

Аннотация

Вы держите в руках книгу Елены Вервицкой, одного из авторов цикла передач «Уроки хороших манер» на ТК «Карусель». Эта программа полюбилась зрителям. Оказалась для них очень нужной и полезной. Ее герои - Жора Булкин, Вася Борзунов, Галя Кнопкина - на уроках этикета получили множество советов и рекомендаций о том, как всегда быть в отличной форме и соответствовать ситуации.

Данная книга адресована школьникам и написана в разговорном стиле, для того, чтобы читателям было приятно изучать правила этикета, а самое главное – пользоваться ими в жизни.

В книге представлены не только советы школьникам, но и интересные цитаты и истории из жизни, позволяющие проникнуть в самую суть хорошего воспитания и красивых манер.

*Посвящается памяти
Владимира Владимировича Кирсанова
директора Первого Московского
кадетского корпуса*

От автора

Дорогой читатель, я нисколько не сомневаюсь, что Вы ведете себя достойно и уважительно. Мне хочется познакомить Вас с правилами этикета, которые многими поколениями людей создавались веками, для того, чтобы всем нам вместе жилось удобно и приятно. Они не ограничивают Вас, а направлены на разностороннее развитие вашей личности.

Думайте, шагайте по жизни уверенно.

Пусть этикет станет образом вашей жизни!

Елена Анатольевна
Вервицкая

1. Правила поведения в школе

Утро. Собираемся в школу. Надели школьную форму, собрали портфель, взяли сменную обувь. Готовы к выходу. Ничего не забыли? А что же еще, спросите вы? И я отвечу. Вы не будете полностью «одеты», если не возьмете с собой в школу хорошие манеры.

Итак, что нам важно и нужно знать!

Кто опрятен - тот приятен. Надевать следует только чистую и опрятную одежду и обувь. Собираясь в школу, не забываем взять с собой носовой платок и расческу.

Выходить в школу нужно вовремя, чтобы к началу занятий быть уже в классе.

Вот мы и в школе.

Любая встреча начинается с приветствия. При встрече следует поздороваться. Вежливо, внятно, с улыбкой, глядя в лицо человеку. Это – хорошее начало дня.

В школе ученики здороваются со всеми работниками школы. Встречая группу учителей, поздоровайтесь со всеми, а не только с теми, кто ведет у вас занятия.

Запомните, при движении по лестнице у перил идет тот, кто поднимается.

В классе ученики приветствуют учителя стоя. После приветствия садятся с разрешения учителя.

На ученическом столе должен поддерживаться порядок и может лежать только то, что необходимо для урока – учебники, рабочие тетради, ручки, карандаши.

Главные правила поведения на уроке – соблюдение тишины и уважение к преподавателю. Надо помнить, что нет в мире ни одной более тяжелой, более изнурительной для сердца работы, чем работа педагога.

«Уважайте, почитайте учителя. Учитель отдает свою энергию, свой ум и талант, свою жизнь во имя того, чтобы вы стали людьми с благодарной душой, беспокойным сердцем, ясным умом, чистой совестью, золотыми руками...»

В.А.Сухомлинский

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Слушать учителя следует в тишине! Реплики с места, смех, выкрикивания совершенно недопустимы. Любой, кто затевает разговор во время проведения занятий, проявляет тем самым непростительную грубость по отношению к учителю или другому выступающему.

Немного истории

22-х лет от роду Лев Толстой открывает в Ясной Поляне, родовом имении, школу для крестьянских детей. Один из ее учеников, Василий Морозов, рассказывал: «В школе у нас было весело, занимались с охотой. Но еще с большей охотой, нежели мы, занимался с нами Лев Николаевич. Так усердно занимался, что нередко оставался без завтрака. Требовал от нас чистоты, бережливости к ученическим вещам и правдивости. Не любил, если кто из учеников допускал какие-нибудь глупые шалости... Порядок у нас был образцовый за все три года».

Если хочется задать вопрос – нужно поднять руку.

В стенах школы не стоит жевать жевательную резинку, а уж разговаривать с ней во рту и вовсе недопустимо (и не только в школе).

По окончании занятий следует попрощаться с учителем.

Аккуратно прикрывайте за собой дверь при входе или выходе из помещения. Помните, что хлопанье дверью считается агрессивным выпадом. Если так случилось, скажите: «Извините».

Ученики принимают участие в поддержании чистоты и порядка в классной комнате, где проходят занятия.

На перемене можно пройтись, пообщаться с приятелями. Не следует на переменах устраивать шумные игры и гоняться по коридору. Это время для отдыха и общения.

Поведение учащихся влияет на авторитет школы.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Вовремя приходим в школу.*
- *Демонстрируем чувство стиля и хорошую осанку.*
- *Приветливость – золотой ключик к сердцу другого человека. Будем приветливы.*

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- *Помним и отчетливо произносим имена и отчества людей.*
- *Общение – это искусство, которому следует учиться. Не боимся общаться с одноклассниками и учителями.*
- *Соблюдаем тишину во время рассказа учителя и выступления одноклассника.*
- *Усердно работаем.*
- *Общаемся с людьми так, как хотели бы, чтобы они общались с нами.*
- *Чаще говорим «Спасибо», «Пожалуйста», «Извините».*
- *Стараемся быть заботливыми и чуткими учениками.*

«Забота скрепляет отношения между людьми».

Д.С.Лихачев

Берегите учителей!

«Уважайте, почитайте учителя. Учитель отдает свою энергию, свой ум и талант, свою жизнь во имя того, чтобы вы стали людьми с благодарной душой, беспокойным сердцем, ясным умом, чистой совестью, золотыми руками...»

В.А.Сухомлинский

2. В библиотеке

Библиотека для меня - храм тишины и мысли. Люблю бродить вдоль длинных полок, вдыхая ароматы старых и новых книг. Меня радуют, приятные, милые, увлечённые своим делом интеллигентные библиотекари, с которыми всегда можно обсудить книжные новинки и попросить совета.

Многие библиотеки сейчас стремятся и делают все, чтобы стать для своего читателя «третьим местом», помимо дома или учебы и работы.

А вот о чем должны помнить мы, читатели.

Библиотека – это не книжный магазин, поэтому книги, взятые на определенный срок, нужно возвращать вовремя и относиться к ним так же бережно, как к своим собственным или тем, которые берем почитать у друзей.

Библиотекарь в школе - ваш друг и помощник. Если хотите - проводник. Человек, который знает, чем он владеет, и умеет этим поделиться, умеет выбрать нужное и лучшее для вас. Будьте любезными с библиотекарями. Они отложат для вас литературу, которой нет на месте, и даже добудут по вашей просьбе редкую книгу из другой библиотеки или хранилища. Не забывайте благодарить их за оказанные услуги, а если пользуетесь библиотекой часто, то поздравить с праздником и даже преподнести цветы или какой-нибудь подарок. Это поможет вам установить более теплые отношения и всегда рассчитывать на помощь, которая будет оказана не формально, а с особым старанием и вниманием.

Проявляйте уважение не только к работникам библиотеки, но и к книгам. Книги в читальном зале нужно брать абсолютно чистыми руками, чтобы не оставлять следов пота и грязи. Поэтому обязательно перед посещением библиотечного зала, зайдите в туалетную комнату и вымойте руки.

Если вас интересует какая-то конкретная книга, и вы знаете ее выходные данные (автор, название, год издания), обращайтесь к алфавитному каталогу. Если поиск зайдет в тупик или вы растерялись, смело обращайтесь к библиографу, и через несколько минут все станет ясно и просто. Когда найдете нужную информацию, правильно записывайте шифр, чтобы библиотекарь легче было отыскать нужную вам книгу или журнал. Для поисков может понадобиться время, поэтому будьте терпеливы и никогда не забывайте благодарить за помощь.

«Современный человек находится перед гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому надо отыскать крупинки золота в массе песка».

С.И.Вавилов

Приходя в библиотеку, не набирайте слишком много книг сразу, если только они не нужны вам для учебы.

Взяв библиотечную книгу домой, заверните ее в обложку.

Листая страницы, не смачивайте пальцы слюной. Переворачивайте страницы, держа их за среднюю или правую верхнюю часть листа. Перелистывайте страницы аккуратно, без спешки, чтобы они не рвались – некоторые книги столь стары, что малейшее лишнее усилие может привести их в негодность. Больше всего книги любят бережное отношение. И очень любят чистоту.

Пользуйтесь закладкой, не загибайте страниц, не выворачивайте книгу в мягкой обложке и не делайте никаких пометок на полях. Записи делайте в блокнот или планшет.

Нередко читателей отлучают от библиотеки за нерадивое отношение к книге, и это правильно. Справедливее запретить человеку, испортившему книгу, пользоваться библиотекой, чем рисковать в дальнейшем.

Уважения требуют и посетители библиотеки. Двигайтесь бесшумно, разговаривайте приглушенным голосом, в общем, старайтесь не мешать окружающим, потому что работа в библиотеке требует сосредоточенности.

Если не успеваете сдать книги вовремя, продлите срок их пользования.

Если случайно потеряете книгу, честно скажите об этом библиотекарю и предложите взамен другую книгу или деньги. Конечно, это неприятная история, но на деле все оказывается не так уж страшно, поверьте. Однако будьте внимательны и старайтесь не терять книг.

Когда вы берете книгу в библиотеке, вы не просто даете слово вернуть ее в срок, вы расписываетесь в книжном формуляре, то есть подтверждаете свои честные намерения письменно. Ведите себя так, чтобы никто не мог усомниться в вашей порядочности, потому что хорошие манеры без нравственной основы – это всего лишь лакировка грязной поверхности.

Немного истории

«Каждый человек обязан (я подчёркиваю – обязан) заботиться о своём интеллектуальном развитии. Это его обязанность перед обществом, в котором он живёт, и перед самим собой. Основной (но, разумеется, не единственный) способ своего интеллектуального развития – чтение.

Литература даёт нам колоссальный, обширнейший и глубочайший опыт жизни. Она делает человека интеллигентным, развивает в нём не только чувство красоты, но и понимание – понимание жизни, всех её сложностей, служит проводником в другие эпохи и к другим народам, раскрывает перед вами сердца людей. Одним словом, делает вас мудрыми. Но всё это делается только тогда, когда вы читаете, вникая во все мелочи. Ибо самое главное иногда кроется именно в мелочах.

Умейте читать не только для школьных ответов. Умейте читать с интересом и не торопясь.

Классическое произведение – то, которое выдержало испытание временем. С ним вы не потеряете своего времени. Но классика не может ответить на все вопросы сегодняшнего дня. Поэтому надо читать и современную литературу».

*Д.С.Лихачев «Письма о добром и прекрасном»
Письмо двадцать второе.*

Библиотека - это центр живого общения детей и взрослых. Центр обсуждения многих важных жизненных вопросов. Книги в библиотеке могут быть и поводом, и целью такого общения. И никакие инновационные проекты такое живое общение заменить не могут.

