,,Savoir-vivre czyli kultura osobista w życiu każdego człowieka”

***Savoir-vivre*** czyli ogłada, dobre maniery.

Rozumie się to jako:

– znajomość obyczajów i form towarzyskich, reguł grzeczności;

– umiejętność postępowania w życiu i radzenia sobie w różnych trudnych sytuacjach.

*Wyrażenie Savoir-vivre pochodzi z j. franc.: savoir (wiedzieć) i vivre (żyć). Savoir-vivre przetłumaczyć można jako sztuka życia.*

**Zasady savoir-vivre'u dotyczą przede wszystkim kilku głównych dziedzin życia:**

- nakrywania, podawania do stołu i jedzenia,

- wyglądu, prezencji (np. postawy, higieny) i właściwego ubioru,

- form towarzyskich (np. w miejscu pracy, w rodzinie, na przyjęciach),

- komunikacji (także telefonicznej i internetowej),

- zachowania się w szczególnych sytuacjach.

*Warto nadmienić, że savoir-vivre jest uwarunkowany kulturowo, a więc znacząco różni się od siebie w zależności od regionu świata.*

**Nieeleganckie gesty, zachowania, nawyki:**

- pokazywanie palcem, zwłaszcza na jakąś osobę,

- trzymanie rąk w kieszeniach podczas rozmowy,

- trzaskanie drzwiami - zupełnie niedopuszczalne; drzwi trzeba zawsze przytrzymać i zamknąć "aksamitnie", nawet, jeśli bardzo się spieszymy; w kłótni trzaskanie nie jest argumentem, tylko czynnością agresywną, obraźliwą;

- podrygiwanie kolanem podczas dyskusji

- „rozsiadanie” się na fotelu, krześle

- bujanie się na tylnych nogach krzesła

- zakładanie nogi na nogę w taki sposób, że kostka jest oparta na kolanie

- uderzanie pięścią w stół

- odwracanie się plecami do rozmówcy lub innej osoby, w pobliżu której znajdujemy się w towarzystwie

- drapanie się w towarzystwie (także w głowę na znak zakłopotania)

- dłubanie w nosie

- plucie na podłogę czy gdziekolwiek indziej

- pociąganie nosem,

- „maniakalne” bawienie się przedmiotem trzymanym w ręce,

- podśpiewywanie, pogwizdywanie w towarzystwie

- przywoływanie kogoś gwizdem

- wzruszanie ramionami

- ślinienie palca przy kartkowaniu

- spoglądanie na zegarek w trakcie lekcji, uroczystości, w trakcie zabawiania gości, (osoba prowadząca lekcję może spojrzeć na zegarek, czasem jest to nawet wskazane)

- poprawianie części garderoby przy świadkach (podciąganie spodni, rajstop, itp.)

- dotykanie na wystawie dzieł sztuki i innych eksponatów.

**Kodeks Kulturalnego Ucznia**

**1. Kultura słowa:**

- stosuję pięć magicznych słów: dzień dobry, do widzenia, proszę, dziękuję, przepraszam;

- używam zwrotów i form grzecznościowych, m.in. chciałbym (chciałabym), mógłbym (mogłabym), itp.;

- dostosowuję język do adresata – inaczej zwracam się do kolegi, inaczej do osoby dorosłej;

- nie przerywam czyjejś wypowiedzi;

- dopuszczam innych do głosu;

- nie „wykrzykuję” swojego zdania;

- mówię łagodnym, spokojnym tonem;

- szanuję zdanie innych;

- dostosowuję siłę głosu do sytuacji;

- nie używam nieeleganckich lub wulgarnych słów.

