Gdańsk, 26 listopada 2021 roku

**Dla uczennic i uczniów klas licealnych**

**„Zasady uprzejmości i dobrego zachowania**

**w szkole, w towarzystwie i rozmowie**

**spisane przez młodego George’a Washingtona**

**(1732 – 1799; prezydentem USA był w latach 1789 – 1797)[[1]](#footnote-2)**

**oraz**

**inne podpowiedzi starszych koleżanek i kolegów**

1. Każde działanie podejmowane w towarzystwie powinno nosić znamiona szacunku dla

 obecnych przy nim ludzi.

1. Będąc w towarzystwie, nie dotykaj żadnej części ciała, która zwykle pozostaje zakryta.
2. Nie pokazuj przyjacielowi niczego, co mogłoby go zmartwić.
3. Będąc w towarzystwie, nie podśpiewuj pod nosem, nie stukaj palcami ani nogami.
4. Jeśli kaszlesz, kichasz, wzdychasz albo ziewasz, nie rób tego głośno, lecz dyskretnie; a w

 czasie ziewania nie mów, lecz za­kryj usta chusteczką lub dłonią, odwracając twarz.

1. Nie śpij, gdy inni mówią, nie siedź, gdy inni stoją, nie mów, gdy powinieneś milczeć, nie

 idź, gdy inni przystają.

1. Będąc w towarzystwie, nie rozbieraj się; nie wychodź ze swojego pokoju, jeśli nie jesteś do

 końca ubrany.

1. W zabawie i przy ognisku człowiek dobrze wychowany zostawia miejsce ostatniemu z

 przybyłych i nie mówi głośniej niż zwykle.

1. Nie pluj w ogień, nie pochylaj się nad nim i nie ogrzewaj rąk przy płomieniach ani nie

 przysuwaj do ognia nóg, zwłaszcza, gdy piecze się nad nim mięso.

1. Usiadłszy, trzymaj stopy nieruchomo i prosto, nie stawiaj jed­nej na drugiej i nie zakładaj

 nogi na nogę.

