

DOBRE OBYCZAJE

Warto zadbać o przyjazną i życzliwą atmosferę wokół siebie.

Pomogą Ci w tym sprawdzone sposoby.

UPRZEJMOŚĆ

Obowiązuje nas zawsze wszędzie i wobec każdego. Zyskuje nam sympatię i poważanie w stosunkach międzyludzkich, znakomicie ułatwia nam życie. Świadczą o tym:

- trzy magiczne słowa: **proszę, dziękuję, przepraszam;**
- łagodny ton tzn. zawsze rozmawiać łagodnym i ciepłym tonem;
- uważne słuchanie – przypomina nam o tym stare arabskie przysłowie „Mamy tylko jedno usta i dwoje uszu”.

PUNKTUALNOŚĆ

Zapewnia porządek w naszym życiu i ułatwia wzajemne kontakty międzyludzkie. Dlatego wszyscy chcemy, aby punktualność była cechą wszystkich ludzi.

UŚMIECH

Odzwierciedla on nastrój człowieka, jego stosunek do innych ludzi. Uśmiech jednak uśmiechowi nie jest równy. Spotykamy się z uśmiechem bezczelnym i fałszywym, ironicznym i obłudnym. Nie ułatwia on kontaktów, wręcz przeciwnie – utrudnia je i komplikuje. Uśmiech sprzyja wytworzeniu dobrej atmosfery, łagodzi nieporozumienia, jeśli jest ciepły, przyjacielski, serdeczny i życzliwy.

ŻYCZLIWOŚĆ

Jest niezbędnym elementem w układaniu dobrych stosunków między ludźmi. Brak jej uwidocznia się niemal na każdym kroku. Życzliwość to bardzo dobra cecha człowieka, polega ona na wczuciu się w sytuację innych i chęć okazania pomocy.

DYSKRECJA

Człowiek dyskretny nie wnika w sprawy innych ludzi, gdy jednak zetknie się z nimi, wyczuje, czego nie należy widzieć lub słyszeć i powtarzać innym.

ZASADY UBIORU

Powinien być staranny, dostosowany do pory dnia i okoliczności. Świadczy on o zamiłowaniu do porządku, estetyki i daje dobre samopoczucie. Jest oznaką poszanowania, godności własnej i innych.

JAK SIĘ UBIERAĆ ?

Wszystkie ubrania powinny być czyste, odprasowane i znajdować się w idealnym porządku. Nie sugerujemy się wyłącznie modą. Przy wyborze ubrań patrzymy na swój wiek, wzrost, kolor skóry, włosów itp. Staramy się dobrać ubiór do każdej okazji. Odpowiednio dobieramy wszystkie dodatki.

JAK ZACHOWAĆ SIĘ PRZY STOLE ?

Zachowanie odpowiedniej kultury przy stole polega na nie sprawianiu brzydkiego, odpychającego widoku, niekorzystnie wpływającego na podstawowe zmysły człowieka – wzrok i słuch. To znaczy, że nie powinniśmy:

- mlaskać;
- nakładać zbyt dużych porcji na talerz;
- nabierać sporych kęsów na widelec;
- utrzymywać na swoim talerzu nieład.

JAK UNIKAĆ KONFLIKTÓW Z RODZICAMI I NIE TYLKO Z RODZICAMI

1. Dotrzymuj złożonych obietnic.
2. Wypełniaj swoje obowiązki.
3. Mów prawdę.
4. Pracuj nad swoim charakterem.
5. Panuj nad formami wyrażania gniewu (staraj się zachowywać spokój).
6. Zawsze szukaj porozumienia i nie odwracaj się od ludzi proponujących Ci dialog – rozmawiaj.
7. Nie żałuj swojego czasu dla innych.
8. Kiedy coś zrobiłeś źle lub wyrządziłeś komuś krzywdę, przyznaj się, przeproś i napraw.
9. Kiedy ktoś wyrządził Ci krzywdę, wybaczej.
10. Nie ulegaj zniechęceniu, frustracji i poczuciu bezsensu.
11. Nie zniechęcaj się poczuciem winy z powodu własnych niepowodzeń i błędów.
12. Nie potępiaj ludzi.
13. Miej „zdrowe” poczucie humoru. Naucz się żartować z samego siebie.