



## METODICKÝ MANUÁL

<b>Program č.: 55</b>	<b>Název programu:</b> Osobní rozvoj a základy etikety
<b>Tematický celek:</b> Duševní zdraví	<b>Autor manuálu:</b> Bc. Anna Packová, Mgr. Růžena Manišová email: <a href="mailto:anna.packova@szu.cz">anna.packova@szu.cz</a> <a href="mailto:ruzena.manisova@szu.cz">ruzena.manisova@szu.cz</a>
<b>Specifikace místa konání programu:</b>	
a) Pouze uvnitř budovy*      b) <del>Venku, ale pod střechou*</del> c) <del>Venku kdekoli*</del> *nehodící se škrtněte	
<b>Prostorové nároky</b> (velikost místnosti apod.): Prostory konání úměrné počtu účastníků (místnost o velikosti cca 30-50 m <sup>2</sup> ), kapacita max. 30 osob s možností využití technického vybavení (dataprojektor, notebook...).	
<b>Jiné nebo podrobnější požadavky:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4–5 velkých stolů, cca 20 židlí, případně stůl pro notebook k promítání</li><li>• nutno přihlídnout k cílové skupině – v případě konání akce pro tělesně handicapované občany (více místa – invalidní vozíky), azylové domy pro matky s dětmi (koutek pro děti), obecně pak s ohledem na pohyblivost účastníků</li></ul>	
<b>Specifikace potřebného vybavení:</b>	
Uveďte, jaké vybavení potřebujete, aby zajistil organizátor na místě konání akce (= nábytek, dostupnost el. zásuvky, dostupnost tekoucí vody, dataprojektor, počítač apod.)	
<b>Nutné vybavení:</b>	
Místnost vybavená přívodem elektrické energie, tekoucí vodou, k dispozici musí být sociální zařízení, magnetická tabule, PC s reproduktory, projekční, plátно.	
<b>Žádoucí vybavení:</b>	
WC s hygienickým zázemím	
<b>Specifikace personálního zabezpečení:</b>	
Uveďte, kolik lektorů <u>zaškolených v programu</u> je potřeba na jeho realizaci.	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 lektori (orientace lektora v dané problematice nutná)</li><li>• krajský koordinátor případně mediátor podpory zdraví, kteří budou asistovat při workshopech</li></ul>	
<b>Specifikace skupiny účastníků:</b>	
Maximální početnost skupiny, může být skupina smíšená (muži i ženy)? apod.	
Skupina může být smíšená, ideálně v počtu 20	



### **Specifikace časové organizace programu: (celkem 1 hodina)**

Specifikujte časové rozložení programu. Pokud program počítá se stanovišti, uveďte jejich počet, název a příslušné časové penzum na každé stanoviště.

1. Úvod a výklad lektora cca 3 min.
  2. Rozdělení účastníků na 2 skupiny = 2 stanoviště celkem 32 min.
    - stanoviště č. 1 činnost na 15 min.
    - stanoviště č. 2 činnost na 15 min.
  3. Praktické procvičování získaných vědomostí s účastníky kurzu – rozdělení účastníků do dvou skupin – 20 min.
  4. **Závěr:** Ukončení programu, poděkování, vysvětlení nejasností a dotazů cca 5 min.
- Celková dotace programu je 60 minut.**

### **Specifikace požadavků na transport:**

Specifikujte, jaký transport program vyžaduje, zejm. vzhledem k množství, rozměrům a povaze pomůcek (je třeba k jejich transportu na místo konání auto, vyžadují některé pomůcky k transportu chladič boxy apod.)

K transportu pomůcek bude stačit osobní auto s větším kufrem. Boxy či přepravky na potřebný materiál (magnetky, modely).

### **Specifikace pomůcek:**

Seznam pomůcek použitých v programu. Jejich podrobné použití bude popsáno dále, v rámci textu manuálu.

- Magnety se zadáním úkolu (text) – 7 ks
- Magnety s obrázky modelových společenských událostí nebo situací (obrázek, text nebo obrázek s textem) – 44 ks
- Magnetická tabule + obal
- Magnetická tabule 2 ks + obaly
- Magnety (20 ks)
- Velký zalaminovaný obrázek 2 ks (A3) – dopravní prostředek MHD + restaurace
- Bílé ubrusy (popř. jednorázové) – 2 ks
- Stolní nádobí (popř. z plastu) - talíře dezertní, hluboké a mělké, hrnky na kávu s podšálky, kompotové misky, skleničky na limonádu, pivo, víno – 12 ks,  
2 x kompletní sada příborů à 6 ks (12x lžice, 12x vidličky, 12x nože, 12x kávové lžičky)  
servírovací mísy 2x, salátové mísy 2x
- Látkové servírovací ubrousky 12 ks
- Papírové ubrousky 1 balík à 100 ks
- Váza s umělými květinami – 2x
- Velký batoh



Projekt „**Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením**“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Malý batoh
- Velký kufr
- Malý kufr
- Kabelka
- Nákupní taška
- Panenka (pro simulaci matky s dítětem)
- Kočárek ??



