

„Lekcja Qltury”

PORADNIK
dla całej rodziny



Fundacja Banku Zachodniego WBK



Grupa Santander

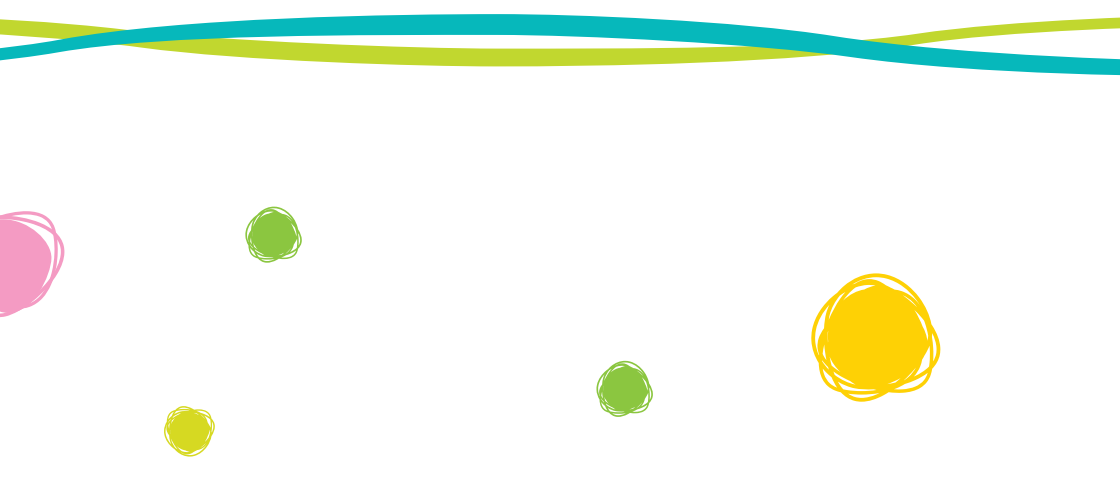


Ten poradnik powstał z myślą o tych wszystkich, którzy chcą w kulturalny sposób iść przez życie. Chcą znać magiczne słowa, chcą jadać jak przystało na prawdziwych królów i królowe, chcą być pozytywnie postrzegani przez otoczenie.

Powstanie „Lekcji Qltury” nie byłoby możliwe, gdyby nie współpraca wolontariuszy, dzieciaków oraz pracowników świetlicy. Jak to dobrze jest móc stawiać sobie cele i osiągać je wspólnymi siłami.

Nasz poradnik to efekt realizacji projektu grantowego Fundacji Banku Zachodniego „Bank Dziecięcych Uśmiechów”, podczas którego Nasze dzieciaki gotowały, uczyły się dobrych manier (walcząc jednocześnie z małym diabłem, który krok w krok namawiał ich do złego ;)), wzięły udział w wykwintnej kolacji w jednej z restauracji, aby w efekcie końcowym móc wydać kolację dla wszystkich zaproszonych gości.

Brawa dla Nich!



„Magiczne słowa trzy”

- proszę, przepraszam, dziękuję...

„ Magiczne słowa trzy”
Na podwórku siedzi szpak
i do chłopca mówi tak:
„Są magiczne słowa trzy,
słowa te wnet poznasz ty.
Każde ma niezwykły dar,
każde kryje w sobie czar.
Ten kto ma oliwę w głowie,
niechaj słowa te wypowie,
a kto wodę ma w rozumie,
słów tych nigdy nie zrozumie!
Oto słowo pierwsze: „proszę”,
sprzedam ci je za dwa grosze.
Drugie słowo to „przepraszam”,
żał i skruczę nim ogłaszasz.
Trzecie słowo to „dziękuję”,
którym wdzięczność okazujesz.
Gdy wypowiesz słowa trzy,
każde się otworzą drzwi
i na twarzach wszystkich ludzi
Życzliwości uśmiech wzbudzisz.