1. Będąc w towarzystwie, nie wierć się i nie obgryzaj paznokci.
2. Nie potrząsaj głową, stopami ani nogami, nie przewracaj oczami, nie podnoś jednej brwi nad drugą, nie wykrzywiaj ust i nie bryz­gaj śliną w twarz rozmówcy, podszedłszy do niego zbyt blisko.
3. Będąc w towarzystwie, nie zabijaj robactwa takiego jak pchły, wszy, kleszcze i mole, a jeśli zauważysz brud albo gęstą plwo­cinę, zakryj je zręcznie nogą, aby nie zabrudziły ubrania twoich towarzyszy; usuń je dyskretnie, a gdy ktoś w ten sam sposób uratuje twoje ubranie, podziękuj mu.
4. Nie odwracaj się plecami do ludzi, zwłaszcza, gdy rozmawiają; nie potrącaj stołu ani biurka, przy którym ktoś czyta lub pisze, nad nikim się nie pochylaj.
5. Paznokcie miej czyste i krótkie, dbaj też o czystość zębów, nie poświęcając temu jednak zbyt wielkiej uwagi.
6. Nie nadymaj policzków, nie wystawiaj języka, nie pocieraj rąk ani brody, nie wydymaj i nie przygryzaj ust, nie otwieraj ich zbyt szeroko ani nie zaciskaj.
7. Nie bądź pochlebcą i nie igraj z nikim, kto nie lubi, żeby nim igrano.
8. Nie czytaj listów, książek ani dokumentów w towarzystwie, jeśli jednak zajdzie taka potrzeba, przeproś towarzystwo i wyjdź; nie podchodź do cudzych książek ani dokumentów, żeby je prze­czytać, chyba, że zostaniesz o to poproszony, i nie wydawaj opi­nii, jeśli nikt o nią nie pyta; nie przyglądaj się, gdy ktoś pisze list.
9. Bądź pogodny, lecz w poważnych sytuacjach nieco posępny.
10. Gesty powinny pasować do treści rozmowy.
11. Nie wyśmiewaj się z wad drugiego człowieka i nie czerp przy­jemności z przypominania mu o nich.
12. Nie ciesz się z cudzych zmartwień, nawet, jeśli doskwierają twoim wrogom.
13. Widząc, że sprawca złego uczynku został ukarany, możesz być w duchu zadowolony; zawsze jednak okazuj litość cierpiącemu winowajcy.
14. Nie śmiej się zbyt głośno ani długo w sytuacjach publicznych.
15. Wystrzegaj się zbędnych komplementów i afektowanych gestów, lecz gdy są konieczne, nie żałuj ich.
16. Zdejmując kapelusz przed poważanymi osobami, takimi jak arystokraci, sędziowie i kapłani; okaż szacunek, kłaniając się mniej więcej zgodnie ze zwyczajem lepiej urodzonych według statusu tych ludzi. Wśród równych sobie nie oczekuj zawsze, że ktoś ukłoni ci się pierwszy, lecz zdejmowanie kapelusza bez potrzeby uważaj za zbędne, gdyż najpowszechniejszym zwycza­jem jest witanie się i odpowiadanie na pozdrowienie słowami.
17. Złym zwyczajem jest prosić wyżej postawionego człowieka, żeby włożył kapelusz z powrotem, podobnie jak nie prosić o to tego, kogo prosić należy; ten, kto zbyt szybko wkłada kapelusz, postępuje niedobrze, lecz powinien go włożyć po pierwszej, a najwyżej drugiej prośbie o to; wszystko, co tu powiedziano na temat witania się, powinno obowiązywać także podczas zaj­mowania miejsca, gdyż tego typu procedury pozbawione zasad stają się kłopotliwe.
18. Jeśli ktoś do ciebie mówi, gdy siedzisz, wstań, choćbyś miał do czynienia z człowiekiem gorszym od siebie, a gdy przydzielasz miejsca, rób to zgodnie ze statusem wszystkich gości.
19. Gdy spotykasz człowieka wyżej postawionego od siebie, zatrzy­maj się i cofnij, zwłaszcza przy drzwiach lub w wąskim miejscu, by go przepuścić.
20. W większości krajów najważniejsze miejsce podczas chodzenia to zapewne strona prawa, a zatem ustaw się po lewej tego, komu chcesz okazać szacunek; jeśli jednak idą trzy osoby, najlepsze jest miejsce pośrodku, zaś miejsce przy ścianie przypada za­zwyczaj wyżej postawionemu, jeśli idzie dwóch.
21. Jeśli ktoś znacznie przewyższa innych, czy to pod względem wieku, statusu czy zasług, lecz chce dać miejsce gorszemu od siebie we własnym domu lub gdziekolwiek indziej, ten nie po­winien się na to zgodzić, ten pierwszy zaś nie powinien go do tego namawiać ani prosić więcej niż raz lub dwa razy.
22. Osobom równym tobie lub niewiele od ciebie gorszym przy­dzielaj u siebie w domu najlepsze miejsce; gość powinien za pierwszym razem odmówić, lecz za drugim się zgodzić, uzna­jąc jednak przy tym swoją niższość.
23. Tym, którzy zajmują wysokie stanowisko lub sprawują wysoki urząd zawsze należy się pierwszeństwo, jeśli jednak są młodzi, powinni szanować tych, którzy są im równi z urodzenia lub pod innymi względami, choćby ci nie zajmowali równiej im pozycji w społeczeństwie.
24. Dawanie pierwszeństwa rozmówcy leży w dobrym tonie; jeśli jest on wyżej postawiony, zawsze powinien rozpoczynać roz­mowę.