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## OSNOVA METODICKÉHO MANUÁLU

1. **Příprava místnosti pro realizaci programu** (časový plán cca 15–20 minut, nespadá do celkové doby programu)
  - zapojení PC
  - rozestavení stolů a židlí pro stanoviště, příprava pomůcek
  - rozložení modelů...
2. **Realizace programu** (celkový časový plán 60 minut)
  - přivítání, představení sebe a svých spolupracovníků, sdělení průběhu a cíle programu (cca 3 minut)
  - rozdělení účastníků do dvou skupin (cca 2 minuty)
  - interaktivní část (cca 50 minut)
3. **Poděkování za účast a rozloučení s účastníky** (cca 5 minut)
  - distribuce zdravotně výchovných materiálů (pracovní listy)
  - zodpovězení případných dotazů
4. **Uklizení místnosti do původního stavu** (cca 15–20 minut nespadá do celkové doby programu)
  - úklid veškerých pomůcek, stolů, židlí, vypnutí PC, dataprojektoru atd.



## PODROBNÝ METODICKÝ MANUÁL

### 1. Praktický popis programu

Před zahájením akce si lektor připraví místnost a pomůcky k realizaci programu. Místnost přizpůsobí pro vytvoření stanovišť (stoly a židle), zapojí PC, na stoly rozloží jednotlivé pomůcky.

**Pro stanoviště č. 1** připraví pomůcky pro: Základy společenského chování

- Magnety se zadáním úkolu (text) – 7 ks
- Magnety s obrázky modelových společenských událostí nebo situací (obrázek, text nebo obrázek s textem) – 44 ks
- Magnetická tabule + obal

**Pro stanoviště č. 2** připraví pomůcky pro: Jak se chováme v MHD, restauraci

- Magnetická tabule 2 ks + obaly
- Magnety (20 ks)
- Velký zalaminovaný obrázek 2 ks (A3) – dopravní prostředek MHD + restaurace

Úvodem lektor přivítá účastníky programu, představí sebe a své kolegy, sdělí průběh a cíl programu: **Cílem programu** je motivovat osoby ohrožené chudobou a sociálním vyloučením k osobnímu rozvoji a ke správnému společenskému chování.

Lektor informuje účastníky kurzu o průběhu programu. K získání těchto znalostí bude využitý interaktivní způsob komunikace. Dále pak bude následovat praktické procvičování získaných vědomostí.

### 2. Popis jednotlivých stanovišť (aktivit)

#### 2.1 Interaktivní část

Lektor oznámí, že dále jsou pro účely programu připraveny 2 aktivity, určené pro cca 20 osob. Na každou aktivitu je přidělen jeden lektor případně pomocník – mediátor. Účastníci budou rozděleni do 2 skupin po cca 10 osobách. Jednotlivé skupiny se pak vystřídají na obou aktivitách. Následně se obě skupiny zúčastní praktického procvičování získaných vědomostí.

**Aktivita 1:** Základy společenského chování

**Aktivita 2:** Jak se chováme v MHD, v restauraci

**Aktivita 3:** Zábavná forma realizace vybraných situací ve společenském chování v praxi



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Každá skupina řeší jiný úkol a po jeho splnění se prostrídají, aby všichni účastníci prošli všemi modelovými situacemi. U každé skupinky lektor dohlíží nad správnými možnostmi a případné dotazy a nejasnosti vysvětlí.

Aktivity na stanovištích se vztahují k danému tématu. Jednotlivé aktivity jsou naplánovány v trvání cca 15 minut.

### **Aktivita 1 – Základy společenského chování (časová dotace 15 minut)**

Účastníci mají k dispozici:

Pomůcky:

- Magnety se zadáním úkolu (text) – 7 ks
- Magnety s obrázky modelových společenských událostí nebo situací (obrázek, text nebo obrázek s textem) – 44 ks
- Magnetická tabule + obal

### **Modelové situace a řešení společenského chování**

**1. úkol:** Která z osob by měla správně pozdravit jako první?

Správné odpovědi: Muž ženu, podřízený nadřízeného, mladší staršího

Nesprávné odpovědi: Žena muže, nadřízený podřízeného, starší mladšího

**2. úkol:** Která z osob může nabídnout tykání jako první?

Správné odpovědi: Žena muži, starší mladšímu, nadřízený podřízenému

Nesprávné odpovědi: Muž ženě, mladší staršímu, podřízený nadřízenému

**3. úkol:** Které chování je při návštěvě restaurace vhodné?

Správné odpovědi: ke stolu sedáme čistí a upravení, muž se postará dámě o odsunutí židle, aby si mohla sednout, pokud je více chodů, příbory odebíráme z vnější strany