(wiersz S.Karaszewskiego)

Dobre wychowanie przejawia się w wielu sytuacjach dnia codziennego i przybiera rozmaite formy. Jedną z nich jest kultura słowa. Każdy dobrze wychowany człowiek powinien znać, stosować takie magiczne słowa jak:

„dzień dobry”, „do widzenia”, „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję”.

Na pewno nie powinno tych słów zabraknąć w naszym języku. Są to zwyczajne wyrazy, ale jakże potrzebne w prawidłowych relacjach międzyludzkich. Bez nich jest o wiele trudniej funkcjonować w społeczności.

Bierzemy udział w różnych sytuacjach każdego dnia. Dlatego też musimy odpowiedzieć sobie na pytania, co trzeba powiedzieć, jeśli :

- czegoś potrzebujemy, pragniemy, głównie wtedy gdy sami nie potrafimy sobie poradzić z jakąś sytuacją bądź problemem,
- wyrządzimy komuś przykrość albo na przykład biegnąc po chodniku potrącimy przechodnia,
- dostaniemy od drugiej osoby prezent, albo udzieli nam pomocy, itd.

Używanie zwrotów i form grzecznościowych ułatwia współżycie między ludźmi, łagodzi stosunki w domu, w pracy, podczas spotkań towarzyskich, relacje wśród uczniów w szkole. Warto również tutaj podkreślić, iż w zależności z kim rozmawiamy musimy dostosować swój język do adresata – inaczej będziemy zwracać się do kolegi czy koleżanki a inaczej do osoby dorosłej.

Często nam się wydaje, że w niektórych sytuacjach nie ma potrzeby używać słowa „proszę” bo po prostu wykonujemy nasze obowiązki. Ale czy nie milej wykonujemy nasze zadania, kiedy polecenie wydane jest w sposób uprzejmy towarzyszy temu spokojny, łagodny ton...? Co za tym idzie oczywiście, nie możemy zapomnieć o tym, aby podziękować, jeśli dana osoba wykona powierzone zadanie czy spełni naszą prośbę.

Bardzo ważne jest to, że gdy zdarzy się nam kogoś w jakiejś sytuacji urazić, przerwać mu wypowiedź, nie dopuścić do głosu albo „wykrzyczeć” swoje zdanie to nie zapominajmy, w tych wypadkach powiedzieć słowa „przepraszam”, które na pewno złagodzi powstałe napięcie. Wzajemne stosunki będą pogodniejsze, gdy podczas rozmowy będziemy szanować naszego rozmówcę, będziemy, wyrażać się łagodnym, spokojnym tonem, dostosowując się głosu do sytuacji, będziemy nie tylko mówić, ale również słuchać drugą osobę, a jeśli prowadzimy rozmowę w grupie to rozmawiamy do wszystkich i ze wszystkimi.

PRZYKŁAD:

Dyrektorka rozmawia z uczniem o wagarach, lecz nagle otwierają się drzwi i wchodzi kolejna osoba wysłana przez nauczyciela, której obecność jest w tym momencie nie pożądana. Dyrektorka ma dylemat? Jak postąpić, aby nowy uczeń opuścił gabinet, aby mogła spokojnie zakończyć rozmowę? W sposób uprzejmy, delikatny zwraca się do nowego ucznia, mówiąc: „Przepraszam, teraz jestem zajęta, poproszę Ciebie za chwilę”. Dyrektorka wyraziła się odpowiednim tonem, doborem słów....

Musimy pamiętać, że nasza kultura słowa nie przewiduje używania wulgaryzmów bądź nieeleganckich słów.

Te trzy magiczne słowa: „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję” pokazują naszą grzeczność, która jest oznaką dobrego wychowania, a używanie tych słów ułatwia wzajemne stosunki między ludźmi i często łagodzi sytuacje konfliktowe.

„Jak Cię widzą, tak Cię piszą” – dobre wychowanie w życiu codziennym

Każdy z nas jest odrębną jednostką, o której stanowi jego indywidualność, ma inną osobowość, a przede wszystkim temperament. Żyjąc w społeczeństwie, wśród ludzi musimy przestrzegać praw i zwyczajów, powinniśmy znać podstawowe zasady kulturalnego zachowania się w różnych sytuacjach życia codziennego jak również zasady właściwego zachowania się w szkole. Na podstawie zachowania oceniamy inne jednostki i sami jesteśmy oceniani „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”. Jednostka reprezentująca swoje zachowanie zgodnie z zasadami dobrego wychowania zdobywa szacunek innych ludzi, budzi w nich sympatię.