25. Niech twoje rozmowy z ludźmi interesu będą krótkie i treściwe.
26. Rzemieślnicy i ludzie niskiego pochodzenia powinni stronić od afektowanych gestów wobec panów i innych ludzi szlachetnie urodzonych, powinni ich jednak szanować i poważać, a ci szla­chetnie urodzeni powinni traktować tamtych życzliwie i kul­turalnie.
27. Zwracając się do szanowanych ludzi, nie pochylaj się, nie patrz im prosto w oczy ani nie podchodź zbyt blisko; zachowaj, co najmniej jeden pełny krok odległości.
28. Odwiedzając chorego, nie udawaj lekarza, jeśli nie znasz się na medycynie.
29. W piśmie i w mowie tytułuj każdego zgodnie z jego statusem i miejscowym obyczajem.
30. Nie narzucaj się z argumentami ludziom wyżej podstawionym, lecz zawsze wyrażaj swoje opinie ze skromnością.
31. Nie nauczaj równego sobie sztuki, w której ten celuje, to oznaka pychy.
32. Dostosuj kulturalne zachowanie do pozycji rozmówcy, gdyż ab­surdem jest zwracać się do klauna jak do księcia.
33. Nie okazuj radości przed człowiekiem chorym lub zbolałym, gdyż zwiększysz tym tylko jego cierpienie.
34. Gdy człowiek robi wszystko, co w jego mocy, lecz mimo to nie osiąga sukcesu, nie wiń go za to.
35. Mając komuś doradzić albo kogoś zganić, zastanów się, czy na­leży to zrobić publicznie czy na osobności, bezzwłocznie czy później oraz jakimi środkami, a ganiąc, nie okazuj złości, lecz rób to życzliwie i łagodnie.
36. Wszelkie upomnienia przyjmuj z wdzięcznością bez względu na ich czas i miejsce, ale jeśli jesteś niewinny, wybierz potem odpowiednie czas i miejsce, by powiadomić o tym osobę, która cię niesłusznie upomniała.
37. Nigdy nie drwij i nie szydź z ważnych rzeczy, unikaj kąśliwych żartów, a gdy powiesz coś dowcipnego, sam powstrzymaj się od śmiechu.
38. Gdy czynisz komuś wyrzuty, sam bądź bez winy, gdyż przykład jest ważniejszy od zasad.
39. Nie używaj przeciw nikomu języka wyrzutów, przekleństw i piętnowania.
40. Nie śpiesz się z dawaniem wiary doniesieniom odsądzającym innych od czci.
41. Nie wkładaj ubrań brudnych, podartych ani zakurzonych, lecz dbaj, by były czyszczone, co najmniej raz dziennie, oraz trzymaj się z dala od wszelkich nieczystości.
42. Ubieraj się skromnie i raczej w zgodzie z naturą niż po to, by budzić podziw; hołduj modzie równych sobie, gdyż jest ona kul­turalna, stonowana oraz adekwatna do czasu i miejsca.
43. Nie biegaj po ulicach, nie chodź zbyt wolno ani z otwartymi us­tami, nie potrząsaj rękoma, nie kop nogami w ziemi, nie chodź na palcach ani tanecznym krokiem.
44. Nie graj pawia, rozglądając się wokół, by sprawdzić, czy jesteś dobrze ubrany, czy twe buty pasują, rajstopy ładnie leżą, a cały strój pięknie się układa.
45. Nie jadaj na ulicach ani w domu poza porą posiłków.
46. Jeśli cenisz sobie swoje dobre imię, obracaj się wśród łudzi pra­wych, gdyż lepiej być samemu niż w złym towarzystwie.
47. Chodząc po domu w towarzystwie jednego wyżej postawionego człowieka, na początku daj mu prawą stronę i nie przystawaj, dopóki on nie przystanie; nie odwracaj się, jako pierwszy, a gdy się odwracasz, kieruj twarz w jego stronę; jeśli to człowiek bar­dzo szanowany, nie idź z nim ramię w ramię, lecz nieco z tyłu, jednak w taki sposób, aby mówienie do ciebie nie sprawiało mu trudności.
48. W rozmowie wyzbądź się złośliwości i zawiści, gdyż ich brak świadczy o spokojnej i chwalebnej naturze; zaś w chwilach na­miętności zawsze kieruj się głosem rozsądku.
49. Nigdy nie mów rzeczy niegodziwych i nawet wśród gorszych od siebie nie występuj przeciwko zasadom moralnym.
50. Nie bądź nieskromny, namawiając przyjaciół do wyjawienia sekretu.
51. Nie mów o nikczemnych i frywolnych sprawach wśród ludzi poważnych i uczonych, o kwestiach i przedmiotach zbyt trud­nych wśród ignorantów ani o rzeczach trudnych, do uwierze­nia; w towarzystwie lepszych od siebie i sobie równych unikaj rozwlekłości.
52. Nie mów o rzeczach smutnych w chwilach radości ani przy stole; nie mów o rzeczach ponurych, takich jak śmierć i rany, a jeśli wspominają o nich inni, postaraj się zmienić temat; nie opowiadaj o swoich snach, chyba, że zaufanemu przyjacielowi.
53. Nie należy się cenić za swoje osiągnięcia ani za rzadkie przy­mioty umysłu; jeszcze mniej za swoje bogactwo, cnotę albo związki rodzinne.
54. Nie żartuj, gdy nikt nie ma uciechy z radości, nie śmiej się głośno ani bez powodu, nie szydź z cudzego zmartwienia, nawet, jeśli jest ku temu powód.