Nesprávné odpovědi: při jídle mlaskáme, srkáme, do restaurace si přineseme vlastní pití, po jídle si zapálíme cigaretu, na stůl si položíme tašku (kabelku)

**4. úkol:** Které chování je vhodné při návštěvě divadla nebo kina?

Správné odpovědi: před začátkem představení si vypneme mobilní telefon, do divadla i kina chodíme včas, do řady vstupujeme čelem k sedícím divákům

Nesprávné odpovědi: do řady vstupujeme zády k sedícím divákům, do divadla i kina můžeme nosit a konzumovat vlastní jídlo, v průběhu představení se bavíme a nahlas komentujeme

**5. úkol:** Kdo je společensky významnější osoba?

Správné odpovědi: žena, starší osoba, nadřízený/á

Nesprávné odpovědi: muž, mladší osoba, podřízený/á

**6. úkol:** Které chování je vhodné při návštěvě parku?

Správné odpovědi: odpadky odhazujeme pouze do odpadkových košů, chováme se tak, abychom nerušili ostatní, cvičení jogy na trávníku



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

Nesprávné odpovědi: sedíme na opěradle lavičky s botami na sedátku, koupeme se v kašně, trháme květiny z okrasných záhonů, míčovými hry ohrožujeme ostatní návštěvníky parku

**7. úkol:** Které chování je vhodné při návštěvě veřejných prostor (například na úřadech, u lékaře atd.)?

Správné odpovědi: trpělivě čekáme ve frontě, než na nás přijde řada, v čekárně si čteme knihu, v čekárně posloucháme hudbu ve sluchátkách tak, abychom nikoho nerušili

Nesprávné odpovědi: ve frontě se předbíháme, protože chceme přijít co nejdříve na řadu, čas čekání si zkracujeme posloučením hlasité hudby, v čekárně hlasitě telefonujeme

Lektor má připravené magnety s úkoly a ke každému úkolu a příslušnou sadu magnetů s vyobrazenými situacemi.

Lektor rozdává účastníkům úkoly s níže uvedenými modelovými situacemi. Každý z úkolů má své magnety s obrázky modelových situací. Účastníci postupně čtou zadání svých úkolů a lektor umísťuje obrázky modelových situací na magnetickou tabuli podle znění úkolu. Účastníci se rozhodují, která z modelových situací je správná v rámci zásad slušného chování (tyto magnety na tabuli ponechají), a která naopak zásadám etikety nevyhovuje (odeberou magnet z tabule). Svoji volbu vždy okomentují. V případě, že účastník zvolí špatnou odpověď, lektor ho opraví a okomentuje tuto situaci, aby byla všem jasná.

Lektor zapojuje účastníky do diskuze k jednotlivým situacím a debatují, jaké chování je vhodné a adekvátní pro situaci na obrázku a které je naopak nesprávné.

## **Aktivita 2 – Jak se chováme v MHD, restauraci (časová dotace 15 minut)**

Účastníci mají k dispozici:

Pomůcky:

- Magnetická tabule 2 ks + obaly
- Magnety (20 ks)
- Velký zalaminovaný obrázek 2 ks (A3) – dopravní prostředek MHD + restaurace

### **Modelové situace v MHD**

V souladu se zásadami slušného chování:

- Cestující sedí a čte si knihu
- Cestující poslouchá hudbu tak, aby nikoho nerušil
- Cestující převáží psa, který má náhubek
- Cestující pouští sednout starší ženu, těhotnou ženu
- Cestující si sundá batoh ze zad

V rozporu se zásadami slušného chování:

- Cestující svačí a z jídla mu padají drobky na sedačku
- Cestující nedá přednost vystupujícím a neurvale se hrne do dopravního prostředku



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Skupina mladých cestujících sedí na sedačkách, jsou hluční a vedle nich stojí starý muž, těhotná žena
- Cestující vyhazuje odpadky na podlahu v MHD, z okna
- Cestující ohrožuje ostatní batohem na zádech

### **Modelové situace v restauraci**

#### V souladu se zásadami slušného chování:

- Muž pomůže ženě z kabátu
- Muž s ženou jsou adekvátně oblečeni, při jídle si povídají tak, aby nikoho nerušili
- Do restaurace vstupuje první muž
- Žena má kabelku pověšenou na opěradle
- Plátěný ubrousek mají oba na klíně ne za límcem či výstřihem