Библиотека – это удивительный мир со своей неповторимой и притягательной атмосферой доброжелательности и уюта.

Там всем рады и всех ждут. Приходите!

Я получил образование в библиотеке. Совершенно бесплатно.

Рэй Брэдбери

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Сдаем головной убор и верхнюю одежду в гардероб.*
- *Проявляем вежливость к работникам библиотеки.*
- *Отключаем звук мобильного телефона во время пребывания в библиотеке.*
- *Пользуемся ножницами или ножом для разрезания склеенных страниц книги или журнала.*
- *Аккуратно обращаемся со своим читательским билетом.*
- *Возвращаем книги в библиотеку вовремя и в том же состоянии, в котором брали.*
- *По возможности покидаем помещение, когда на нас нападает чихание или у нас начинается сильный кашель.*
- *Перекусываем в предусмотренных для этого местах.*
- *Выражаем благодарность за любое проявление внимания и помощи.*

Каждый день находите время для чтения книг!

«...если прочтешь что-либо, то из прочитанного усвой себе главную мысль. Так поступаю и я: из того, что я прочел, я непременно что-нибудь отмечу...»

Сенека

«...любите книгу всей душой! Она не только ваш лучший друг, но и до конца верный спутник!»

М.А.Шолохов

«Современный человек находится перед гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому надо отыскать крупинки золота в массе песка».

С.И.Вавилов

« Есть книги, которые надо только отведать, есть такие, которые лучше всего проглотить, и лишь немногие стоит разжевать и переварить»

Ф.Бэкон

На вопрос: «Ваше любимое занятие?» – Маркс ответил: «Рыться в книгах».

3. Красота и чистота

Люблю, когда дома пахнет чистотой и свежестью. Как же приятно, когда все кругом красиво и аккуратно! Надеюсь Вам тоже это нравится.

«Чистота — залог здоровья, порядок прежде всего», — утверждали герои советского мультфильма «Сказка о белой льдинке». Вы наверно помните, она о пингвине и о ките, которые боролись за эстетичность и опрятность.

Каждый из нас должен считать для себя делом чести сделать город, где мы живем, чистым и красивым и помогать окружающим проникнуться важностью этой проблемы.

Но всегда ли мы соблюдаем чистоту и порядок?

Эта тема – не из самых приятных, однако нельзя закрывать глаза на то, как часто встречается непорядок на лестницах, в туалетах и раздевалках, столовых, классных комнатах.

Бывает бросаются в глаза переполненные мусорные корзины, газеты и листки, разбросанные на полу, - с этим безобразием соперничают «настенные росписи». Поверьте, «приличный вид» помещений зависит во многом от нас с вами.

«Чисто не там, где метут, а там, где не сорят».

Русская пословица

Я адресую эти строки вполне конкретным людям. Прежде всего, тем, кто действительно неаккуратен, тем, кто бросает бумажки, пакеты, бутылки везде и всюду. Глядя на них, невольно думаешь: интересно, а у себя дома они, наверное, никогда не убирают постель, или, наоборот, у них идеальный порядок? Может, они просто привыкли к беспорядку? И им так комфортно?

Не секрет, что есть люди, пребывающие в полной уверенности, что следом за ними придет уборщица с веником и половой тряпкой в руках и все приведет в полный порядок и можно спокойно мусорить.

Это интересно

Недавно в Англии на головных уборах полицейских появились маленькие

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

видеокамеры, записывающие то, на что именно смотрит этот страж порядка. Теперь, если вы бросили мусор там, где не положено, а в это время полицейский посмотрел на вас, то никакие отговорки не помогут: доказательства записаны на камеру, и штраф придется платить.

Всем нужно понять: если нам небезразлично то, что нас окружает, наша обязанность – прийти на помощь дворникам и уборщицам, и ситуация сразу изменится в лучшую сторону. Давайте попробуем сделать вот что: доброжелательно и настойчиво следить за собой и поправлять окружающих. Например, не бросать газеты, листы, пакеты, салфетки на пол, а увидев, что сосед мусорит, скажите ему: «Извини, не стоит этого делать». Очень важна интонация, с которой вы произносите эти слова: уверенно, заинтересованно, но вежливо. Приучайте к чистоте друзей не нотациями, а личным примером, просто сами не сорите.

Со вниманием относитесь к стандартному плакату, висящему в туалетах: «Пожалуйста, пусть все здесь останется так же, как было до вашего прихода» или «Пожалуйста, соблюдайте чистоту». Надеюсь, вы это правило соблюдаете.

Много хлопот всем, кто имеет отношение к поддержанию чистоты и порядка, доставляет выброшенная жевательная резинка. Уборщицы рассказывают, что на то, чтобы отскоблить приклеившуюся к полу резинку, уходит ежедневно несколько часов. Воспитанный, культурный человек завернет ее в бумажку, а потом выбросит в урну или мусорное ведро.

Я знаю ребят, которые живут по правилу - «Без мусора». Все пространство вокруг себя они оставляют в полном порядке. Молодцы, ребята. И вы так сможете!

Не поддавайтесь влиянию плохих манер окружающих.

«Встал утром – умойся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету».

Антуан де Сент Экзюпери

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Любовь к порядку – достойное качество.*
- *Переобуваемся в сменную обувь.*

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- *Не мусорим.*
- *Принимаем участие в поддержании чистоты.*
- *Бережно относимся к окружающим вас вещам.*
- *Приучаем к порядку и чистоте своим примером.*
- *Благодарим за уборку сотрудников школы.*
- *Никогда не ругаемся. (Ругань - это тоже мусор, и еще какой!)*
- *Соблюдаем тишину на уроках.*
- *Радушно встречаем гостей в школе.*

Школа – Ваш дом!

«Только тот, кто моет пол, знает, как надо вытирать ноги».

Антон Лигов

«Не надо бороться за чистоту, надо подметать».

Илья Ильф

«Чистота есть лучшая красота».

Английская поговорка

«Встал утром – умойся, привел себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету».

Антуан де Сент Экзюпери

«Чисто не там, где метут, а там, где не сорят». Русская пословица.

4. Культура общения

Недавно пересматривала фильм по пьесе Бернарда Шоу «Пигмалион» режиссера Джорджа Кьюкора «Моя прекрасная леди». Это мюзикл, наполненный весельем и озорством. Как же он мне нравится!

Надеюсь вы помните его сюжет. Профессор Хиггинс делает из обычной цветочницы, которая не умеет разговаривать на чистом английском языке, леди с изысканными манерами, с которой будет не стыдно и в свет выйти.

Главная героиня пьесы Элиза Дулиттл. В первом акте она плохо воспитанная девчонка, говорящая на уличном жаргоне, а в финале перед нами прелестная и утонченная девушка, уверенно чувствующая себя в светском обществе. В чем секрет столь разительной перемены? Только в том, что героиня в результате ценою невероятных усилий изменила вульгарное произношение на правильную речь и приобрела красивые манеры.

Умение красиво говорить – ценнейшее человеческое качество. Буквально с первых фраз, которые мы произносим, можно судить о нашем уровне культуры. Правильную красивую речь можно считать в какой-то мере нашей визитной карточкой.

Заговори, чтоб я тебя увидел!

Сократ

Красивая, свободная, раскованная речь — это огромное преимущество того, кто ею владеет, чем бы он ни занимался.

Кстати, само слово «культура» означает «возделывание», то есть постоянное стремление к тому, чтобы стать лучше, образованнее, умнее, тоньше.

Чтобы изменить свой внешний вид, достаточно со вкусом одеться, для того чтобы выправить осанку, изменить походку, приобрести грациозность в движениях, требуется приложить усилия и потренироваться, для того чтобы ваша речь стала безупречной, тоже придется поработать. Не ленитесь!

Как нужно говорить?

Научитесь не только правильно произносить слова и строить грамматические конструкции, но и говорить спокойно, доброжелательно, с улыбкой.

Запишите свой голос на магнитофон, когда вы говорите или читаете вслух, а потом прослушайте его. Это очень важно - оценить себя со стороны.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

По тому как человек говорит, можно судить, насколько он воспитан. Но еще легче отличить хорошо воспитанного человека по тому, как он слушает. «Искусство разговора – это искусство молчания».

Если не можешь сказать ничего хорошего, лучше промолчи.

Из мультфильма Бебми

Чистота речи необыкновенно важна во всем: «замусоренный» язык ничем не лучше захламленной комнаты, заляпанного пятнами костюма и неухоженного лица.

Возможно, пока вы общаетесь в основном только со своими сверстниками, вам кажется, что это не так. Но, поверьте, когда круг вашего общения значительно расширится, небрежность речи может испортить все впечатление, которое вы хотели бы производить на людей.

Решительно откажитесь от ненормативной лексики, не увлекайтесь иностранными словами, будьте осторожны с молодежным сленгом и следите, чтобы в вашей речи не было слов-паразитов, от них избавиться труднее всего.

Это интересно

Царь Петр Первый издал указ от 4 октября 1703 года: «Указую на ассамблеях и в присутствии господам сенаторам говорить токмо словами, а не по писанному, дабы дурь каждого всем видна была».

Короче, выбирайте выражения! (Да, кстати, вы не слишком часто употребляете слово «короче»?).

При общении старайтесь избегать категорических суждений и оценок, оставляйте небольшое пространство для лавирования. Для этого достаточно всего лишь употреблять слова «вероятно», «мне кажется», «может быть» и т.д.

Если в споре вам не хватило доказательств, не переходите на повышенный тон, это сыграет обратную роль. Так же, как нельзя криком заставить слушать себя, так нельзя громким голосом доказать свою правоту.

Если к уже беседующей группе людей подходит кто-либо новенький, невежливо тут же всем замолкать, давая понять, что разговор для его ушей не предназначен. Лучше всего помочь и новому слушателю включиться в общую тему («А мы обсуждаем то-то...»).

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Особое внимание обращайте на юмор. Веселый, находчивый человек ценится в любой компании.

Хорошо, когда наше слово несет в мир радость, свет, добро и любовь.

Сила речи состоит в умении выразить многое в немногих словах.

Плутарх

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Говорим спокойно, доброжелательно, с улыбкой.*
- *Пусть люди слышат в звучании нашего голоса только все самое лучшее о нас.*
- *Стараемся чтобы наша речь была размеренной.*
- *Говорим достаточно громко для того, чтобы вас слышал собеседник, и достаточно тихо, чтобы не мешать окружающим.*
- *Ставим правильно ударения.*
- *С помощью голосовой интонации передаем глубину чувств.*
- *Обращаем внимание на правильное произношение слов.*
- *Следим за тем, чтобы наш голос был спокойным, а тон разговора ровным и любезным.*
- *Сохраняем спокойствие в любой ситуации.*
- *Не оправдываем свое невежество ни плохим самочувствием, ни усталостью.*

Давайте любить свой родной язык и охранять чистоту русского слова!