A zatem dobre wychowanie to nic innego jak:

- pozdrowienie w kontaktach międzyludzkich,
- przedstawienie się, tytułowanie, zachowanie się przystołe, przyjmowanie gości,
- ubiór, czystość, dbanie o higienę,
- zachowanie się w szkole, na ulicy, w tramwaju itp..
- umiejętność prowadzenia rozmowy
- organizacja miejsca pracy.

Poza tym kultura dnia codziennego obejmuje również umiejętność nie ujawniania złego humoru, antypatii do drugiej osoby, złego nastroju, niechęci oraz takie cechy jak uprzejmość, uśmiech, punktualność, skromność, słowność, umiejętność słuchania.

Teraz przedstawimy zasady obowiązujące we wszystkich kontaktach między ludzkich, od których zaczynamy naukę form towarzyskich, a więc:

- UPRZEJMOŚĆ -

umiejętność posługiwania się takimi słowami jak: „dzień dobry”, „do widzenia”, „proszę”, „dziękuję”, „przepraszam”, które nie są trudne do wypowiedzenia a jak bardzo ułatwiają wzajemne relacje między ludźmi,

- PUNKTUALNOŚĆ -

zapewnia porządek w naszym życiu, ułatwia wzajemne kontakty międzyludzkie, przede wszystkim szanowanie swojego czasu i innych, wówczas brak spóźnień nie będzie wpływał na dezorganizację ustalonych planów, na przykład: spóźnianie się na lekcje w szkole przez ucznia,

- UŚMIECH -

odgrywa bardzo istotną rolę w kontaktach międzyludzkich, sprzyja wytworzeniu pozytywnej, pogodnej atmosfery, pełnej ciepła i życzliwości. Tego właśnie uśmiechu oczekujemy od otaczających ludzi, z którymi mamy styczność na co dzień.

- ŻYCZLIWOŚĆ -

przejawia się w rozmaity sposób m.in. poprzez szczerą wypowiedź, uśmiech, ciepłe powitanie, okazanie zrozumienia, pomoc w załatwieniu sprawy, przychylne ustosunkowanie się do drugiego człowieka, wczucie się w jego sytuację,

- DYSKRECJA -

zachowanie dla siebie bez przyrzeczeń usłyszanych lub zaobserwowanych faktów, aby nie komplikować innym życia, a przede wszystkim nie robić przykrości podczas m.in. spotkań z kolegami, przyjaciółmi w kawiarni, na spacerze gdzie oprócz tematów oglądowych prowadzone są rozmowy na temat rodziny, krewnych,

- kłamstwo - wprowadzanie kogoś świadomie w błąd, na przykład: Tato poucza syna, mówiąc: "Pawełku , nigdy nie kłam. Nie kłam nikomu". Paweł odpowiada: „Tatusiu nie będę kłamać”. Nagle dzwoni telefon. Tato mówi do syna szeptem: „Odbierz telefon. Jeśli babcia, to powiedz, że nie ma mnie w domu”.
- kradzież - „potajemne zabranie cudzej własności”, narusza normy moralne, komplikuje relacje międzyludzkie.

Jak najlepsze opanowanie zasad dobrego wychowania w życiu codziennym wpływa na lepsze samopoczucie, większe poczucie bezpieczeństwa oraz prawidłowe nawiązywanie kontaktów z innymi ludźmi.

Dobre maniery wśród uczniów w szkole

W szkole młodzież obowiązuje kultura zachowania, na którą składa się m.in.