55. Nie wypowiadaj krzywdzących słów ani żartem, ani na poważ­nie; nie drwij z innych, nawet jeśli sami stwarzają ku temu okazję.
56. Nie bądź arogancki, lecz przyjazny i uprzejmy; pierwszy witaj się, słuchaj i odpowiadaj, oraz nie zamyślaj się, gdy pora rozmawiać.
57. Nie szkodź innym i nie przesadzaj z rozkazywaniem.
58. Nie idź tam, gdzie nie wiesz, czy będziesz mile widziany. Nie dawaj rad, gdy nikt cię o nie nie prosi, a poproszony, rób to zwięźle.
59. Gdy dwóch się kłóci, nie bierz strony żadnego z nich, jeśli nic cię do tego nie zmusza; w opiniach unikaj zawziętości; w spra­wach obojętnych stawaj po stronie większości.
60. Nie wypominaj ludziom ich wad, gdyż to zadanie ich rodziców, mistrzów i zwierzchników.
61. Nie przyglądaj się cudzym plamom i skazom i nie pytaj, skąd się wzięły. Nie powtarzaj innym tego, o czym mówiłeś z przy­jacielem w tajemnicy.
62. Nie posługuj się w towarzystwie obcym językiem, lecz swoim własnym, a do tego tak, jak to czynią ludzie kulturalni, a nie podli; sprawy wzniosłe traktuj z powagą.
63. Myśl, zanim powiesz, dbaj o staranną wymowę i nie mów zbyt szybko, lecz spokojnie i kulturalnie.
64. Gdy ktoś mówi, słuchaj z uwagą i nie przeszkadzaj innym słu­chaczom; jeśli ktoś nie może znaleźć odpowiedniego słowa, nie pomagaj mu i nie ponaglaj go nieproszony, nie przeszkadzaj i nie odpowiadaj, póki nie skończy wypowiedzi.
65. Nie pytaj w środku rozmowy, czego ona dotyczy; jeśli w wyniku twojego nadejścia nastąpi chwila ciszy, możesz delikatnie zachę­cić mówcę, żeby mówił dalej; jeśli szanowany człowiek nadchodzi, kiedy ty mówisz, powinieneś powtórzyć to, co już powiedziałeś.
66. Gdy mówisz, nie pokazuj palcem na tego, z kim rozmawiasz, ani nie zbliżaj się do niego zbyt mocno, zwłaszcza do jego twarzy.
67. O interesach rozmawiaj w dogodnym czasie i nie szepcz w to­warzystwie.
68. Wystrzegaj się porównań, a jeśli któryś z twoich towarzyszy jest chwalony za męstwo, nie chwal innego za to samo.
69. Nie spiesz się z przekazywaniem wieści, których prawdziwości nie jesteś pewien. Mówiąc o rzeczach zasłyszanych, nie wymie­niaj ich autora z nazwiska; nigdy nie wyjawiaj sekretów.
70. Nie bądź nudny w rozmowie i w lekturze, chyba, że sprawia to radość twoim towarzyszom.
71. Nie interesuj się sprawami innych i nie podchodź do tych, któ­rzy rozmawiają na osobności.
72. Nie podejmuj się tego, czego nie zdołasz wykonać, staraj się jednak dotrzymywać słowa.
73. Gdy o czymś opowiadasz, rób to z pasją i dyskrecją, choćby twój rozmówca był niskiego pochodzenia.
74. Gdy wyżej postawieni rozmawiają z innymi, nie przysłuchuj się, nie wtrącaj ani się nie śmiej.
75. Wśród ludzi wyżej postawionych nie odzywaj się, jeśliś nie- pytany, a pytany stań prosto, zdejmij kapelusz i odpowiedz w kilku słowach.
76. W sporach nie bądź zbyt spragniony zwycięstwa, nie odbieraj innym swobody wyrażania opinii i poddawaj się osądowi więk­szości, zwłaszcza, gdy to ona rozsądza spór.
77. Wyglądaj tak, jak przystoi mężczyźnie: bądź poważny, opano­wany i słuchaj, o czym się mówi. Nie zaprzeczaj bez końca cu­dzym słowom.
78. Nie bądź nudny w rozmowie, unikaj nadmiaru dygresji i nie po­wtarzaj się zbyt często.
79. Nie wyrażaj się źle o nieobecnych, gdyż to niegodziwe.
80. Zasiadłszy do stołu, nie drap się, nie pluj, nie kaszl i nie wydmu­chuj nosa, chyba że jest to konieczne.
81. Nie delektuj się przesadnie jedzeniem, nie jedz łapczywie; chleb krój nożem, nie nachylaj się nad stołem i nie szukaj wad w tym, co jesz.
82. Nie nabieraj soli i nie krój chleba utłuszczonym nożem.
83. Gdy podejmujesz gościa przy stole, należy go poczęstować je­dzeniem; nie pomagaj innym, jeśli nikt cię nie prosi.
84. Gdy maczasz chleb w sosie, bierz go tylko tyle, ile zdołasz włożyć do ust, i nie dmuchaj na rosół, lecz zaczekaj, aż sam wystygnie.
85. Nie wkładaj mięsa do ust nożem ściskanym w dłoni; nie wyplu­waj pestek na talerz i nie rzucaj niczego pod stół.
86. Nie należy garbić się nad strawą; palce zachowaj w czystości, a jeśli się ubrudzą, wytrzyj je w róg serwetki.
87. Nie wkładaj drugiego kęsa do ust, jeśli jeszcze nie połknąłeś pierwszego; nie odgryzaj kęsów, które z trudem mieszczą się w ustach.
88. Nie pij i nie mów z pełnymi ustami, a kiedy pijesz, nie rozglą­daj się wokół siebie.
89. Nie pij zbyt powoli ani zbyt szybko. Przed piciem i po nim wycie­raj usta; nie oddychaj wtedy zbyt głośno, gdyż to niekulturalne.