«Все, чему мы учимся, в чем упражняемся, мы должны выполнять как можно лучше, поскольку делаем это, в конце концов, для себя – а нужно быть дураком, чтобы для самого себя работать кое-как».

Ж.-Ж.Руссо.

«Высшая степень искусства говорить – уметь молчать»

В.Ключевский

« Дурной человек в речах познается».

Менанд

«Оживить речь юмором».

Цицерон

5. Кто кого пропускает

Помню в школьные годы, читая замечательное произведение Н.В. Гоголя «Мертвые души», обратила внимание на комичный эпизод, когда Манилов, не желая первым войти в комнату, втискивается боком в дверь одновременно с Чичиковым. Вы его, наверно, тоже хорошо помните.

- Сделайте милость, не беспокойтесь так для меня, я пройду после, говорил Чичиков.

- Нет, Павел Иванович, нет, вы гость, - говорил Манилов, показывая ему рукою на дверь.

- Не затрудняйтесь, пожалуйста, не затрудняйтесь. Пожалуйста, проходите, - говорил Чичиков.

- Нет уж извините, не допущу пройти позади такому приятному, образованному гостю.

- Почему ж образованному?.. Пожалуйста, проходите.

- Ну да уж извольте проходить вы.

- Да отчего ж?

- Ну да уж оттого! - сказал с приятною улыбкою Манилов.

Наконец оба приятеля вошли в дверь боком и несколько притиснули друг друга.

Так кто же кого должен пропускать первым, подумала я тогда.

На этот вопрос нет единственно правильного ответа, потому что этикет – это ролевая игра, и все зависит от той роли, в которой вы будете выступать в той или иной ситуации.

Тот, кто пропускает кого-то впереди себя, оказывает тем самым этому человеку знак уважения.

Классические правила этикета рекомендуют, чтобы при входе в здание:

- мужчина пропускал женщину вперед и придерживал дверь;
- младший уступал дорогу старшему и тоже придерживал дверь;
- вперед пропускали гостя или человека, занимающего высокое положение в обществе;
- входящие в здание пропускали выходящих.

Согласитесь, что для поддержания порядка младших школьников пропускают вперед старшекласники.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Юношеская галантность требует пропустить вперед девушку.

Из двух людей равного статуса первым проходит тот, кто ближе к двери. Если человек (в том числе старший) пропускает вас вперед, поблагодарите его и пройдите.

Вежливость - это одно из тех качеств, которое можно оценить по достоинству, лишь испытав неудобство от его отсутствия.

Сэмюэл Джонсон

Когда молодой человек несет тяжелые вещи или книги, со стороны женщины или старшего по возрасту будет вполне естественно пропустить его вперед, открыть дверь и даже придержать ее.

В дверь, которая открывается «от себя», молодой человек проходит первым и держит ее, пока не пройдут женщины и девочки

Если двери открываются в обе стороны, нельзя «бросать» их, чтобы не ударить того, кто идет сзади. Это правило особенно актуально при входе в метро.

Дверь всегда следует закрывать «мягко», даже если мы очень торопимся. Хлопанье дверью считается агрессивным выпадом, за который следует извиниться.

Не останавливайтесь в дверях или около них, если вы встретили знакомого, решили проверить все ли взято, и т.п. Для этого нужно отойти в сторону независимо от того, входите вы или выходите.

Немного истории

В начале XIX века в типографии Августа Семена была выпущена книга «Правила учтивости и благопристойности, представленные в примерах», которая напоминала небольшой детский альбом. Всего в этой книге 10 правил: крошечный рассказ и иллюстрация в лист. Так издатель предположил, что разглядывание картинки будет долгим и поучительным.

Приведу одно правило, без которого и вы сегодня не обойдетесь ни одного дня:

«Надобно уступать дорогу. Дети мои! Когда вы с кем-нибудь встретитесь на лестнице или в тесном месте, то постарайтесь уступать дорогу: сим

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

докажете свою учтивость, всякий заметит, что вы умеете пользоваться добрым воспитанием».

Лестница. И тут возникают вопросы: кто же должен идти первый вверх по лестнице и кто первым вниз по лестнице, кавалер или дама?

Во время подъема или спуска по лестнице принят следующий порядок движения. Вверх по лестнице впереди идет дама, а немного позади за ней – кавалер. Вниз по лестнице дама идет за кавалером. Это несложно запомнить. Смысл данного правила поведения состоит в том, чтобы кавалер всегда смог поддержать даму, если она оступится. Вам странно слышать слова «кавалер» и «дама»? Ход времени не меняет порядок вещей. Многие правила остаются неизменными.

Запомним правило: женщины, младшие школьники, пожилые люди идут со стороны перил. Им позволительно пользоваться опорой – перилами. В остальных случаях принят принцип правостороннего движения.

Обгоняют по лестнице слева.

Человека, несущего тяжелые вещи, надо пропустить, задержавшись на площадке.

Если по лестнице навстречу идет учитель, пожилой человек или директор, следует пропустить их, сделав шаг в сторону.

Когда вам уступают дорогу, нужно слегка поклониться и поблагодарить словами: «Спасибо», «Благодарю Вас».

Будьте всегда внимательны, предупредительны и доброжелательны. Вам зачтется!

«В основе всех хороших манер лежит забота – забота о том, чтобы человек не мешал человеку, чтобы все вместе чувствовали бы себя хорошо».

Д.С.Лихачев

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Соблюдаем правила безопасности.
- Оказываем окружающим необходимую помощь.
- Извиняемся, если случайно толкнем или наступим на ногу другому.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Относимся к малышам с заботой и вниманием.
- Уступаем дорогу.
- Смотрим в лицо собеседнику, произносим негромко вежливые слова: «разрешите пройти», «будьте добры».
- Дверь всегда закрываем «мягко».
- Всегда благодарим за услугу или просто за внимание.
- Бываем внимательными и предупредительными весь день.

Находясь на лестнице помните не только о своем поведении, но и безопасности!

«Хорошие манеры состоят из мелких самопожертвований».

Р.Эмерсон

«Хорошее воспитание – это когда другим хорошо».

В.И.Немирович-Данченко

«Надо... быть отлично воспитанным, без чего при всей своей порядочности и учености ты будешь человеком не только очень неприятным, но просто невыносимым».

Гр.Честерфилд «Письма к сыну»

6. Спортивный этикет

В школьные годы мне нравились уроки физкультуры. У нас они были особенно интересными — много соревнований, состязаний. Помню, как под веселую бодрую музыку проходили танцевальные разминки, они помогали нам весело начать день и получить заряд хорошего настроения. Раз в год проходили дни здоровья - спортивные игры на природе. Такие занятия сближали нас, школьников, учили работать в команде, проявлять свои скрытые личностные качества, да и просто служили потрясающим развлечением.

Занятия спортом помогают становиться сильнее, познавать возможности своего тела, быть членом команды и самосовершенствоваться, находить друзей. Из этих занятий мы выносим опыт командной борьбы и приятные воспоминания о победах.

Даже если вы не любите физкультуру и спорт, благодаря физическим упражнениям можно приобрести хорошую физическую форму и поддерживать ее. Это поможет вам быть здоровыми, энергичными и счастливыми. В наш век тотальной компьютеризации занятия спортом особенно необходимы.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Как и в любом культурно-массовом заведении, в спортивном зале существуют свои правила этикета.

Одевайтесь подходящим образом. Пусть спортивный костюм соответствует характеру каждой дисциплины. Не следует надевать слишком откровенную, обтягивающую одежду. Одевайтесь так, чтобы удобно было и вам, и окружающим.

Соблюдайте личную гигиену! Не используйте перед входом в зал туалетную воду с ярко выраженным ароматом. Регулярно стирайте спортивные вещи.

Будьте этичны в раздевалке. Аккуратно складывайте свои вещи на скамейку – ею пользуетесь не только вы.

В спортивный зал приходят, чтобы потренироваться, а не для общения. Полностью сосредоточьтесь на занятии. Беседуйте после урока.

Немного истории

Футбольный матч 31 мая 1942 года вошел в историю как первый и главный блокадный матч в осажденном Ленинграде. У ленинградцев позади уже была первая блокадная зима – самый страшный период, когда от голода, бомбежек и обстрелов погибло много людей.

Чтобы поднять дух ленинградцев, было решено организовать матч между футболистами «Динамо» и «Ленинградского металлического завода».

Организовать его было непросто. Поле стадиона было перепаханно снарядами. Было мало участников. Но с фронта отозвали бывших футболистов. Болельщиков пригласили из соседнего госпиталя. Матч состоялся несмотря на то, что во время проведения второго тайма началась бомбежка...

Матч стал настоящим подвигом, подняв боевой дух ленинградцев в это непростое для них время!

На спортивных соревнованиях можно увидеть несколько церемоний. Спортивные ритуалы носят формальный характер. Их цель - напомнить всем участникам об их гражданском долге, об уважении к окружающим и о необходимости играть честно и достойно.

- Исполнение государственного гимна. При исполнении государственного гимна своей или чужой страны в знак уважения следует молча встать, снять головной убор, если он есть.
- Приветствие перед началом состязания. Во время этого ритуала игроки пожимают друг другу руки.
- Уважение судей. Судейское решение принимается, даже если остальные с ним не согласны.
- Конец игры. Не важно, какая команда одержала победу, игроки выстраиваются друг против друга и поочередно пожимают руки, благодарят за игру словами: «Спасибо за игру».

Нужно уметь одинаково красиво выигрывать и проигрывать. Следует поблагодарить за красивую и хорошую игру.

Спасительной силой в нашем мире является спорт – над ним по-

прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа.

Д.Голсуорси

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Ведем себя осторожно. Это - главное правило спортивного этикета.*
- *Одеваемся подобающим образом.*
- *Помним о ровном дыхании во время занятий спортом.*
- *Бережно относимся к спортивному инвентарю.*
- *Ведем себя тихо. Не отвлекаемся на разговоры.*
- *Проявляем уважение ко всем: учителю, тренеру, судье, членам команды.*
- *Играем по правилам, честно.*
- *Держим себя в руках в любых ситуациях.*
- *Учимся на ошибках, спокойно переживаем неудачи.*

Выиграл или проиграл – всегда следует уходить со спортивной площадки достойно.

«Спорт становится средством воспитания тогда, когда он любимое занятие для каждого».

В.Сухомлинский

«Спорт: развлечение до седьмого пота».

Марис Декобра

«Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Л.Н.Толстой

«Защищай ворота, всем телом защищай, как детей бы своих защищал, как Родину защищай!»