#### V rozporu se zásadami slušného chování:

- Žena si položí na stůl velkou kabelku
- Několik návštěvníků si při rodinné velmi hlasitě „ťuká“ sklenicemi, zpívají a hlukem obtěžují ostatní
- Hosté u stolu pokřikují na číšníka
- Opilí hosté, host se zapálenou cigaretou
- Žena si u stolu maluje rty rtěnkou, muž si čistí chrup párátkem bez zakrytí úst

Lektor umístí na magnetickou tabuli obrázek s dopravním prostředkem MHD. Účastníci mají za úkol okomentovat jednotlivé modelové situace na obrázku a určit, jestli je v souladu nebo rozporu se zásadami slušného chování. Lektor řídí diskuzi, případně doplňuje nebo upřesňuje informace tak, aby byly správné.

Poté lektor vymění obrázek a účastníci plní stejný úkol pro chování v restauraci. Časově lektor přizpůsobí diskuzi tak, aby doba strávená na tomto stanovišti byla 15 minut.

### **Aktivita 3 - Zábavná forma realizace vybraných situací ve společenském chování v praxi**

Lektor dopředu připraví místa pro realizaci praktické části.

- Prostřený stůl v restauraci
- Sestavené židle jako v dopravním prostředku – tramvaj včetně imitace nástupních dveří.

Jednu skupinu účastníků dostane za úkol v praxi předvést správné chování v restauraci a druhá skupina v MHD. Po inscenaci ukázky se skupiny vymění.





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Návštěva restaurace – stolování

Pomůcky:

- Bílé ubrusy (popř. jednorázové) – 2 ks
- Stolní nádobí (popř. z plastu) - talíře dezertní, hluboké a mělké, hrnky na kávu s podšálky, kompotové misky, skleničky na limonádu, pivo, víno – 12 ks,
- 2 x kompletní sada příborů à 6 ks (12x lžíce, 12x vidličky, 12x nože, 12x kávové lžičky)
- servírovací mísy 2x, salátové mísy 2x
- Látkové servírovací ubrusky 12 ks
- Papírové ubrusky 1 balík à 100 ks
- Váza s umělými květinami – 2x

Lektor přidělí účastníkům „role“ – číšník, žena, muž, starší, mladší člověk, dítě.

Seznámí je s průběhem modelové situace – přichází do „restaurace“, pozdraví a usadí se ke stolu dle pravidel etikety a vyzkouší si způsoby chování při obědě:

- Začne od začátku, tedy od vstupu. Dveře otevře společensky níže postavená osoba (*muž, podřízený, výrazně mladší*) a také jako první vchází. Pozor, často se zapomíná, že dveře i zavírá!
- Z kabátu nejdříve pomůže muž ženě, pak si odloží sám. Pokud je zde číšník, postará se o odsunutí židle ženě. Pokud zde není, je to úloha muže. Pokud jdou do restaurace pouze ženy, nebo muži, postará se v tomto ohledu každý sám o sebe. Komfortnější místo (s lepším výhledem, zády ke stěně) ale vždy patří ženě, nadřízenému, nebo staršímu – zde se hodí prokázat úctu, popř. nechat si společensky výše postavenou osobu vybrat, kde chce sedět. Ke stolu usedá nejdříve společensky výše postavená osoba.
- Látkový ubrousek si „hosté“ položí na klín, nedávají ho ale na klín nikomu jinému než sobě! Pouze menšímu dítěti. Pokud nám látkový ubrousek pokládá na klín číšník (v luxusnějších restauracích je to běžné), nelekáme se. Na stůl si žena může položit pouze psaníčko, kabelku větších rozměrů nikoliv. Muž také svá zavazadla a tašky na stůl nepokládá.
- První si objedná společensky výše postavená osoba - (*žena, nadřízený, starší*). Při domluvě nebo totožném pokrmu může objednat např. muž za oba, ale dnes se upřednostňuje spíše to, že si každý sám poručí. Jíst začíná první žena nebo nejváženější osoba u stolu. **Při jídle se může konverzovat, avšak ne příliš hlučně, aby se nerušili ostatní hosté.** Příbory odebíráme z vnější strany. Používáme-li nůž a vidličku, hroty vidličky směřují dolů. V případě, že používáme pouze vidličku, hroty směřují nahoru. Překřížený příbor na talíři znamená, že jsme s jídlem ještě neskončili. Po dojedení dáme příbor rovnoběžně vedle sebe. Látkový ubrousek položíme vedle talíře, nikoli dovnitř.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Placení se převážně ujímá muž. Spropitné by mělo běžně činit zhruba 10 % z ceny. Ze dveří vychází první dáma nebo významnější osoba.
- Nezanedbáváme **čistotu!** Pokud nám ke stolu přinesou vlhký ubrousek, využijeme ho, popř. si dojdeme umýt ruce na toaletu.
- Párátka u stolu zásadně nepoužíváme (v dobrých restauracích je u stolu ani nenajdeme)! Doporučujeme si po dojedení odskočit na toaletu a tam zuby zkontrolovat.  
Připomínka: vhodné oblečení

### Cestování v dopravních prostředcích

Pomůcky:

- Velký batoh
- Malý batoh
- Velký kufr
- Malý kufr
- Kabelka
- Nákupní taška
- Panenka (pro simulaci matky s dítětem)
- Kočárek

Lektor přidělí účastníkům „role“ – seniora, těhotné ženy, žena, muže, dítěte...