100. Nie czyść zębów obrusem, serwetką, widelcem ani nożem, lecz jeśli robią tak inni, pozwól im posłużyć się wykałaczką.

* 1. Nie płucz ust w obecności innych.
	2. Nie należy wzywać towarzyszy do jedzenia ani przepijać do nich za każdym razem, kiedy pijesz.
	3. W towarzystwie ludzi wyżej postawionych nie zwlekaj z jedze­niem bardziej niż oni, nie opieraj o stół łokcia, lecz tylko dłoń.
	4. Najważniejszy człowiek w towarzystwie powinien, jako pierw­szy rozłożyć serwetkę i przystąpić do jedzenia mięsa; powinien on jednak zrobić to w porę i oznajmić, że najwolniejsi dostaną więcej czasu.
	5. Cokolwiek się wydarzy, nie denerwuj się przy stole, a jeśli masz ku temu powód, nie okazuj tego inaczej, jak tylko z pogodną miną, zwłaszcza wśród obcych, gdyż dobry humor czyni ze strawy ucztę.
	6. Nie zajmuj miejsca u szczytu stołu, jeśli jednak powinieneś to zrobić lub jeśli pan domu tak chce, nie sprzeciwiaj się, gdyż zmartwisz towarzyszy.
	7. Gdy inni rozmawiają przy stole, słuchaj ich z uwagą, lecz nie od­zywaj się z pełnymi ustami.
	8. Mówiąc o Bogu i jego przymiotach, zachowuj powagę i respekt; szanuj swoich rodziców i bądź im posłuszny, nawet, jeśli są ubodzy.
	9. Niech twoje rozrywki będą męskie, lecz nie grzeszne.
	10. Staraj się, aby w piersi żywą zachować tę iskierkę niebieskiego ognia, którą zwie się sumieniem.