Цитата из кинофильма «Легенда №17»

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Спасительной силой в нашем мире является спорт – над ним по-прежнему реет флаг оптимизма, здесь соблюдают правила и уважают противника независимо от того, на чьей стороне победа».

Д.Голсуорси

7. О мужском поведении

Помню, как в 1982 году прочитала статью в «Литературной газете» про чемпиона мира по подводному плаванию Шаварша Карапетяна. Он спас 20 человек, ныряя в ледяную воду к утонувшему троллейбусу. Спортсмен первым оказался на месте аварии в Ереванском озере: под воду ушел троллейбус с пассажирами. Карапетян бросился в озеро, разбил стекло троллейбуса и на глубине 10 метров при нулевой видимости спас 20 пассажиров из 92. На следующее утро врачи поставили ему диагноз: общее заражение крови и двустороннее воспаление легких. Пришлось потом долго лечиться. И я тогда подумала, вот он - образец настоящего мужского поведения!

Мужское поведение. Какое оно - достойное поведение мужчины? На мой взгляд, оно включает в себя уверенность в себе, умение убеждать, решительность, самостоятельность, высокие моральные качества, добросовестность и самодисциплину, уважительное отношение к женщине.

Будьте уверенным в себе. Уверенность многими понимается по-разному, но главное следовать основным принципам: соответствующая осанка, твердое рукопожатие, прямой взгляд, чувство юмора и приятный тон речи, достойное отношение к женщине.

Уверенность в себе – краеугольный камень вашего поведения. При этом не имеет значения, какую рубашку или брюки вы носите, чем занимаетесь. Если вы не уверены в себе, не помогут никакие аксессуары.

Мы не всегда чувствуем себя уверенно. Но вы должным образом играете свою роль. При этом нервничаете внутренне. Это вполне естественно. Только не забывайте, что люди видят ваши внешние проявления и судят по впечатлению, даже если оно не соответствует тому, что творится у вас в голове.

Когда речь идет о чувстве уверенности в себе, важную роль играет взгляд. Глаза имеют важнейшее значение – приобретите уверенный взгляд. Устанавливайте зрительный контакт. Уклончивый взгляд будет знаком того, что вы сильно волнуетесь.

Рукопожатие. Рукопожатие в точности свидетельствует о силе характера человека, настроен он дружески или отстранен, а возможно, робок и застенчив. Выражайте уверенность, ваша ладонь должна полностью поглотить руку встретившегося. Жмите твердо, но не перебарщивайте. Пожимая человеку руку, надо смотреть ему прямо в глаза. Как бы на счет «раз-два».

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Настоящая уверенность приходит с осознанием своей личности и способностей. А проявляться она может по-разному и в большинстве случаев без всяких фальшивых трюков.

Умение убеждать. Ничьим советом не пренебрегай — выслушай. Право последовать ему или нет, останется за вами. Суметь воспользоваться хорошим советом другого — это искусство не меньшее, чем дать хороший совет самому себе.

Искусство быть самим собой нередко подразумевает наличие у вас увлечений, достижений, уникальных друзей и вещей. Этим следует гордиться, но не стоит хвастать. Стильный человек сохраняет достоинство и скромность.

Хорошие манеры. Не менее важно для мужчин обладать хорошими манерами.

Осанка. Хорошую осанку люди сразу отмечают. Поэтому занятия в спортивном зале по совершенствованию вашего облика дадут хорошие плоды. Обратите внимание на спину, грудь, живот и плечевую мускулатуру. Хорошая физическая форма – это основа полноценной жизни человека. Это поможет нам меньше болеть, свежо выглядеть и хорошо себя чувствовать.

Тело должно быть спортивным, ухоженным и всесторонне развитым. Мужчина должен любить свое тело и постоянно работать над ним. Дело в гармонии души и тела.

Аккуратность и ухоженность. Мужчина просто всегда должен выглядеть аккуратно: чистая обувь, выбритое лицо, ухоженные волосы и поглаженные вещи.

Улыбнитесь

Сидит сэр Ричард в кабинете и читает газету.

Тут дверь распахивается и влетает запыхавшийся дворецкий с криками «Наводнение, нас затопит!».

- Томас, что у Вас за вид?!

Дворецкий выходит за дверь, поправляет одежду и снова влетает в кабинет.

- Томас, Вы вошли без стука.

Дворецкий выходит и стучится. Распахивает дверь.

— Томас, Вы вошли без позволения.

Дворецкий выходит. Через минуту слышен стук в дверь.

— Войдите!

Дверь распахивается и на волне заплывает Томас

— Тэмза, сэр!

Харизма и обаяние. Харизма и обаяние должна присутствовать в мужчине. Это способность притягивать людей и нравиться им.

Говорите весомо. Ваш голос отражает уровень вашей уверенности. Вы когда-нибудь слышали, чтобы командующий говорил шепотом? Приучайтесь говорить хорошо поставленным и приятным голосом. Однако не громогласно, чтобы не предстать излишне властным. Говорить следует убеждающим тоном.

Неотъемлемые качества мужчины - эрудиция и способность выразить свои мысли, не прибегая к грубой или даже ненормативной лексике.

Говорите корректно. Чтобы выглядеть интеллигентно, надо пользоваться ясными красивыми фразами без всяких «э», «ну», «понимаете ли». Лучше всего слушают тех, кто строит грамматически правильные фразы.

Искусство улыбаться. Самый простой способ показать себя с лучшей стороны – это делать приятное выражение лица, то есть улыбаться.

Задерживайте свой взгляд. Общаться с группой лиц надо так, как будто вы разговариваете с каждым отдельно. Выберите кого-нибудь в первом ряду и держите его в поле своего зрения несколько секунд, потом переведите взгляд на третий ряд, пятый и т.д. Таким образом, вы реально общаетесь с людьми, а не с кучей голов или задней стеной.

Позитивный настрой. На практике личность, заряженная позитивной энергией, гораздо сильнее человека с негативным настроением. Стремитесь улучшить мир, предлагайте нечто позитивное - и не только на словах, но и на деле.

Мужчина должен быть сильным. Мужчина должен обладать силой не только физической, но и внутренней, которая позволяет ему контролировать свои эмоции.

Ценно в мужчине многое: ощущение энергии и инициативы, твердый характер, но способный к разумному компромиссу, умение быстро принимать решения в любой ситуации, умение лавировать и выбирать

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

оптимальный путь, не биться лбом в кирпичную стену без надобности, умение не бросать своих, самодисциплина, сила воли.

Правильные поступки, пусть и невыгодные, делают тебя достойнее, порядочнее и цивилизованнее.

Мужчина не боится трудностей, он их преодолевает.

Немного истории

В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный общественный туалет. Но, разумеется, не это, привычное для всех, обстоятельство привлекало общее внимание, а то, что на базу, в составе одной из экспедиций, должен был приехать потомок древнего княжеского рода. «Мы-то, ладно, потерпим, – шутили геологи, – но что будет делать Его светлость?!» «Его светлость», приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную... Это был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь – не стыдно, стыдно жить в грязи».

Муравьева О. Как воспитывали русского дворянина

Отношение к женщине. Правила этикета напоминают об уважительном, заботливом и внимательном отношении к женщине, девушке, девочке. Запомните основные правила мужского этикета по отношению к женщине.

Мужчина во время прогулки всегда идет слева от женщины.

Следует помогать нести крупные предметы и массивные сумки любой женщине любого возраста.

Мужчина всегда уступает место в автобусе, трамвае, метро пожилым людям или беременным женщинам. Можно предложить место женщине вместо того, чтобы садиться самому.

Мужчина всегда открывает и придерживает дверь для женщины. Следует помнить об этом простом правиле не только в обществе знакомых дам, но и в общественных местах.

Общаясь с дамой, мужчина непременно снимает головной убор.

Он так же не забывает вставать, когда в комнату входит женщина.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Мужчина всегда предлагает женщине присесть первой, при этом отодвигает ей стул. После этого он может сесть и сам.

Перед ответом на телефонный звонок извиняется перед дамой за вынужденное отвлечение от общения с ней.

Мужчина при необходимости помогает даме снять верхнюю одежду в помещении и надеть пальто перед выходом из него.

Провожать женщину домой - чрезвычайно важная составляющая поведения мужчины. Убедиться, что женщина без происшествий добралась до дома - прямая обязанность мужчины, даже если ее дом находится совсем не по дороге.

Во все времена это было признаком хорошего тона и хорошего воспитания.

Создание своего стильного мужского образа требует времени, это процесс роста, который начинается с малого. Но если вы поставите себе такую цель, у вас все получится.

Уровень культуры мужчины определяется его отношением к женщине.

Максим Горький

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Будем приветливы, учтивы и вежливы со всеми.
- Будем подтянуты, в хорошей физической форме.
- Не обещаем, если не уверены, что выполним обещание.
- Будем снисходительны к слабостям других.
- Будем предупредительны: открываем дверь и пропускаем вперед.
- Достойно относимся к женщине.
- Сложные ситуации принимаем с юмором.
- Развиваем уверенность в себе.
- Стараемся, чтобы в споре слова были мягки, а аргументы вески.
- Совершаем мужские поступки.

Мужчинами не рождаются, мужчинами становятся.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Мужество больше проявляется не в том, чтобы затеять драку, а в том, чтобы уметь избежать ее».

М.Андерсон

«Мужественный человек обыкновенно страдает не жалуясь, человек же слабый жалуется не страдая».

П.Буаст

«Мужество – это бесстрашие, разум – это понимание добра и зла, сила – это способность к действию, герой – кто совмещает в себе эти три достоинства».

Видьяпати

«Манеры до некоторой степени указывают на характер человека и служат внешней оболочкой его внутренней природы. Настоящая и лучшая вежливость та, которая основана на искренности. Она должна быть внушена сердцем, должна быть полна добродушия и проявляться в готовности способствовать счастью ближнего».

Н.В.Шелгунов

8. Этикет для девочек

Всё великое начинается с малого. Мне очень хочется помочь девочкам, похожим на плотно закрытый бутон, раскрыться, распуститься в прелестный цветок, стать уверенной в своих навыках и умениях.

Самое главное быть наблюдательной, ничего не пропустить. Ухоженный вид, хороший вкус, красивые манеры – это необходимые требования, которым должна отвечать любая девочка.

В подростковом возрасте девочки постигают загадки женственности, их захватывают тайны косметики, прически, модной одежды, взаимоотношений.

Работа над своей внешностью приносит удовлетворение и удовольствие. Каждая девочка может стать красивой, если захочет.

Движения и позы

Девочку отличает её поведение. Внешнее выражение её сущности выражается через мимику, жесты, осанку и походку. Всё должно быть гармоничным в вашем облике.

Хорошая осанка значит многое. Она говорит о том, что вы уверены в себе и привлекательны. С такой осанкой не рождаются, а воспитываются. Советую утром подойти к стене, расправить плечи и лопаточки, запомнить это положение и так стараться ходить весь день.

