podnoś głosu, aby komunikować się z osobami na końcu stołu.

Dzięki tym podstawowym **zasadom postępowania** jesteś gotów stawić czoła wszelkiego rodzaju sytuacjom w **życiu towarzyskim**.

Dziękujemy za uwagę

Zespół opracowujący gazetkę:

J. Adamczyk, B. Rosińska , A. Gacek, U. Olesińska

Wykorzystane materiały źródłowe:

- „Wiem , jak kulturalnie się zachować . Pomoce do zasad odpowiedniego zachowania „
- „Pewny Start ” – wydawnictwo Nowa Era
- biblioteka.pl/gazetka/Kulturalny-uczeń