Finis”

**Zasady *savoir – vivre* w szkole i poza nią:**

1. po wejściu do klasy wyłączamy telefoony i pozostawiamy je w miejscu wskazanym przez nauczyciela,
2. uczestniczymy w przebiegu lekcji starając się rozumieć to, co nauczyciel mówi, przedstawia,
3. nie rozmawiamy z kolegami, ani w żaden inny sposób nie zakłócamy przebiegu lekcji,
4. komentarze wygłaszamy za zezwoleniem nauczyciela,
5. odpowiadamy jasno i zwięźle na zadawane przez nauczyciela pytania,
6. nie używamy wulgarnego słownictwa,
7. nie używamy przemocy słownej i fizycznej,
8. nie niszczymy mienia szkolnego i cudzej własności,
9. pomagamy potrzebującym,
10. jesteśmy punktualni,
11. umiemy słuchać innych, nie przekrzykujemy się,

**Zasady savoir vivre’u w szkole**

 Poprzez **dobre maniery** rozumiemy takie zachowanie się, które jest akceptowane jest przez społeczeństwo, społeczność szkolną. Dobre maniery pozwalają nam **godnie żyć, a przede wszystkim dostrzegać wokół siebie innych ludzi, kolegów i koleżanek i ich potrzeby**. **Chcemy** „**żyć na luzie", być wolni, żyć wygodnie, cieszyć się życiem**. Ale jest to możliwe o tyle, o ile swoim postępowaniem nie przeszkadzamy innym. Stosujemy zasadę, że moja wolność nie zniewala innych wolności. Jest tak, albowiem najwyższą wartościa jest człowiek, każdy z nas i nie niszczymy innych idei człowieczeńskości, ich wartości.

 ***Savoir-vivre*** - <(fr) wiedzieć jak żyć; sztuka życia>. Jest zbiorem dobrych manier, konwenansów towarzyskich. Jest pewną **kindersztubą**[[2]](#footnote-3). Obejmuje ponadto zwyczaje, uznane formy towarzyskie i reguły grzeczności danej grupy społecznej, szkoły, klasy szkolnej. Przestrzegając ***savoir-vivre*** jesteśmy zawsze **uśmiechnięci, uprzejmi, życzliwi, punktualni, dyskretni, lojalni i grzeczni.**

 Zasady *savoir-vivre'u* dotyczą: jedzenia, wyglądu, prezentacji (np. postawy, higieny) i właściwego ubioru, form towarzyskich stosowanych na przerwach, komunikacji (telefonicznej i internetowej), zachowania się w szczególnych sytuacjach.

**Kultura**

 **Kulturą** nazywamy wytworzone przez społeczeństwo uczniów szkoły charakterystyczne dla nich wzory postępowania, zachowania. Kultura jest pojęciem obejmującym szereg treści. Ich znajomość i przestrzeganie wiele mówi o jego „nosicelu”, tj. uczennicy, uczniu.