Хорошо утром в туфельках на маленьких каблукках вальсировать по комнате, чтобы все движения были плавными и грациозными. Приобретите привычку все время проверять свою осанку.

Наши движения передают наши чувства, поэтому каждый жест должен нести отпечаток мягкости и приятности, спокойствия и уверенности. Пусть в них присутствует плавность, но при этом ощущается энергия.

Сидите прямо, не кладите ногу на ногу, не расставляйте ноги, а держите колени вместе.

Мимика сдержана. Естественное выражение лица - спокойное и доброже-лательное. Кивок - в знак согласия и одобрения - один, спокойный, а не суетливый.

Взгляд – как проявление интереса – внимательный, (выразительный) приветливый, живой; слегка приподнятые брови при общении спокойном выражении лица.

Наша внешность

Будьте опрятны, даже наедине с собой надевайте одежду, которая вам идет. Перед родными, соседями, друзьями появляйтесь аккуратно, приятно и красиво одетой.

Делайте те прически, которые вам нравятся и идут. Актриса Софи Лорен говорила: «Прическа влияет на то, как складывается день, а в итоге и жизнь». Красивая прическа - это прекрасный способ поднять себе и другим настроение. Однако, следует помнить, волосы будут выглядеть хорошо только тогда, когда они здоровые и чистые.

Руки всегда должны быть чистыми, красивыми и ухоженными.

Принимайте себя такой, какая вы есть: высокая или маленькая, худенькая или «пышечка», с длинным носом или нет... Поверьте, в этом – ваши восхитительные «изюминки». Будьте уверены в своей красоте, избавьтесь от комплексов, проявляйте свою подлинную индивидуальность и привлекательность.

Вера в себя необходима как воздух. Ничто так не украшает девочку, как вера в свои достоинства.

Обаяние. Говорят, что на красивого человека хочется оглянуться, умным – восхищаешься, и лишь обаятельный запоминается надолго. Сила обаяния настолько велика, что превращает даже дурнушку в красавицу.

Общество обаятельной девочки доставляет удовольствие, потому что она вносит блеск, живость и смысл в любое занятие: прогулки, беседы, занятия, встречи. Обаяние глубоко индивидуально. Чтобы быть обаятельной, нужно сосредоточиться на своих достоинствах и подумать, как показать их окружающим. Только вы знаете, что в вас есть уникального и особенного. Чем бы вас ни одарила природа, обаяние еще больше украсит вас.

Помните, что в красоте нет нашей заслуги, она дана нам в дар. Другое дело обаяние – оно развивается и расцветает вместе с женственностью.

Живите в соответствии с этикетом

Нужно следить за своими манерами каждый день; от нас зависит в какие тона, светлые или мрачные, он будет окрашен. Хорошие манеры позволят вам чувствовать себя легко и свободно, создавая непринужденную атмосферу вокруг себя.

Когда одноклассник пропускает вас вперед, помогает вам надеть или снять пальто, поблагодарите его улыбкой и скажите любезно: «Спасибо». Ведите себя так, чтобы любой мальчик чувствовал бы себя рядом с вами джентльменом. Тогда и вас он будет считать настоящей леди.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Красиво расставляйте посуду и столовые приборы на столе. Наслаждайтесь едой, аккуратно ешьте, соблюдая правила этикета.

В портфеле и в сумочке всегда должен быть порядок: свежий и красивый носовой платок, расческа, зеркальце, блокнот, изящная ручка, может быть конфетка или шоколадка. Это помогает поднять себе настроение.

Даже если вы не обладаете красивым почерком, любая письменная работа, должна быть написана чисто, без помарок, аккуратно.

Будьте деликатны в словах. Контролируйте свою речь, говорите по-доброму, не позволяйте грубых выражений. Это несложно, следует только понаблюдать за собой. У вас обязательно получится.

Улыбайтесь, и вам улыбнуться в ответ.

Самодисциплина и красота

Ничто в жизни не приносит больше радости, чем достигнутая цель. Хотите добиться чего-то - бросайте на это все силы.

Немного истории

Из воспоминаний воспитанницы института благородных девиц:

Подъем в шесть утра, обливание по пояс, общая молитва в зале. Волосы должны быть абсолютно гладкими, непослушный завиток надо было намочить и пригладить. Преподавались те же предметы, что и в гимназии, отметки – от восьми баллов до 12 (высший). Воспитанниц держали в строгости – за каждую провинность нужно было выучить шесть страниц французского текста, - но с другой стороны, в обращении соблюдалась исключительная вежливость. Это дух института, обращение на «Вы».

Воспитанниц учили входить в класс, кланяться. Устраивали балы, возили девушек, одетых в кружевные платья с декольте, в Большой театр.

В кругу близких говорили: «Воспитание принцессы».

Т.И.Лещенко-Сухомлина

Идеальная осанка, умение носить одежду, изящные манеры – с этим не рождаются, а растут и воспитываются. Научитесь быть организованной, ведь для того, чтобы быть всегда ухоженной, требуется время. Надо много работать над собой. Если девочка наделена характером и волей, она всегда добьется своей цели. Везение – как перышко, которое пролетает над вашей

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

головой: хватай на лету, это лишь мгновение. Все остальное достигается работой!

От девушки немного требуется – быть чудесной и элегантной.

Коко Шанель

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Будем грациозны в движениях.
- Помним, что красивая походка, осанка, изящные и достойные жесты украшают нас.
- Легко и красиво поднимаемся по лестнице и так же красиво спускаемся.
- Стоим по возможности прямо и непринужденно. «Держим спину!»
- Красиво сидим. Держа руки спокойно – сложив их в «замочек» или просто положив одну на другую.
- Если нам говорят приятные слова, не забываем сказать: «Спасибо». Можно добавить: «Мне очень приятно». Улыбаемся.
- Будем очаровательны в словах. Не позволяем себе сквернословить.
- Приобретаем привычку вести дневник, в котором будем записываем советы профессионалов о том, как ухаживать и следить за собой, выглядеть красиво и женственно.

Хорошие манеры – это не платье выходного дня.

«Можно привыкнуть к некрасивой внешности, но к небрежности никогда».

«Чувство стиля нельзя купить в магазине. Счастливики обладают им с рождения, а все остальные – воспитывают в себе годами».

Коко Шанель

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Интересно выбрать какой-либо образец женщины, чья жизнь может служить примером, но не синонимом безоблачного райского существования... с потрясающей силой воли и железной дисциплиной».

« То, что составляет суть нашей женственности, это дар, который подобно цветам требует каждодневного ухода. Фигура и лицо привлекательны, но над ними надо работать».

Надин де Ротшильд

«Не существует никакой новой элегантности. Она есть или ее нет. Она вне времени и моды. Прежде всего элегантность должна быть в глазах, как ум».

Каролина Эррера

«Этикет – это умение зевать с закрытым ртом».

Бриджит Бордо

9. Правила поведения в школьной столовой

Я всегда получаю эстетическое наслаждение, смотря на человека, который правильно и красиво ест. Он кушает медленно и аккуратно, не спеша, получая удовольствие от каждого кусочка. Согласитесь, неторопливая трапеза куда интереснее, приятнее и полезнее, чем глотание всего подряд на скорость.

Чтобы научиться правильно и красиво есть, необходимо знать и соблюдать правила застольного этикета. В основе их лежит соблюдение простых эстетических норм, удобство и целесообразность.

Если вы дежурные в столовой, после того как вы накроете на стол, приглашая одноклассников к столу, пожелайте им приятного аппетита. Это поднимет всем настроение и создаст доброжелательную атмосферу.

Как правильно и удобно сидеть за столом? Выпрямив спину, на расстоянии 10-15 см от края стола. Ступни должны стоять параллельно полу (а не под стулом).

Спина должна оставаться прямой во время всего пребывания за столом.

Во время еды локти пусть будут слегка прижаты к телу. Не следует ставить их на стол, да еще подпирать ими подбородок или щеки. Не рекомендуется держать ноги одна на другой или вытягивать их под столом, сидеть в развалку. Не следует класть левый локоть на стол и обхватывать рукой тарелку, как будто вы охраняете ее от кого-то.

Когда едим одной рукой, другую надо держать на коленях. И также допускается положить ее кисть на краешек стола.

Ешьте с удовольствием и приятным выражением лица, не очень быстро, пережевывайте пищу с закрытым ртом. Подносите еду ко рту, а не наоборот.

Немного истории

«Аристократов учили правильно сидеть за столом с детства – манера держаться сразу отличала знатного человека от простолюдина.

Вот как выглядит правильная посадка: нижняя часть спины прижата к спинке стула, ступни ног полностью стоят на полу. Класть ногу на ногу считалось дурным тоном.

За локтями надо следить с целью, чтобы не толкнуть соседей. В знатных

семьях детей приучали правильно держать локти с помощью нехитрого упражнения: под мышки подкладывали по книге средней толщины. Есть надо было так, чтобы книги не упали».

Суп едят ложкой, набирая столько, сколько можно донести до рта не пролив. Когда едят суп, не манипулируют ложкой по принципу лопастного колеса, громко царапая по дну тарелки. Ложку подносят ко рту боковой стороной.

Если хочется съесть весь суп, левой рукой следует немного наклонить тарелку от себя. Так элегантнее. Не мешайте суп ложкой. Для того чтобы остудить суп, не следует дуть в тарелку или на ложку. Вместо этого можно переждать минутку-другую, подождать, пока он остынет.

Бережно относитесь к хлебу. Небольшие кусочки хлеба отламывают от ломтика пальцами левой руки и направляют в рот. Старайтесь не крошить, откусывая от целого куска.

Опускать булочки, печеные изделия и любой другой вид хлеба в напитки или суп совершенно недопустимо. Это несимпатичное зрелище отбивает аппетит у сидящих за столом.

Мясо отрезают кусочек за кусочком, а не разрезают все сразу.

Мясные блюда из провернутого мяса (котлеты, тефтели, рубленый бифштекс, пельмени, люля-кебаб) едят только вилкой. Котлету едят, отламывая боковой частью вилки по кусочку.

Кашу едят ложкой аккуратно по краю.

Компот пьют из стакана, который держат ближе к основанию, между глотками стакан ставят на место. Ягоды из компота съедают ложкой, косточки изо рта переносят ложкой на блюдце.

Держите чашку с чаем за ручку, не обхватывайте ее двумя руками. На горячий чай не дуйте и не наливайте его в блюдце.

По этикету зубочистками следует пользоваться в туалетных комнатах. Недопустимым считается использование зубочисток за обеденным столом.

То, что вы едите и пьете и как это делаете, многое скажет о вас. Прием пищи – это искусство. Применяя правила этикета, вы можете произвести хорошее впечатление на окружающих своим правильным и культурным поведением за столом.