Seznámí je s průběhem modelové situace. Zaměří se na běžné, snadno ovlivnitelné přešlapy, jejichž eliminace výrazně přispěje k lepšímu cestovnímu komfortu.

#### Nástup do dopravního prostředku

Na začátku lektor připomene pravidlo – zde opět platí, že žena a senior mají přednost. Dále je třeba si uvědomit, že dalšími účastníky přepravy, se kterými se setkáváme, jsou těhotné ženy a handicapovaní spoluobčané.

Lektor nachystá tedy účastníky na pomyslném nástupním ostrůvku. Jako první se věnují nástupu do DP. Pokud jsou v roli schody, platí pravidla jako u chůze po klasických schodech. Znamená to, že muž a výrazně mladší by měli být vždy níže.

Příklad: Žena nastupuje první, muž jde po schůdkách za ní. Cestují-li spolu, muž půjde dopravním prostředkem první, hledá pro ně vhodná místa. Cestují-li v dopravním prostředku zvlášť ustoupí ženě, aby si mohla najít místo. Při výstupu jde muž první a poskytuje tak bezpečný sestup ženě, která jde za ním.

Při nastupování pomohou účastníci nastoupit i handicapovaným spoluobčanům.

V této fázi lektor připomene, že přednost mají vždy ti, kteří z dopravního prostředku vystupují před těmi, kteří do něj nastupují.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### Usazování na sedadla

Lektor opět zmíní, že senioři a ženy mají přednostní právo. V případě cestování v hromadném dopravním prostředku automaticky rovněž uvolňujeme místo těhotné ženě a handicapovanému spoluobčanovi.

Příklad: Muž již sedí v tramvaji, nastoupí žena nebo výrazně starší člověk, případně těhotná žena, muž místo uvolní. V případě, že nebude v týmu muž, uvolní místo seniorovi či těhotné ženě žena. Nabízené místo by zmíněný cestující měl vždy přijmout.

Další varianta – je-li nabízeno matce s dítětem, měla by si na něj sednout ona a posadit si ratolest na klín. Pokud je dítě větší, mělo by u ní stát.

Příklad: Účastník si sundá batoh už daleko od dveří a cestujících a nastupuje do dopravního prostředku s již volnými zády. Zavazadlo pak položí ke svým nohám. Kabelky a malé tašky přes rameno si bez problému ponechají aktéři u sebe, větší zavazadla položí neprodleně na zem. S objemnými zavazadly si stoupnou na nejbližší místo, kde nepřekáží. Připravit se na jízdu MHD je jako chystat se na rande se všemi cestujícími, proto je důležité být vždy čistí, upravení, milí. Pomáháme těm, kteří to mají těžší (senioři, handicapovaní, matky s dětmi...)

Pozn.: Výrazně mladším není myšleno mládí vs. střední věk (pěťadvacetiletá žena neuvolní místo padesátiletému muži, on by naopak měl uvolnit místo jí).

Chceme-li si koupit jízdenku nebo se na něco zeptat a řidič nás zatím nepozdravil, neostýcháme se pozdravit první.

### **3. Teoretický podklad pro lektora k interaktivní prezentaci**

V rámci přednášky, podpořené prezentací, lektor stručně a srozumitelně vysvětlí význam společenského chování = pravidel dobrého či správného chování.

Lektor objasní účastníkům, co je to etiketa. Etiketa původně znamenala papírový lístek nebo štítek s nějakou informací, například etiketa na lahvičce s léky, která popisuje obsah. Stejně se označovaly i lístky se jmény, jimiž se u francouzského královského dvora určovalo místo u stolu, kam se má host posadit. Tento význam se pak rozšířil na pravidla zdvořilosti a dobrého společenského chování vůbec. I v tomto rozšířeném významu však etiketa znamená pravidla spíše zdvořilostní, jejichž porušení sice společnost odmítá, ale netrestá a vlastně ani neodsuzuje. Kdo porušil etiketu, je nevychovaný a nezdvořilý, nemusí však být mravně špatný.