- przestrzeganie zasad bezpiecznego i kulturalnego zachowania w szkole,
- dbałość o kulturę języka, niestosowanie wulgaryzmów, sposoby witania się,
- okazywanie szacunku swoim rówieśnikom i osobom dorosłym,
- dbałość o kulturę ubioru i wyglądu,
- nie spożywanie napojów alkoholowych na terenie szkoły,
- niepalenie papierosów na terenie szkoły,
- używanie zwrotów i form grzecznościowych,
- dbałość o kulturę bycia,
- w stosunku do innych zachowuję się tak, jak chciałbym (chciałabym) aby zachowywano się w stosunku do Mnie,
- dbałość o kulturę bycia,
- przestrzeganie zasad spożywania posiłków,
- dbałość o aktywność fizyczną i zdrowotną
- sposoby pełnienia roli ucznia.

Dobre maniery w szkole obejmują wzory postępowania, prawa, które określają stosunki międzyludzkie. Obecnie jest tak, że powyższe zasady są bardzo naginane przez uczniów, których cechuje duża zmienność. Dlatego też poniżej kilka wskazówek, aby kultura osobista naszych uczniów była na wyższym poziomie, a zatem:

- nie używamy wulgaryzmów na korytarzach szkolnych,
- śmieci wyrzucamy do śmietników, nie plujemy,
- nie pokazujemy palcem,
- nie trzymamy rąk w kieszeni podczas rozmowy z drugą osobą,
- nie trzaskamy drzwiami,
- nie „rozsiadamy” się na krzesłach, nie bujamy się,
- nie odwracamy się plecami do rozmówcy,
- nie dłubiemy w nosie,
- nie pociągamy nosem,
- nie bawimy się przedmiotami na lekcjach,
- nie pogwizdujemy,
- nie wzruszamy ramionami,
- nie niszczymy sprzętów szkolnych,
- nie spoglądamy na zegarek w trakcie lekcji, uroczystości itp..

PAMIĘTAJ!

Przestrzeganie zasad nie kończy się podczas zajęć w szkole, ale obowiązuje również w środowisku domowym, rodzinnym, w drodze do szkoły itd. Rzadko można spostrzec młode osoby, które ustępują miejsca starszym bądź z własnej inicjatywy używają słowa „dzień dobry”. Starajmy się być lepszymi, przestrzegając norm kulturalnych panujących w społeczeństwie.

My przy stole

Moi drodzy,

Każde spotkanie przy stole czy to w związku z uroczystą wieczerzą Wigilią czy też z okazji urodzinowej imprezki lub po prostu zjedzenia śniadania czy obiadu w zwyczajny dzień jest niezwykle ważnym elementem w Naszym życiu. To przy stole mamy czas dla rodziny, możemy porozmawiać- najzwyczajniej w świecie ze sobą pobycć. Aby te nasze krótkie chwile razem przebiegały w przyjemnej atmosferze powinniśmy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach. Oczywiście pamiętajmy o zdrowym rozsądku: do śniadania nie musimy zakładać fraku, ani przygotowywać porcelanowej zastawy ;) jednakże:

-  Zawsze przed posiłkiem powinniśmy umyć ręczki i buźkę. Chodzi tu nie tylko o bakterie, które mogą Nam zaszkodzić. Ważne jest to abyśmy swoim wyglądem wyrażali Nasz szacunek do jedzenia.
-  Przy spożywaniu posiłków korzystajmy ze sztuców! Nóż trzymamy w prawej ręce, a widelec w lewej (Ja sama jestem leworęczna i szczerze mówiąc mam z tym spory problem;))Nigdy nie wkładamy noża do ust. Po pierwsze możemy się zranić, a po drugie etykieta na to nie pozwala.
-  Oczywiście prawie każdy z Nas ma takie potrawy lub produkty spożywcze, które mu nie smakują. Kiedy dostrzeżemy je na Naszym talerzu zachowajmy kulturę! Nie przewracamy oczami, nie robimy niestosownych min. Po prostu to co Nam nie smakuje zostawiamy na talerzu.
-  Zawsze pamiętajmy o używaniu trzech magicznych słów: proszę, przepraszam, dziękuję. Może się zdarzyć, że popełnimy jakąś gafę, niechcący coś rozsypiemy lub rozlejemy- nie szkodzi. Tylko ten kto nic nie robi nie popełnia błędów.