Каждому не мешало бы приглядеться к себе во время еды.

Элиас Канетти

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- Едим в установленное время, не кусочничаем.
- Перед тем, как сесть за стол, не забываем мыть руки.
- Не выкладываем на обеденный стол лишние предметы.
- Сидим прямо и не кладем локти на стол.
- Пользуемся бумажными салфетками. Используя, кладем ее под край тарелки, а в конце обеда – на свою тарелку.
- Практикуемся есть новые блюда, навык достигается упражнением.
- Не говорим и не пьем, пока не прожевали и не проглотили еду.
- На тарелке и столе должно быть аккуратно и красиво!
- Убираем за собой грязную посуду, стол после себя оставляем чистым.
- Благодарим персонал столовой за обслуживание и вкусную еду.

Обучение хорошим манерам за столом так же важно, как обучение грамоте, музыке, иностранному языку.

«Надо уметь не мешать друг другу. Например, за столом во время еды. Поэтому не надо чавкать, не надо звонко класть вилку на тарелку, с шумом втягивать в себя суп, громко говорить или говорить с набитым ртом... не надо класть локти на стол – опять-таки чтобы не мешать соседу. Надо не запоминать сотни правил, а запомнить одно – необходимость уважительного отношения к другим».

Д.С.Лихачев

«Ты должен садиться на дальний край стола... не набрасываться на еду, не быть за столом неряхой, не сидеть, когда другие стоят. Пожалуй, ничто не приобретается с таким трудом и ничто столь не важно, как хорошие манеры».

Гр.Честерфилд

10. Этикет выступлений

В силу своей профессии мне довольно часто приходится выступать перед разными аудиториями. И каждый выход - как первый, с непреодолимым волнением. Нормально ли это? Представьте себе, да. Волнение перед публичным выступлением - это абсолютно естественно. Многие знаменитости признаются, что перед каждым выходом на сцену испытывают смятение. Однако, знание простых правил этикета поможет вам справиться с волнением, почувствовать себя более уверенно и спокойно.

Первым и самым важным условием любого выступления является краткость. Если вам выделили для выступления 5 минут, готовьте доклад, учитывая это ограничение по времени.

Чтобы за короткое время осветить все вопросы по теме выступления, требуется специальная подготовка. Блестяще написанная речь при чтении ее перед аудиторией становится менее интересной и оказывает неважное впечатление на слушателей. Хорошие ораторы стремятся создать ощущение, что они импровизируют. Готовя речь заранее, следует писать ее так, чтобы создавалось впечатление непринужденности, а не нудной лекции. И конечно же, выступающий должен очень хорошо быть знаком с текстом доклада.

Самыми трудными моментами в выступлении является хорошее начало и эффектный конец. Опытный оратор часто боится, тщательно запоминая первые и последние строки своего выступления. Для средней же части он не берет с собой ничего, кроме расположенных в определенном порядке карточек с указанными на них ключевыми моментами, цитатами, статистическими данными и другими материалами подобного рода. Благодаря таким карточкам он имеет возможность вспомнить то, что забыл, и восстановить последовательность изложения. В настоящее время значительно облегчают выступление заранее подготовленные докладчиком презентации.

Если позволяют возможности, помните об удачной структуре выступления: например, 10 мин доклад, затем видеосюжет, вновь доклад, потом вопросы. Дробите время выступления, так слушатели не будут уставать.

Немного истории

Давным-давно в древней Греции жил мальчик, который мечтал стать великим оратором. У него был тихий и мягкий голос, а заикался он так

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

сильно, что люди смеялись над ним. Полный решимости побороть свои недостатки, он пошел к морю и, набрав полный рот камешков, начал говорить, стараясь заглушить шум волн. Со временем мальчик, которого звали Демосфен, стал величайшим оратором.

Для удачного выступления важно установление зрительного контакта оратора с залом. Выступающий должен следить, чтобы его взгляд не блуждал где-то над аудиторией. Не обращайтесь к потолку, стенке или к какой-нибудь не видимой никому точке. Говорите центру аудитории, переводя время от времени взгляд направо и налево.

В целях уменьшения волнения и для успешного выступления перед публикой К.Станиславский советовал начинающим актерам находиться в узком круге внимания. Современные исследования подтверждают важность для выступающих перед аудиторией рекомендаций великого режиссера о необходимости думать в первую очередь об исполняемом, а не о реакции публики. Вас должно заботить дело, а не впечатление, которое вы произведете на слушателей. Поэтому главные объекты вашей заботы – мысли к аудитории, а не ваша неотразимость. Вы выступаете не для себя, а для них. Всегда думайте про слушателей, перед которыми выступаете.

Чтобы выступление было интересным, выступающему самому должно быть интересно выступать. Ему должно быть интересно изложить свою точку зрения, убедить в ней, материал лекции должен быть для него самого привлекательным, в какой-то мере удивительным. Выступающий сам должен быть заинтересован в предмете своего выступления и суметь передать этот интерес слушателям – заставить их почувствовать заинтересованность выступающего. Только тогда будет его интересно слушать.

Д.С.Лихачев

На всякий случай вам всегда следует иметь в кармане носовой платок. Почувствовав потребность чихнуть или прокашляться – так и сделайте, а затем извинитесь перед аудиторией. Чтобы избежать подобных ситуаций в дальнейшем, выпейте теплой воды, дайте горлу отдохнуть.

Даже если вы не мечтаете стать оратором, помните: четкая, без ошибок речь поможет вам выделиться на фоне окружающих, произвести на них приятное впечатление.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В конце выступления желательно, сделать комплимент слушателям, поблагодарить за внимание.

Советую прислушиваться к речи людей, чьи выступления вызывают неизменный успех. Слушайте их внимательно и отмечайте для себя интересные моменты. Они пригодятся вам в будущем.

Удачных вам выступлений!

Давайте учиться не просто выступать перед публикой, давайте учиться получать от этих выступлений удовольствие, ибо все, что человек делает с удовольствием, он делает хорошо.

Радислав Гандапас

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Готовим текст своего выступления.*
- *Первым и самым важным условием любого выступления является краткость.*
- *Помним, что большую роль при докладе имеют манеры выступающего и его внешний вид.*
- *Перед выступлением проверяем работу проектора, настраиваем микрофон на нужную громкость.*
- *Важны и хорошее начало, и эффектный конец. Для средней части выступления готовим карточки с цитатами.*
- *Обращаемся к аудитории.*
- *Оживляем выступление естественной, к месту подобранной шуткой. Находим яркие примеры.*
- *Не волнуемся, делимся своими знаниями, мыслями с аудиторией.*
- *Практика достигается упражнениями, стараемся чаще выступать.*

Секрет успеха публичного выступления: надо говорить с людьми, а не с самим собой.

«Наилучший оратор тот, кто своим словом и научает слушателей, и доставляет удовольствие, и производит на них сильное впечатление».

Цицерон

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Требуется более трех недель, чтобы подготовить хорошую короткую речь экспромтом».

Марк Твен

«Давайте учиться не просто выступать перед публикой, давайте учиться получать от этих выступлений удовольствие, ибо все, что человек делает с удовольствием, он делает хорошо».

Радислав Гандапас

«Чтобы выступление было интересным, выступающему самому должно быть интересно выступать. Ему должно быть интересно изложить свою точку зрения, убедить в ней, материал лекции должен быть для него самого привлекательным, в какой-то мере удивительным. Выступающий сам должен быть заинтересован в предмете своего выступления и суметь передать этот интерес слушателям – заставить их почувствовать заинтересованность выступающего. Только тогда будет его интересно слушать».

Д.С.Лихачев

11. О хороших манерах

Наверно, каждый из вас встречал такого человека, глядя на которого хочется воскликнуть: "Вот этот человек обладает хорошими манерами! Он скромный, но не застенчивый, сдержанный, приветливый, доброжелательный и тактичный. Легко сходится с людьми, умеет вести себя в обществе, с ним приятно общаться".

Хотелось бы верить, что вы тоже хотите, чтобы люди, встречаясь с Вами, думали о вас как о человеке с хорошими манерами. Чтобы этого достичь необходимо следить за собой.

Первое время, пока это не вошло в привычку, не стало нормой, нужно постоянно контролировать себя, помнить о том, чего нельзя и что можно. Следует усвоить то, чего категорически - никогда, ни в коем случае! - не следует делать.

Посмотрите на свои фотографии. Вам все нравится? Многие не знают, что делать с руками. Просто положите одну руку на другую. Сами выберете себе понравившуюся позу. И Вы всегда будете выглядеть элегантно и красиво.

Возможно ли с точки зрения хорошего тона поместить руки в карманы? Допустимо держать одну руку в кармане пиджака, но лучше время от времени ее оттуда извлекать. В карман брюк можно опустить руку только затем, чтобы достать необходимое. О том, чтобы держать обе руки в карманах брюк, не может быть и речи!

Часто мы лишаем окружающих удовольствия от общения с нами из-за собственных дурных привычек. Вот несколько советов:

- не играйте своим колечком, не накручивайте на палец прядь волос, оставьте в покое пуговицу;
- некрасиво поворачиваться спиной к собеседнику, а также к кому-то другому, стоящему поблизости;
- не подобает в обществе расчесываться;
- не следует заканчивать свое высказывание взрывом смеха: это проявление нервозности производит отрицательное впечатление.

Еще несколько заповедей, о которых необходимо помнить постоянно. Невежливо, а потому и некрасиво:

- показывать пальцем, особенно на человека;
- смачивать палец слюной, листая страницы;
- использовать ноготь мизинца в качестве зубочистки.

Немного истории

Знаменитый русский режиссер К.С.Станиславский упорно добивался от своих учеников точности каждого движения, каждого жеста. Он учил помешивать кофе ложечкой, кокетливо улыбаться. На отработку всех этих деталей он тратил уйму времени, не прощая ни одного не изящного, некрасивого жеста. Его замечания подчас были резки: «У Вас руки крюки!» кричал он одной из своих учениц. «Не махайте руками». «По паркету надо скользить, а не топтать!» Эти его замечания нередко доводили до слез, но были великолепной школой.

Сам Константин Сергеевич получил прекрасное образование и воспитание, но готовясь к роли Арбенина в лермонтовском «Маскараде», ходил к А.А.Стаховичу - аристократу, который славился своими безукоризненными манерами, обучаться тонкостям «хорошего тона».

Всякие рефлекторные действия обязательно следует контролировать. Зевать в обществе непростительно. Совершенно неприличен громкий зевок не только в обществе малознакомых людей, но и дома. Лучше постараться воздержаться от зевка. В крайнем случае, можно зевнуть «внутрь».

При покашливании следует слегка повернуть голову в сторону и прикрыть рот рукой, при резком кашле обязательно прикладываем ко рту платок. В такие дни следует отказаться от посещения театра, при небольшом кашле позаботьтесь о сосательных таблетках от кашля, чтобы как можно меньше мешать окружающим.