Etiketa je součástí společenského chování. Její pravidla jsou původně nepsaná a někdy není jasné, proč se určité chování předepisuje nebo naopak zakazuje. Většinou však zpřijemňují vzájemný styk (například zákaz mlaskat při jídle či kdykoliv dělat zvláštní zvuky) a často vyjadřují jistou zdrženlivost a respekt k ostatním, k ženám a starším (například přednost u stolu, ve dveřích). Dodržováním etikety dává člověk najevo, že ví „co se sluší“ a že tedy do daného prostředí patří. Předchází tím konfliktům a zároveň se brání nežádoucí důvěrnosti.

Lektor seznamuje účastníky s negativním dopadem na okolí v důsledku nesprávného chování se společností.



### 3.1 Základní pravidla moderní etikety

Lektor pokládá otázku:

„Setkali jste se již s pojmem etiketa?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

V tom, jak se naučit dobrému chování nám také může pomoci, když si budeme všimnout těch, kteří se chovají špatně a tomu, co je nesprávné se pokusíme vyhnout. V rámci pochopení společenských pravidel si vysvětlíme základy správného = vhodného chování v některých běžných životních situacích, se kterými se denně můžeme setkat.

- Koho si představit pod pojmem společensky významná osoba

Společensky významnější je:

starší

žena

nadřazený

Méně společensky významnější je:

mladší

muž

podřízený

- Jak je to se zdravením

Pozdravit je slušnost, ale odpovědět je povinnost.

- Pozdrav verbální = ústní (slovní), volíme vhodný a slušný způsob.

Nejčastějším pozdravem je „dobrý den“, kterým nic nezkažíme. Dále pak záleží na vztahu k osobě, se kterou se zdravím, jedná-li se např. o kamaráda či dítě používáme osobnější „ahoj“. Pozdravem též můžete vyjádřit i náladu (veselá, smutná, zrudělá, našťavané, povýšená...).

- Pozdrav neverbální – podání ruky, úklon hlavy, políbení na tvář, mávání nebo úsměv.

- Jak je to s tykáním

Tykání navrhuje vždy společensky významnější osoba = starší člověk, žena, nadřízený. Oslovení je poměrně důvěrná záležitost a je zcela na místě zvážit situace kde je vhodné tykání nabídnout.

- Oblékání

Od věků platí, že šaty dělají člověka. První dojem vytváříme gesty, hlasem, výrazem očí a **oblečením**. Náš oděv prozradí vkus, sociální roli a společenskou úroveň. Zařazujeme se jím do společenské normy, nebo se z naopak vyrazujeme. Oblečení volíme podle příležitosti – slavnostní, denní do práce, neformální pro volný čas a také domácí.

Jakmile se oblékneme do určitého druhu oblečení, přizpůsobíme se mu i svým chováním.

Oblečení je naší vizitkou, nezáleží na značce, ale je důležité, aby bylo čisté a řádně upravené.

Proč se oblékáme? Chráníme své tělo před vlivy počasí, slouží nám k zakrytí nahoty a jako hygienický doplněk. V neposlední řadě je pro nás i módní záležitostí.

- Návštěva restaurace

Společenské chování nejlépe osvědčíme u stolu. Pozdrav, podání ruky, konverzace, oblečení, manipulace s příbory. Záleží též na typu restaurace. Při návštěvě běžné restaurace např. nedělní oběd či večeři ve všední den není vyžadováno žádné slavnostní oblečení, avšak je důležité, abychom byli upravení a čisti. V restauraci se nechováme hlučně, vhodným způsobem



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

zabavíme děti (např. aby nepobíhaly po restauraci) a celkově se chováme tak, abychom neobtěžovali nejen ostatní hosty, ale i personál.

- Nikdy neolizujeme nůž
- Při jídle nesrkáme, nemlaskáme a nemluvíme s plnými ústy
- Plátěný ubrousek klademe na klín nikoliv za límec
- Papírový ubrousek po skončení jídla odložíme na talíř, látkový vedle talíře
- Nepokřikujeme na obsluhující personál

*Dnes se většina podniků pokládá za bezpečné, tak není až tak velkým přestupkem, vstoupí-li první žena. Dává tím ale najevo, že ona je tam jako doma a že muž jaksí tápe. Doporučujeme proto zůstat u zažitého, že první by měl vstoupit „štit“, tedy ten silnější.*

- Cestování

Cestujeme-li hromadnou dopravou městskou či mimo město nebo obec, zde platí několik základních pravidel, která bychom měli dodržovat:

