

Cuprins

Despre autoare.....	2
Dragă copil	5
Dragă părinte	6
Introducere în bunele maniere	7
1 Ce sunt bunele maniere?	9
2 La ce ne ajută bunele maniere?	10
3 Cum arată un copil manierat?.....	11
4 Cum putem învăța să avem bune maniere?	12
5 De ce este important să avem bune maniere?.....	13
Salutul și norme de conduită	15
1 Ce este salutul?	18
2 Forme de salut	18
3 Cine salută primii?	19
4 Strângerea de mână.....	20
5 Formule de adresare	21
6 Acceptarea complimentelor	22
7 Norme de conduită.....	23
8 Atacuri de tuse, căscat, strănutat	24
9 Guma de mestecat	25
10 Gesturi legate de ținută.....	26
11 Ce facem cu mâinile?	27
12 Râsul	28
Întâlniri și prezentări.....	29
1 Când și cum trebuie să se prezinte un copil.....	31

Bunele maniere în locurile publice63

1	Cum ne comportăm pe stradă.....	65
2	Cum vorbim în spațiile publice.....	66
3	Reguli de comportament în mijloacele de transport.....	67
4	Comportamentul în biblioteci și librării.....	68
5	Bunele maniere la spectacole și cinema.....	69
6	Cum ne comportăm la magazine.....	70
7	Reguli de comportament în parc.....	71
8	Cum ne comportăm la evenimente speciale (festivaluri, parade).....	72
9	Comportamentul la muzeu.....	73
10	Respectul pentru mediul înconjurător.....	74
11	Acasă la un prieten.....	75
12	La școală.....	76
13	Când și cum oferim flori.....	78
14	Când și cum să aplauzi.....	80
15	Pe scara rulantă.....	82

Bunele maniere în era digitală, față de Terra și respectul față de toți.....83

1	Cum ne comportăm pe internet (în era digitală).....	85
2	Cum folosim telefonul și dispozitivele în public.....	86
3	Ce este cyberbullying-ul și cum să-l evităm.....	87
4	Respectul față de viața privată a altora online.....	88
5	Cum ne comportăm în conversațiile video sau chat.....	89
6	Cum putem proteja planeta noastră (Terra).....	91
7	Respectul față de natură în spațiile verzi.....	92
8	Cum să reducem consumul excesiv de tehnologie.....	94
9	Politețea față de oamenii cu dizabilități.....	95

2	Arta conversației.....	32
3	Importanța primei impresii.....	33
4	Expresia facială.....	34
5	Dacă sunteți gazda.....	35
6	Dacă sunteți oaspete.....	36
7	Cum primești și cum dăruiești un cadou.....	37

Bunele maniere la masă 39

1	Cum te pregătești pentru masă.....	41
2	Comportamentul la masă.....	42
3	Cine este servit primul la masă.....	44
4	Așezarea tacâmurilor pentru dineu.....	45
5	Cum folosim tacâmurile.....	46
6	Cum cerem politicos ceva la masă.....	47
7	Cum folosim șervețelul la masă.....	48

Bunele maniere la restaurant..... 49

1	Cum intrăm într-un restaurant.....	51
2	Cum ne așezăm la masă.....	53
3	Cum ne alegem mâncarea din meniu și cum comandăm.....	54
4	Cum folosim tacâmurile în restaurant.....	55
5	Ce facem în timp ce așteptăm mâncarea.....	56
6	Comportamentul în timpul mesei.....	57
7	Cum cerem politicos ceva suplimentar.....	58
8	Cum ne pregătim de plecare.....	59
9	Ce nu este potrivit să aducem la restaurant.....	60

1 Ce sunt bunele maniere?

Dragi copii, bunele maniere sunt regulile care ne ajută să ne comportăm frumos și respectuos în orice situație. Ele ne învață cum să vorbim, cum să acționăm și cum să ne comportăm cu ceilalți pentru a-i face să se simtă bine în preajma noastră. Bunele maniere înseamnă să fim politicoși, respectuoși și atenți la nevoile celorlalți. De exemplu, când spunem „te rog” și „mulțumesc”, arătăm că avem bune maniere.

De reținut:

„Fiecare gest politicos, cum ar fi salutul sau zâmbetul, este un pas către a deveni un copil bine crescut.”



3 Cum arată un copil manierat?

Un copil manierat este cel care se comportă frumos și respectuos față de toți cei din jur. De exemplu:

- Își salută profesorii și colegii dimineța cu „Bună ziua!” respectiv „Salut!”
- Spune „te rog” când cere ceva și „mulțumesc” când primește.
- Ascultă când cineva vorbește și nu întrerupe.
- Ajută colegii sau prietenii atunci când au nevoie.
- Se așază politicos la masă și mănâncă cu grijă, fără să facă zgomot.
- Arată respect pentru lucrurile altor persoane și nu strică ceea ce nu îi aparține.



Tema pentru acasă:

„Încearcă să fii atent la cum te porți cu colegii și familia ta. Ce poți face pentru a arăta că ești manierat în fiecare zi?”

7 Norme de conduită

Normele de conduită sunt regulile pe care le respectăm atunci când interacționăm cu ceilalți. Ele ne ajută să fim respectuoși și să ne comportăm frumos.

- De exemplu, când stăm la masă, trebuie să mâncăm fără să vorbim cu gura plină.
- Nu întrerupem pe cineva când vorbește.
- Ne purtăm frumos în locuri publice și respectăm regulile locului în care ne aflăm.

De aprofundat:

„Comportamentul frumos se vede în fiecare moment. Încearcă să respecti regulile de conduită acasă și la școală – fii atent, politicos și ajută-i pe ceilalți.”



8 Atacuri de tuse, căscat, strănutat

Se întâmplă uneori să ne vină să tușim, să căscăm sau să strănutăm, dar este important să facem aceste lucruri într-un mod politicos.

- Dacă trebuie să tușim sau să strănutăm, ne acoperim gura și nasul cu un șervețel sau cu cotul, pentru a nu răspândi germeni.
- După ce tușim sau strănutăm, spunem „Pardon” sau „Scuzați-mă”, pentru a arăta respect pentru ceilalți.
- Dacă simțim că vrem să căscăm, încercăm să o facem cât mai discret, acoperindu-ne gura.



Temă pentru acasă:

„Încearcă să fii conștient de felul în care tușești sau strănuți. Exersează să îți acoperi gura cu cotul sau cu un șervețel și spune întotdeauna „Pardon”.”

9 Guma de mestecat

Deși guma de mestecat este o plăcere pentru mulți dintre noi, trebuie să fim atenți la cum o folosim.

- În timpul unei conversații, nu este politicos să mestecăm gumă, deoarece poate părea că nu suntem atenți sau că nu respectăm persoana cu care vorbim.
- Dacă avem gumă și trebuie să vorbim cu cineva, cel mai bine este să o aruncăm discret înainte de conversație.

De reținut:

„Guma de mestecat este plăcută, dar nu o mesteca în public sau în timpul conversațiilor. Întotdeauna aruncă guma la coșul de gunoi, nu pe jos.”



1 Cum ne comportăm pe internet (în era digitală)

Dragi copii, internetul este un loc minunat unde putem comunica, învăța și descoperi lucruri noi. Dar la fel cum ne comportăm frumos în viața reală, trebuie să ne purtăm politicos și online. Evităm să facem comentarii neplăcute, să răspundem cu cuvinte frumoase și să fim respectuoși cu ceilalți utilizatori.

De aprofundat:

„Pe internet, fiecare cuvânt contează. Întreabă-te mereu dacă ceea ce scrii aduce bucurie sau ajută pe cineva.”