Сморкаться нужно тихонько, слегка «дунув» в платок, при этом можно не отворачиваться. Совершенно недопустимо в таких случаях «трубить» на всю комнату, однако даже с этим малопривлекательным фактом смириться легче, чем с присутствием человека, постоянного «шмыгающего» носом.

Хорошими манерами обладает тот, кто наименьшее количество людей ставит в неловкое положение.

Джонатан Свифт

Садиться и подниматься со стула – казалось бы, что может быть проще, но проблема заключается в том, что делать это нужно бесшумно. Этому нехитрому делу легко научиться, если только понять, что шум отсутствует лишь тогда, когда стул не передвигают, а переставляют.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Придержать дверь - простейший жест, который, тем не менее, продемонстрирует уважение входящей в нее человека.

Очень часто бывает важнее не то, «что» мы сделали, а «как». Добрый внимательный взгляд, понимающее рукопожатие, улыбка, мягкие, полные гармонии движения, забота, проявленная в нужный момент, красивые манеры. Именно это – основа приятных взаимоотношений.

Хорошие манеры располагают людей в твою пользу, привлекают к тебе и вселяют в них желание полюбить тебя.

Гр.Честерфилд

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Работаем над собой, развиваем хороший вкус в манерах и поведении.*
- *Расправляем плечи, держим прямо голову.*
- *Когда сердимся, говорим не повышая голос.*
- *Не шепчемся в присутствии других.*
- *Красиво ходим. Звуком походки может быть стук каблуков, а не шарканье.*
- *Держимся с чувством собственного достоинства, в котором чувствуется наша внутренняя сила, целеустремленность и уверенность.*
- *Дарим миру свой позитив и добро.*

Приятно смотреть на человека, обладающего красивыми манерами.

«Воспитанный человек во всех отношениях не ведет себя «громко», экономит время других («Точность – вежливость королей и долг всех добрых людей» – говорит поговорка), строго выполняет данные другим обещания, не важничает, не «задирает нос» и всегда один и тот же – дома, в школе, в институте, на работе, в магазине и в автобусе».

Д.С.Лихачев

12. Искусство писать бумажные письма и открытки

Люблю писать и посылать открытки и письма. Нет, не электронные, бумажные. Заглядываешь в почтовый ящик, а там лежит не рекламный проспект, а красивая, симпатичная открытка или письмо, адресованные тебе. Достоешь и читаешь добрые слова и пожелания. Хорошее настроение на весь день обеспечено.

Бумажные открытки и письма ... они живые. Они дарят нам настоящее человеческое тепло и способны переносить его сквозь расстояние и время.

Почти все важные дела люди совершают путем переписки, следовательно, одного умения говорить недостаточно.

Люк де Вовенарг

Написание бумажной открытки или письма - это целый ритуал: особая подготовка, обстановка, состояние, мысли.

Поздравительные открытки. Их великое множество. Если вы решили подписать к празднику открытку, то уж постарайтесь выбрать достойную и красивую, в соответствии со вкусом человека, которому пишете.

Написание открытки требует таланта и выдумки. Проще простого написать стандартные фразы («желаю крепкого здоровья и счастья в личной жизни»). Но отпечатанное стандартное послание, каким бы прелестным оно ни казалось, не может компенсировать недостаток личного внимания. Поздравление придется по вкусу только в том случае, если вы возьмете на себя труд сделать маленькую приписку от руки к готовым формулам поздравлений, выразив личные чувства.

Пожалуйста, не допускайте ошибок и исправлений. Следует вначале написать текст поздравления на черновике.

Кому посылать открытки:

- всем, кому вы хотите выразить благодарность, привязанность, дружбу,
- всем, кто поздравил вас,
- всем родственникам, друзьям, близким людям.

Согласно этикету существуют основные правила написания открыток.

Начните с обращения. *"Дорогая бабушка!"* или *"Уважаемый Константин Васильевич!"*

Затем следует текст поздравления. *"Поздравляю тебя с днем рождения!"* или *"Поздравляю Вас с Днем защитника Отечества!"*

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Сделайте комплимент. Это придаст тексту тепла и душевности.

"Ты у нас самая лучшая, мы все тебя любим" или "Вы необыкновенно талантливый человек, мне интересно наблюдать за вашим творчеством"

Выразите пожелания: *"Желаю здоровья, счастья, долгих лет жизни" или "Мои самые добрые пожелания. Пусть у Вас все складывается хорошо!"*

Формула вежливости: *"Целую, обнимаю" или "С уважением"*.

Подпись: Имя или имя и фамилия (*Твой внук Миша или Миша Иванов*).

Будьте оригинальны, не повторяйтесь, пусть от вас ждут чего-то необычного, незабываемого. Можно для записей оригинальных поздравлений, мыслей, афоризмов, цитат завести специальную тетрадь или папку в компьютере – это будет вашей «копилочкой». Что-то немного измените, что-то добавьте, красиво оформите и – готово! Да, конечно, придется потратить время и душевные силы на то, чтобы выразить ваши чувства в неповторимых словах.

Отметьте в календаре дни рождения родных и друзей. Это поможет вам никогда не забывать о памятных датах в жизни близких людей.

Немного истории

В этой новой жизни мне страшно не хватало папы. Он, правда, каждый день писал мне открытки. Только они приходили не каждый день, а сразу по три, по четыре штуки. Папа в Москве, по пути на работу, каждый день опускал открытку в ящик. И вот у меня образовалось, соответственно, считайте, сколько: четыре года по триста шестьдесят пять открыток. Без пропусков, что бы ни случилось. Когда он ездил в отпуск, он отовсюду, по утрам, как мужчины бреются, взял себе за правило писать — он звал меня Лялька, — писать Ляльке открытку.

Подстрочник: Жизнь Лилианны Лунгиной.

(Л. Лунгина переводчик Астрид Линдгрэн и др)

В Европе есть хорошая традиция присылать друзьям открытки с красивыми видами из путешествий. Так, с помощью открытки, протягивается через любые расстояния... прочная цепь дружеских отношений.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Все полученные открытки бережно храните и, если есть возможность, ставьте на видном месте. И, чем их больше, тем лучше!

Интересно, что для российских школьников Почта России организовала ежегодный конкурс «Лучший урок письма». Подведение его итогов проводится 9 октября - во Всемирный день почты.

Вы тоже можете стать участником этого конкурса. Шанс есть у всех. Дерзайте!

Как много мы потеряли, перестав писать письма! Телефонный разговор нельзя перечитывать снова и снова.

Лиз Карпентер

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Вначале пишем текст письма или открытки на черновике.*
- *Пишем красиво, не допуская исправлений.*
- *Заводим тетрадь или папку для хранения хороших и добрых поздравительных пожеланий.*
- *Не повторяемся от праздника к празднику в словах поздравлений. Отмечаем в календаре дни рождений родных и друзей, чтобы не забыть поздравить.*
- *Посылаем «открытки-приветы» из путешествий.*
- *Бережно храним полученные открытки к празднику и письма.*
- *Помним, что открытка – это подарок, который пишут.*

Желаю приятных минут творчества!

«Я отнюдь не хочу, чтобы ты непременно писал прямыми, старательно выведенными буквами, как пишут сами учителя каллиграфии; человек деловой должен уметь писать быстро и хорошо....Честное слово, красивый ясный деловой почерк гораздо важнее для тебя, чем ты умаешь».

Гр.Честерфилд

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

«Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, – значит вырастить угрозу для общества».

Теодор Рузвельт

13. Пишем электронные письма

Повседневную жизнь невозможно представить без электронных писем. В настоящее время они практически полностью заменили собой обычные бумажные. И я тоже их получаю достаточно часто. От издательств, телевидения, друзей, родных, близких и даже незнакомых мне людей. Прекрасная возможность личного и делового общения.

Школьникам в наш век современных технологий возможность общения с одноклассниками и учителями посредством электронной почты не только удобна, но и необходима. Послать учителю на проверку реферат или презентацию, переслать однокласснику ссылку на нужную ему информацию, поблагодарить за помощь, отправить текст домашнего задания - все это можно сделать с помощью электронного письма. Но мало кто знает о правилах этикета написания таких писем. О чем же нам необходимо помнить.

Слова вежливости. Помните, что говорила вам мама: «Скажи, здравствуй». И это правильно. «Электронное» общение тоже предполагает вежливость в общении. Применяйте все известные формы приветствий.

В конце письма, перед подписью, пожелайте адресату чего-то хорошего, например, приятных выходных.

Если вы просите в письме кого-то дать вам информацию, говорите «пожалуйста». Кто-то сделал что-то полезное для вас или ответил на ваш вопрос, поблагодарите.

Текст сообщения. Пишите короткими предложениями. Не повторяйтесь. Редактируйте себя. Просмотрите свое сообщение, по крайней мере, один раз холодным и критическим взглядом. Проверьте на опечатки и грамматические ошибки. Чрезмерно длинные предложения разбивайте на более короткие.

Улыбнитесь

Роман "Отверженные" вышел в 1862 году – в нем рассказывалось о воре, который в один миг превратился в честного человека. Когда роман был напечатан, Гюго находился на отдыхе. Чтобы узнать, насколько книга понравилась читателям, Виктор послал своему издателю – компании "Hurst and Blackett" письмо с единственным знаком: "?". В ответном письме

книгоиздатель написал: "!". Эта переписка вошла в историю, как самая короткая в мире.

Если у вас есть доступ к системе проверки орфографии, используйте ее вне зависимости от того, насколько грамотным вы себя считаете. Если у вас нет такой возможности, пользуйтесь словарем.

Просто и красиво. Проверяйте свой тон. Избегайте вульгарности. Старайтесь писать простым языком и грамотно.

Используйте «смайлики», забавные картинки, которые выражают ваши эмоции, но не делайте это слишком часто.

Хороший внешний вид. Представьте, что ваше сообщение напечатано и вывешено на доске объявлений. Оно будет смотреться лучше, если будет выполнено аккуратно, и это благоприятно скажется на вашем имидже.

Печатайте сообщение через один межстрочный интервал и оставляйте пустую строку между абзацами.

Аккуратность и опрятность – признаки чувства собственного достоинства и уважение к тем, кто читает ваше письмо.

Ответ по электронной почте. Всякий раз, когда есть возможность, отвечайте на письмо сразу. Если вы не можете быстро написать ответ, отправьте краткое сообщение, в котором объясните задержку и укажите срок, когда стоит ожидать более полного ответа.

Если вам нужно быстро получить ответ, напишите об этом в своем сообщении: «Информация, которую я прошу, мне бы очень помогла во время завтрашнего занятия».