**2. Kultura bycia:**

- w stosunku do innych zachowuję się tak, jak chciałbym (chciałabym), aby zachowywano się w stosunku do mnie;

- jestem życzliwy dla innych;

- zwracając się do osób dorosłych oraz koleżanek i kolegów używam odpowiednich zwrotów grzecznościowych;

- witam się z nauczycielami i pracownikami szkoły oraz z koleżankami i kolegami;

- pamiętam, że do klasy jako pierwszy wchodzi nauczyciel;

- jestem punktualny;

- jeżeli spóźnię się na lekcję, witam się, przepraszam i wyjaśniam powód spóźnienia;

- podczas lekcji uważnie słucham i aktywnie pracuję zdobywając nową wiedzę i umiejętności; - nie używam w czasie lekcji telefonu komórkowego, wyciszam go przed lekcją;

- sukcesy przyjmuję bez pychy, porażki z pokorą;

- złe samopoczucie natychmiast zgłaszam nauczycielowi;

- jeśli osoba dorosła wejdzie do sali w czasie lekcji, pamiętam, aby wstać z krzesła;

- pakuję książki dopiero po zakończeniu lekcji przez nauczyciela;

- pamiętam o pozostawieniu porządku w sali;

- kulturalnie opuszczam salę;

- przechodząc przez drzwi pamiętam, że pierwszeństwo mają dorośli oraz dziewczęta;

- pamiętam, że pierwszeństwo mają osoby wychodzące z pomieszczenia przed tymi, którzy zamierzają do niego wejść;

- spokojnie przechodzę korytarzem szkolnym;

- jeśli kogoś potrącę zawsze przepraszam;

- jeśli wchodzę do pokoju nauczycielskiego najpierw pukam, witam się, podchodzę do najbliższego nauczyciela i wyjaśniam powód mojej wizyty; wychodząc mówię ‘przepraszam’ i ‘do widzenia’;

- czuwam nad bezpieczeństwem swoim i innych;

- nie zachowuję się agresywnie;

- staram się przemieszczać prawą stroną korytarzy;

- nie stoję naprzeciwko drzwi (ze względów bezpieczeństwa);

- nie stoję i nie siadam na schodach;

- przestrzegam regulaminów pomieszczeń w szkole (sal lekcyjnych, Sali gimnastycznej, biblioteki);

- nie hałasuję;

- nie śmiecę;

- szanuję mienie szkolne, to również moje mienie;

- nie zachowuję się nieelegancko i nieestetycznie – nie pluję, nie bekam, nie pociągam nosem, nie dłubię w nosie i uchu, nie drapię się, itp.

- w drodze do szkoły i ze szkoły nie zapominam o dobrych manierach;

- podczas wycieczek i wyjść poza szkołę również obowiązują mnie zasady savoir vivre’u;

**3. Kultura ubioru i wyglądu:**

- stosuję się do szkolnego regulaminu stroju uczniowskiego;

- mój strój jest skromny, schludny, dostosowany do pory roku i okoliczności;

- okrycie wierzchnie zostawiam w szatni;

- zmieniam obuwie w szatni;

- zmieniam strój przed i po lekcji wychowania fizycznego;

- ograniczam ilość ozdób, np. kolczyków, bransoletek;

- nie maluję włosów i paznokci;

- dbam o higienę ciała, jamy ustnej, włosów i paznokci;

- moje ubrania są czyste;

- zawsze myję ręce mydłem po wyjściu z toalety.

**4. Kultura spożywania posiłków:**

- przed jedzeniem myję ręce mydłem;

- podczas jedzenia nie rozmawiam i nie biegam;

- nie jem głośno (nie mlaszczę i nie siorbię);

- nie wyrzucam jedzenia do kosza;

- jeśli dzielę się z kimś jedzeniem, to daję całość a nie „gryza”;

- w stołówce szkolnej pamiętam o zasadach savoir vivre’u przy stole;

- nie wypluwam jedzenia do talerza;

- nie wkruszam chleba do zupy;

- nie wycieram talerza chlebem, nie wylizuję talerza po zakończonym posiłku;

**5. Kultura zdrowotna i fizyczna:**

- codziennie jem śniadanie w domu;

- zabieram drugie śniadanie do szkoły;

- odżywiam się zdrowo – jem warzywa i owoce, unikam słodyczy, chipsów i napojów gazowanych;

- dbam o prawidłową postawę ciała, nie noszę torby lub plecaka zawsze na tym samym ramieniu;

- jestem aktywny fizycznie;

- stale poprawiam poziom moje sprawności fizycznej;

- zachowuję zasady fair play w grach i zabawach.