Treści te wyrażają niżej przedstawione zasady:

**1.** Każda uczennica, uczeń w stosunku do innych zachowuję się tak, jakby chciała (chciał), aby ktoś zachowywał się

 w stosunku do niej, (niego),

**2.** Obowiązuje nas przestrzeganie zasad bezpieczeństwa,

**3.** Pozdrawiamy nauczycieli, pracowników szkoły oraz swoje koleżanki i kolegów,

4. Obowiązuje ruch prawostronny w chodzeniu po korytarzach, po schodach i przy przechodzeniu przez drzwi,

5. Pierwszeństwo mają dorośli, i dziewczęta,

6. Przestrzegamy regulaminu pomieszczeń,

7. Podczas lekcji pozyskuję wiedzę i umiejętności,

8. Nie biega się po terenie budynku szkoły; nie hałasuje, nie śmieci,

9. Szanujemy mienie szkolne, to również moje mienie; zwracamy uwagę koleżankom, kolegom, którzy śmiecą.

**Kultura ubioru i wyglądu**

1. Mój strój jest oznaką godności własnej i innych.
2. Do szkoły noszę skromny, schludny strój, dostosowany do pory dnia okoliczności.
3. Mam czyste buty, nie wnoszę do szkoły błota.
4. Nie przesadzam z ilością ozdób, np. kolczyków, bransoletek, korali.
5. Nie maluję włosów i paznokci.
6. Zmieniam strój przed i po lekcji wychowania fizycznego.

**Higiena osobista**

1. Mam uczesane, czyste włosy w kolorze naturalnym.
2. Dbam o higienę osobistą:
* codziennie myję całe ciało,
* starannie czyszczę zęby,
* czyszczę i obcinam paznokcie.
1. Po umyciu się, w razie potrzeby, używam dezodorantu.
2. Codziennie zmieniam bieliznę osobistą.
3. Moje ubrania są czyste i schludne.
4. W toalecie korzystam z papieru toaletowego, mydła i ręczników.
5. Zawsze myję ręce po wyjściu z toalety.

**V. Rozdział**

**Kultura spożywania posiłków**

1. Jestem tym, co zjem.
2. Przed jedzeniem umyję ręce.
3. Podczas jedzenia nie rozmawiam, nie biegam.
4. Niedojedzoną kanapkę pakuję do woreczka i chowam do plecaka.
5. Pamiętam o dokładnym zakręceniu butelki z napojem.
6. Nie wyrzucam jedzenia do kosza.
7. Jeśli dzielę się z kimś jedzeniem, to daję całość a nie „gryza”.
8. Nie spożywam posiłków na świeżym powietrzu, gdy jest zimno.
9. W stołówce:
* pamiętam o „magicznych” słowach (dzień dobry, smacznego, dziękuję, do widzenia),
* nie hałasuję,
* nie mlaskam,
* nie nabieram zbyt dużych kęsów na widelec,
* utrzymuję ład na swoim talerzu,
* odnoszę wszystko po sobie,
* miejsce przy stole zostawiam w takim stanie, w jakim chciałbym (chciałabym) je zastać,
* nie wydalam dźwięków brzusznych.

**Kultura zdrowotna i fizyczna**

1. Każdy nowy dzień witam uśmiechem.
2. Jestem życzliwy dla innych.
3. Zawsze mogę liczyć na drugiego człowieka.
4. Codziennie staję się lepszy (lepsza) we wszystkim.
5. Sukces przyjmuję bez pychy, porażkę z pokorą.
6. Dbam o własne bezpieczeństwo i innych.
7. Nie zachowuję się agresywnie.
8. Codziennie jem pierwsze i drugie śniadanie.
9. Nie zapominam o jedzeniu warzyw i owoców.
10. Ograniczam jedzenie słodyczy.
11. Piję wodę mineralną niegazowaną oraz naturalne soki owocowe.
12. Staram się nie pić napojów gazowanych i coli.
13. Nie jem chipsów.
14. Dbam o prawidłową postawę ciała. Nie noszę torby lub plecaka na jednym barku.
15. Staram się przebywać w czasie przerw na świeżym powietrzu.
16. Pamiętam o wietrzeniu klasy i szatni.
17. Nie palę.
18. Nie piję napojów alkoholowych.
19. Narkotyki są mi obce.
20. Jestem aktywny fizycznie.
21. Zachowuję zasadę fair play w grach i zabawach.
22. Ciągle poprawiam poziom mojej sprawności fizycznej.