Если вы хотите переслать чье-то личное сообщение по электронной почте еще кому-то, свяжитесь сначала с автором и попросите разрешения на пересылку.

Тема сообщения. Используйте строку «тема»: это полезно для тех, кто получает сообщение, и может оказаться полезным даже для вас, автора. Выбор правильной темы может помочь вам сосредоточиться на сути вашего сообщения.

Старайтесь излагать тему сообщения настолько кратко, насколько это возможно. Считайте это скорее названием письма, а не основной мыслью.

Люди, ежедневно получающие большое количество электронной почты, используют строку темы сообщения для сортировки и расположения

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

почты по приоритетам. Таким образом, она может стать заголовком, говоря: «Прочитай меня первым».

Немного истории

Оказывается, на просторах интернета существуют специальные сервисы для отправки писем в будущее!

Что такое письмо в будущее? Это удивительная возможность послать себе письмо с отложенной датой. «А зачем это нужно?» - спросите вы. Очень просто: вы можете написать письмо в будущее, просто чтобы послать себе весточку из прошлого, чтобы напомнить себе о важном событии, или, может, чтобы поздравить близких людей с праздником.

Дополнительное средство общения. Легко увлечься простотой и новизной, удобством электронной почты, но всегда помните, что она должна только дополнять другие способы общения. Во многих случаях необходимы личная встреча, телефонный звонок и даже письмо, написанное от руки.

Переписка с помощью электронных писем завоевывает все большую популярность. Однако гораздо важнее и ценнее непосредственное живое общение. В последнее воскресенье января все мировое интернет-сообщество отмечает международный день без Интернета. Пишите электронные письма, общайтесь, помогайте друг другу с помощью электронных писем, но помните: живому общению нет альтернативы.

Письмо, оставшееся без ответа, — это рука, не встретившая руки.

Марина Цветаева

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Заполняем строку «тема письма», отражающую основную его мысль.*
- *Не забываем поприветствовать адресата в начале письма.*
- *Не ленимся быть вежливыми и корректными, это первый шаг к успеху.*
- *Выражаем мысли грамотно и кратко.*

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- Будем сдержанными, умеренно используем смайлики и восклицательные знаки.
- Редактируем себя: после написания письма, проверяем письмо на наличие опечаток и грамматических ошибок.
- Экономим свое и чужое время. Правильно составляем электронные письма.
- Обязательно подписываем свои сообщения.
- Не забываем быстро ответить на электронные письма.
- Помним о других способах общения.

Больше общайтесь в реальном, а не виртуальном мире.

«Общаясь в Интернете, мы не видим человека, мы не разгадываем его, не стараемся его понять».

«Люди, привыкшие к анонимному интернет – общению, нередко теряются, когда возникает необходимость разговаривать «с глазу на глаз».

«Интернет – общение отучает слушать своего собеседника».

Андрей Максимов

« Телевизор отупляет и убивает много времени. Отключите его, и вы сохраните немного серого вещества. Но будьте осторожны – отупеть можно и за компьютером Apple».

Стив Джобс

14. О дружбе

На протяжении всей жизни мы встречаем друзей. Первые появляются у нас в самом раннем детстве. Некоторые из них забываются, но есть такие, с которыми дружишь всю жизнь. А есть те, с которыми дружба началась в школе. У меня тоже есть такие друзья-одноклассники. Мы часто общаемся, вспоминаем школьные годы, наших учителей, веселые газеты, вечера встреч, выступления, успехи.

Верю, что у вас тоже уже есть настоящие друзья. Такие, с которыми можно поделиться самыми сокровенными чувствами, впечатлениями, обсудить новости, позвать на помощь в трудную минуту.

Друг – это наша правая рука, которая всегда готова поддержать и помочь. С другом можно легко и беззаботно проводить свое время, ходить в кино, кататься на коньках, поболтать обо всем на свете. Друг в трудную минуту будет рядом, поддержит словом и делом.

Друзьям мы чаще улыбаемся, приветственно машем рукой, поздравляем лично с днем рождения, дарим подарки, занимаем место рядом с собой, когда надо куда-то ехать вместе, делимся новостями, знакомим с родными и близкими.

Следует ответственно относиться к дружбе. Ничем не подкрепляемая дружба живет столько же, сколько комнатное растение без воды. Чтобы дружба крепла, ее необходимо поддерживать.

Сопереживайте успехам друзей. Их победы - это причина для вашей радости. Искренне радуйтесь, когда друг окажется, например, самым быстрым бегуном в школе или его работа займет на конкурсе первое место.

О друзьях плохо не говорят. Нельзя жаловаться кому-либо, пока вы не переговорите с ним лично и не выясните все детали возникшей проблемы.

Напряженность в отношениях с людьми снимается разными способами, в том числе и дружелюбными вопросами (например, если вы идете в столовую, спросите, не взять ли что-нибудь ему).

Можно написать записку с одним только словом «Прости». Главное – это понимание, что трудности пройдут, а дружба останется.

Немного истории

В 1913 году Великий Князь Константин Константинович Романов разослал по кадетским корпусам и военным училищам сформулированные им «Заповеди товарищества». Вот они:

1. Товариществом называются добрые взаимные отношения вместе живущих или работающих, основанные на доверии и самопожертвовании.
2. Военное товарищество доверяет душу, жертвует жизнью.
3. На службе дружба желательна, товарищество обязательно.
4. Долг дружбы преклоняется перед долгом товарищества.
5. Долг товарищества преклоняется перед долгом службы.
6. Честь непреклонна, бесчестное во имя товарищества остается бесчестным.
7. Подчиненность не исключает взаимного товарищества.
8. Подвод товарища под ответственность за свои поступки - измена товариществу.
9. Товарищество прав собственности не уменьшает.
10. Отношения товарищей должны выражать их взаимное уважение.
11. Честь товарищей нераздельна.
12. Оскорбление своего товарища - оскорбление товарищества.

Как хорошо научиться общаться со сверстниками естественно, быть верным другом! Дружба помогает чувствовать себя частью класса, секции, кружка, своей улицы, двора.

Коллектив – это совокупность личностей, каждая из которых не похожа на другую. Уважайте, понимайте и принимайте особенности другого человека. Всегда интересуйтесь делами коллектива. Правила поведения в них могут существенно отличаться.

Чтобы преуспеть и во взрослой жизни, и в любом деле, вы должны быть ответственным, старательным, исполнительным человеком, кроме того, нужно чувствовать и понимать нюансы поведения в каждой конкретной ситуации.

Дружба — самое необходимое для жизни, так как никто не пожелает себе жизни без друзей, даже если б он имел все остальные блага.

Аристотель

ПОДВОДИМ ИТОГИ

- *Друзья – это те, с кем вам интересно, кто вас понимает, кому вы доверяете.*

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- *Помним о том, что дружба – это, прежде всего внутренняя близость, доверие, взаимопомощь.*
- *Не стесняемся искренне проявлять радость, общаясь с товарищами.*
- *Будем внимательны к друзьям, помним про их дни рождения и не забываем их поздравлять.*
- *Сохраняем достоинство, не навязываемся другим.*
- *Будем правдивы с друзьями и верными дружбе.*
- *Будем щедрыми душой и сердцем. Помним, что друзья ждут от нас внимания, участия и поддержки.*
- *Друзья проверяются и в горе, и в радости.*

Дружба воспитывает, помогает познать себя.

«Научитесь радоваться чужому успеху».

Марк Захаров

*«Настоящий друг везде
Верен, в счастье и беде;
Грусть твоя его тревожит,
Ты не спишь – он спать не может,
И во всем, без дальних слов,
Он помочь тебе готов».*

В.Шекспир

« Древние – кажется, Эсхил – говорили: надо стараться добывать себе мирские блага, чтобы помогать друзьям в нужде! Какая глубокая человеческая мудрость заключена в этих словах!»

К.Маркс

«Не забывай: ты навсегда в ответе за всех, кого приручил».

Антуан де Сент Экзюпери

«Вдвоем и дорога короче, и забота легче».

Пословица

Слова благодарности

В заключение я хотела бы поблагодарить тех людей, которые прямо или косвенно помогли мне в творчестве и написать эту книгу.

Спасибо моей семье, конечно же, родителям – моим ангелам-хранителям. Моему мужу Миرونу, который всегда поддерживает мои начинания. Сыновьям, Олегу и Павлу и их семьям, они наполняют жизнь содержанием дают возможность увидеть и ощутить прекрасное.

Любимов Николай Николаевич, мой дядя, всегда был и остается добрым советчиком и внимательным, строгим читателем всех моих работ. В разговорах с ним я пополняю свою копилку традиций о «прошлой жизни».

Спасибо судьбе за то, что много лет назад я прикоснулась к этикету, прослушав курсы «Современный этикет» в ЦДРИ и «Курсы преподавателей европейского этикета» школы «Женское совершенство» в ДК АЗЛК.

После этих курсов я начала смотреть на мир методом «включенного внимания». Он примечателен тем, что ты его используешь всегда и повсюду. Прекрасное всегда рядом. Каждый выход из дома, мимолетная встреча на пути, посещение театра, кафе, путешествие... – это возможность увидеть что-то новое для себя, что-то удивительное и полезное. Возможность увидеть красоту и гармонию в нашей жизни.

Теперь в моей сумочке всегда лежит маленький блокнот для записи внезапно появившегося наблюдения. При чтении книг, просмотре телевизионных передач в этом блокноте я записываю интересные мысли и истории. Это очень обогащает!

Спасибо моим школьным учителям. Они помогли нам, их ученикам, стать личностями. На встрече с одноклассниками, я с радостью отмечаю позитивные результаты работы наших преподавателей.

Как же удалось им этого достичь? Теперь то я понимаю, что многое зависит от поведения педагога, его манер.

Спасибо моей учительнице по истории Галине Львовне Мосионз – я ждала ее появления в классе: красивый костюм, прическа, маникюр. Она всех называла только по имени. Водила нас в Третьяковскую галерею, а однажды попросила написать стихи. Это вдохновило меня, теперь я тоже иногда пишу стихи.

Серьезную школу преподавания этикета я прошла в Первом Московском кадетском корпусе. Благодарю судьбу за 20 лет дружбы с первым директором – Владимиром Владимировичем Кирсановым.

Елена Вервицкая. ЭТИКЕТ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Плодотворные и незабываемые годы! Возрождение традиций кадетского образования. Из мальчишек-кадет выросли достойные ребята.

С большой нежностью, я говорю огромное спасибо Елене Алексеевской – моей ученице. Наши отношения переросли в дружбу и творческое сотрудничество, и надеюсь надолго.

Спасибо и вам дорогие друзья, прочитавшие эту книгу. Хотелось бы верить, что впереди у вас тоже интересная жизнь, наполненная прекрасными и удивительными событиями!

Всегда рада буду общению с вами.

Мой сайт <http://etiket-ev.ru/>