- Zadbajmy o to aby nie odchodzić od stołu w trakcie posiłku.
- Pamiętajmy o tym, aby wszelkie dźwięki wydobywające się z naszego organizmu nie pojawiły się przy stole ;) Chlipanie, siorbanie, puszczenie bąków, mlaskanie czy żucie gumy jest bardzo nieestosowne.
- Telefony, tablety i inne elektroniczne cuda nie zapraszamy do stołu. To czas dla rodziny, dla kontaktów twarzą w twarz.
- Poczekajmy aż wszyscy biesiadnicy otrzymają swoje dania. Miło będzie rozpocząć posiłek razem.
- Zadbajmy o prawidłową postawę ciała. Siedzimy prosto, nie opieramy łokci na stole ani nie podpieramy się.
- Podczas posiłku starajmy się nie poruszać „trudnych” tematów. Bezpieczniej będzie porozmawiać o pogodzie. Wymiana poglądów politycznych może uroczystą kolację zamienić w rodzinną awanturę.
- I najważniejsze jedząc wspólnie posiłek po prostu bądźmy szczęśliwi. Cieszymy się tą chwilą kiedy możemy być wszyscy razem, kiedy mamy czas dla siebie. Bądźmy radośni, spontaniczni i uśmiechnięci nawet jeśli miałyby to spowodować złamanie etykiety ;)

Coraz więcej osób przywiązuje bardzo dużą uwagę do ułożenia sztućców na talerzy podczas posiłku. Nie bez powodu! To jak ułożymy nasz nóż i widelec w czasie jedzenia wiele mówi o tym co zamierzamy zrobić, jak oceniamy zjedzone danie, czego oczekujemy od kelnerów lub gospodarzy kolacji.

Zatem:

- Taki układ sztućców nie oznacza nic innego jak „Przerwa”. Być może musimy pilnie skorzystać z toalety, chcemy złapać oddech lub poczekać aż Nasz posiłek się ułoży i robi się miejsce aby zjeść resztę ;)

PRZERWA



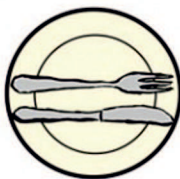
- Przedstawiony układ sztućców to znak dla gospodarza kolacji lub obsługującego Nas kelnera, że jesteśmy gotowi na drugi talerz, kolejne danie.

**GOTOWY NA
DRUGI TALERZ**



- Tym sposobem niewerbalnie informujemy gospodarzy, iż danie było wyśmienite. Po prostu „niebo w gębie”

WSPANIAŁE



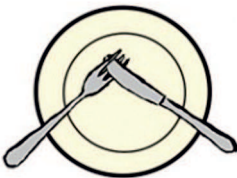
- Takie ułożenie sztućców oznacza, iż zakończyliśmy Nasze jedzenie. Nie informujemy, jednak czy nam smakowało czy też nie- po prostu to koniec Naszego jedzenia.

SKOŃCZONE



- Obyśmy ten układ sztućców stosowali jak najrzadziej. Oznacza niestety- nie smakowało mi....

NIE SMAKUJE



Oczywiście używając takich układów musimy mieć pewność, że zna je także osoba, do której owe układy kierujemy. Niewiedza jednej ze stron może spowodować szereg niezręcznych sytuacji. Pamiętajmy także o tym, że takie układy sztućców stosowane są zwykle na uroczystych kolacjach i eventach. Nie będzie dobrym pomysłem stosowanie tego w domu przy płatkach z mlekiem lub na obiedzie u babci przy niedzielnych schabowych ;).

Ale dlaczego powinniśmy celebrować każdy posiłek?