**Witanie się**

* Jako pierwsza kłania się osoba stojąca niżej w hierarchii społecznej, zatem to uczeń mówi? dzień dobry? nauczycielowi, pracownik? szefowi, młodszy? starszemu, wchodzący? już obecnym. Również ze względów kurtuazyjnych to mężczyzna jako pierwszy powinien powitać kobietę.
* Przy powitaniu (i pożegnaniu) mężczyzna powinien wstać, podobnie ludzie młodzi. Kobieta wstaje witając się z kimś starszym lub bardziej dostojnym.
* Całowanie kobiety w rękę? gest dość staromodny, choć przez wielu uważany za szarmancki a nawet rycerski? u młodych dam często wywołuje onieśmielenie. Pamiętajmy jednak, że jeśli mężczyzna się już do pocałunku przymierza, to nie należy wyrywać czy chować ręki.

**Rozmowa**

* Choć to zabrzmi nieco dziwnie, to jednak jednym z podstawowych wymogów udanej rozmowy jest umiejętność słuchania naszego interlokutora.
* Nie przerywamy naszemu rozmówcy, aby mógł on w pełni wyrazić to, co ma do powiedzenia.

**W teatrze**

* W teatrze nie powinno się spożywać żadnych chrupków, chipsów, czekoladek itp.
* Nie należy zbyt głośno szeptać, ani tym bardziej rozmawiać podczas przedstawienia, ponieważ na pewno będzie to przeszkadzało naszym sąsiadom. Z wszelkimi uwagami trzeba zaczekać do końca sztuki.
* Naszego rozczarowania sztuką nie wolno okazywać gwizdami.

**W kościele**

* Nie należy spóźniać się na nabożeństwo, ponieważ zakłócamy tym samym spokój i uniemożliwiamy skupienie osobom już zebranym. Jeśli jednak nie udało nam się zdążyć na czas to lepiej zająć miejsce w jednej z ostatnich ławek niż ostentacyjnie maszerować do pierwszego rzędu.
* Szacunek wymaga zachowania ciszy i powstrzymania się od spożywania jedzenia i picia w czasie przebywania w świątyni.

**Guma do żucia**

* Przede wszystkim żujemy możliwie dyskretnie, bowiem cmokanie i robienie balonów jest w  złym guście.
* Absolutnie nie wolno przyklejać gumy pod blat stołu czy siedzenie krzesła!

**Na randce**

* Nie manifestujemy zanadto swej czułości do partnera w miejscu publicznym. Ławka w parku czy dworzec kolejowy to naprawdę mało intymne miejsce
* Mężczyzna powinien wyręczyć kobietę w niesieniu np. ciężkich zakupów, otworzyć drzwi i przepuścić ją pierwszą podczas wchodzenia do jakiegokolwiek pomieszczenia
* Do autobusu czy tramwaju pierwsza wsiada kobieta, ale to mężczyzna wysiada, jako pierwszy, by w razie potrzeby móc potrzymać partnerkę, jeśli ta nagle straci równowagę.
* Rozstanie to sprawa trudna, wszyscy to wiedzą. Najlepiej wówczas szczerze porozmawiać z partnerem, wyjaśnić przyczynę naszej decyzji i zaproponować pokojowe zakończenie znajomości. Absolutnie nie wolno przekazywać tego typu wiadomości telefonicznie, nawet, jeśli brakuje nam odwagi do spotkania twarzą w twarz. W tego typu sytuacji trzeba zareagować z godnością, unikając łez, błagania o jeszcze jedną szansę itp.

Opracował A. J. Karpiński

1. Według A. Towles’a, *Dobre wychowanie*, tłumaczenie A. Gralak, Znak. Litera nowa, Kraków 2021, s. 353 – 363. [↑](#footnote-ref-2)
2. **Kindersztuba** (niem. *Kinderstube*) – umiejętność zachowania się, sposób bycie, ogłada towarzyska wyniesiona z domu; wychowanie domowe. [↑](#footnote-ref-3)