**Kultura dnia codziennego - dla każdego**

**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 jedne 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, 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 nieładu