Coraz częściej zabiegani, zapracowani w pogoni za lepszym życiem zapominamy o tym, co tak naprawdę ważne. Karmimy się ciasteczkami, rogalikami, których data ważności sięga co najmniej 2030 roku. W reklamie mówili, że bez konserwantów, więc jest duża szansa na to, że nie będziemy świecić się w nocy. Nie mamy czasu aby usiąść do stołu. Bez telefonu, bez tabletu, przy wyłączonym TV po prostu razem zjeść, pobyc przez 5 min tylko ze sobą. Ba nie mamy czasu, żeby coś ugotować, więc skąd mamy mieć czas na zjedzenie? Jemy w drodze do szkoły, do pracy. W pośpiechu zagryziemy małe ciasteczko fit ubierając przy tym buty, myjąc zęby i szukając kluczy od mieszkania. Spieszymy się. Dla mojej babci było to coś nie do pomyślenia. Zawsze odwiedzając ją musiałam coś zjeść- w przeciwnym razie słyszałam zlepek utartych tekstów „brzydzisz się babci”, „znowu jadłaś te pizze”...Kiedyś ludzie inaczej podchodzili do kwestii posiłku. Nie mieli dostępu do półek uginających się pod ciężarem towaru. Właściwie to nie mieli żadnego wyboru, a mimo to cieszyli się każdym wspólnie zjedzonym posiłkiem. Chwila przy stole była dla nich czymś, na co warto było czekać choćby cały dzień. I nie chodzi tu o potrawę tylko o ten czas razem. Kiedy można porozmawiać, wymienić poglądy, poopowiadać zboreżne żarty, poobgadywać sąsiadów ;). Jednocześnie wszyscy cieszyli się z tego co mają, nikomu przez myśl nie przeszło aby wybrzydzać. Mąka z glutenem, bez glutenu, w różowym opakowaniu, w worku, w kartonie... I możemy zapytać czy żyło im się gorzej z powodu braku bezglutenowej mąki? Nie sądzę. Za to my cierpimy na coraz więcej chorób alergii, niestrawności i mnóstwo innych bolączek. Mamy coraz więcej, a tak jakby mielibyśmy mniej. Rzadko kiedy spotykamy się przy wspólnym stole, a jeszcze rzadziej razem gotujemy i czerpiemy z tego przyjemność. A chyba warto byłoby cieszyć się z tego co jest, przez chwilę nie wybrzydzać, pomyśleć o tych co głód i pragnienie mają na porządku dziennym. Po prostu na chwilę usiąść, wspólnie cieszyć się chwilą.



Kulturowe ciekawostki

Jak to mówią co kraj to obyczaj....W Polsce mówimy dzień dobry, dżentelmeni przepuszczają kobiety w drzwiach...A jak to wygląda u Naszych bliskich i dalekich sąsiadów?

Bułgaria

W miejscu tym dość łatwo jednak o nieporozumienia z rdzennymi mieszkańcami, ponieważ nasze potakiwanie głową „na tak” oznacza dla nich „nie” i na odwrót. Warto o tym pamiętać, na przykład gdy nie jesteśmy zainteresowani kupnem jakiegoś towaru.

Indie

W Indiach przede wszystkim nie wolno dotykać jedzenia lewą ręką. Dlaczego? Otóż zdaniem rdzennych mieszkańców lewa ręka służy do używania papieru toaletowego, prawa zaś do jedzenia i dotykania innych ludzi. Obrażliwym gestem jest tu również pokazywanie podeszwy swoich butów.

Japonia

Jedzenie i picie na ulicy jest w Japonii niedopuszczalne, podobnie jak wręczanie kelnerowi napiwku. Te czynności uznane są w Japonii za niezwykle obraźliwe! Poza tym kobiety mogą się mocno zdziwić, że nikt nie przepuszcza ich w tym kraju w drzwiach. Niestety Japończycy nie obdarzają płci pięknej żadnymi przywilejami i w kwestiach grzecznościowych panuje tam równouprawnienie.

Tajlandia

w kraju tym zamiast uścisku dłoni należy witać się tzw. gestem wai, który polega na dotknięciu czoła rękami złożonymi do modlitwy.



Twórcy poradnika:
Dzieciak, wolontariusze oraz pracownicy Gminnej Świetlicy
Socjoterapeutycznej przy PKPS w Głuchołazach.



Poradnik powstał w ramach realizacji projektu grantowego
Fundacji Banku Zachodniego "Bank Dziecięcych Uśmiechów"