- Pokud nastupujeme do autobusu, vlaku, tramvaje či trolejbusu, netlačíme se do dveří. Pamatujeme si pravidlo: nejprve se vystupuje, teprve poté nastupuje
- Nezůstáváme stát u vchodu, abychom nebránili vstupu dalších cestujících.
- Pokud už budeme v dopravním prostředku konzumovat jídlo, nevybíráme si takové, které má výraznou vůni.
- Odpadky nevyhazujeme z oken, ani je nepohazujeme na podlahu. Pokud není k dispozici odpadkový koš, odneseme je s sebou a vyhodíme do popelnice či kontejneru.
- Se zavazadly nastupujeme opatrně, tak abychom někoho neuhodili. Zavazadla nepokládáme na sedadlo.
- Pouštíme sednout starší, nemocné, ženy, těhotné ženy nebo malé děti, které by se špatně udržely.
- Pokud chceme otevřít okno, zeptáme se nejdříve spolucestujících.
- Ve vlaku při vstupu do kupé pozdravíme a zeptáme se, zda je volné místo.
- Opět zde platí pravidlo, že neobtěžujeme spolucestující hlukem a nevhodným chováním.

- Chování v parku

Čas strávený v parku slouží k odpočinku a je třeba si uvědomit, že klid a pohodu tam hledají i ostatní. Takže opět dodržujeme pravidla slušného chování:

- Nepokřikujeme na sebe a celkově hlukem nerušíme ostatní
- Pokud je součástí návštěvy v parku i piknik s občerstvením, nepohazujeme kolem sebe zbytky jídla, odpadky apod.
- Jsou-li s námi děti, věnujeme se jim a kontrolujeme jejich hry např. s míčem, aby si hrály na vyhrazených místech a neohrožovaly ostatní návštěvníky parku
- Netrháme květiny z parkové výzdoby
- Pokud je v parku ozdobná vodní fontána či kašna, nekoupeme se v ní ani neumýváme nádoby apod.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

- Návštěva divadla, kina

Návštěva kina a obzvláště divadla je společenskou událostí, která rovněž vyžaduje dodržování etikety.

- Oblečení by mělo čisté a upravené, do divadla též slavnostní
- Nechodíme pozdě, abychom nerušili ostatní
- Procházíme-li řado na své místo NIKDY nejdeme zády k sedícím návštěvníkům a poděkujeme za umožnění projití k našemu sedadlu
- Během divadelního představení nebo koncertu nikdy nic nemlsáme, v kině jsou pravidla uvolněnější. Pokud již v kině něco konzumujeme, nerušíme ostatní šustěním sáčků, nedrobíme, dáváme pozor, abychom nezamazali sedadla apod.
- Totéž platí i o mluvení i šeptáním, které ruší ostatní

### 3.2 Nejčastější prohřešky ve společenském chování

Na podporu interaktivní prezentace začíná lektor otázkou k účastníkům: „Myslíte si, že byste dovedli vyjmenovat nejčastější zlovyky ve společenském chování? Jaké?“

Po vyjádření účastníků (a případném komentáři k odpovědím) dále pokračuje ve výkladu.

Postupně podává komentář k jednotlivým společenským pravidlům, která byla zmíněna.

- Nerespektování společensky významných osob – nedávání přednosti ženám, starším lidem a nadřízeným
- Při verbální pozdravech – cigareta či žvýkačka v ústech, ruce v kapsách, volba příliš halasných a nevhodných pozdravů, případně se nepozdraví vůbec
- Tykání komukoliv, aniž by to bylo dotyčným člověkem schváleno
- Nevhodně zvolené oblečení při určitých příležitostech
- Hlučné a nevhodné chování v restauraci, pobíhající děti – vrazí do číšníka či servírky, přílišná konzumace alkoholu vedoucí ke konfliktním situacím a ztrátou kontroly nad svým chováním
- Při nastupování a vystupování z dopravních prostředků se velice často objevuje nedání přednosti, neurvalé tlačení se do dveří
- Neuvolnění sedadla potřebným osobám
- Bezohledná manipulace se zavazadly – batohy, kufry...
- Konzumování potravin v dopravních prostředcích – znečištěná sedadla, podlahy, spousty odpadků
- Hlasité pokřikování v parcích, odhazování odpadků a „ohrožování“ návštěvníků míčem, létajícími plastovými talíři, jízdou na kole, kde to není dovoleno apod.
- Nevhodné chování v divadle, kině – hlučnost, rušení ostatních diváků, konzumace jídla a pití – odhazování odpadků apod.



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## **ODBORNÁ VÝCHODISKA PROGRAMU**

**Cílem programu** je naučit účastníky formou terénních intervencí základy slušného a společenského chování dle běžných pravidel.

### **CO chceme změnit?**

Výsledkem by měla být změna v chování podle základů etikety a snadnější začlenění do společnosti.

### **Problém: Neznalost základů etikety a nedostatek příležitostí k uvědomování si nezbytnosti správného chování**

#### **PROČ?**

- Vzhledem k tomu, že určitá neznalost společenského chování může znamenat obtížnější sociální začlenění, by obeznámení se základními pravidly etikety mělo být prospěšné.
- V rámci toho kurzu si například při hledání zaměstnání může uchazeč volbou adekvátního oblečení a zdvořilého kontaktu s úředníky dosáhnout uspokojivého vyřízení svého požadavku.
- Osvojení některých běžných společenských pravidel rovněž může přispět k význačnému snížení negativního postoje okolí např. při chování v dopravních prostředcích, restauracích, popř. při jiných veřejných aktivitách.

#### **JAK?**

Pomocí edukace včetně názorných ukázek v oblasti etikety, vhodně zvoleným způsobem prezentace možných příkladů chování v různých situacích.

Modelové situace např. na stanovištích či demonstrace jednotlivých tematických úseků s aktivní účastí posluchačů.

### **Chování cílové skupiny:**

#### **Stávající chování (popis)**

- Podceňování nebo neznalost společenských pravidel
- Odlišné zvyklosti a různé tradice etnických skupin
- Nechuť k přizpůsobování se běžným požadavkům slušného chování
- Nedostatečná informovanost
- Sociální status

#### **Příčiny stávajícího chování**

- Nedostatečná informovanost, nízká společenská gramotnost
- Špatné návyky, získané nesprávnou výchovou v dětství a jejich přenášení na další generace
- Sociální problémy
- Nedostatečná míra zodpovědnosti



Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

### **Nové požadované chování**

- Chápe význam etikety a využítí její znalosti k dosažení cílů
  - sociální začlenění do majoritní skupiny
  - snazší uplatnění na trhu práce
  - možnost navazování kontaktů v různých oblastech života
- Správně vedou a vychovávají děti, osvojují si běžná společenská pravidla
- Zlepšují informovanost o důsledcích nevhodného chování

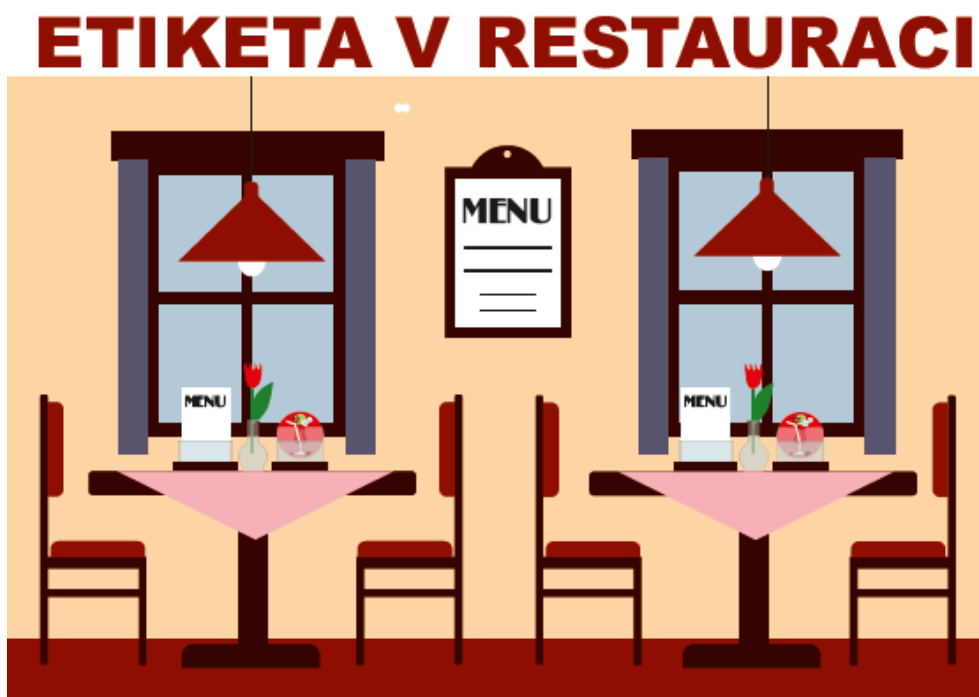
### **Benefit (dlouhodobý z nového chování)**

- Začlenění se do společenského života
- Získání uznání, zaměstnání a dalších pozitiv
- Výchova nové generace, která si osvojí správné návyky a chování
- Pochopení výhod, které přináší respektování společenských pravidel

### **Bariéry (co brání novému chování)**

- Zakořeněné odlišnosti v chování a různé tradice etnických skupin
- Špatné návyky získané v dětství předávané generacemi
- Nedostatečná motivace ke změnám, silný vliv komunity
- Sociální status

*Zdroj inspirace: Nová velká kniha etikety (Ladislav Špaček)*



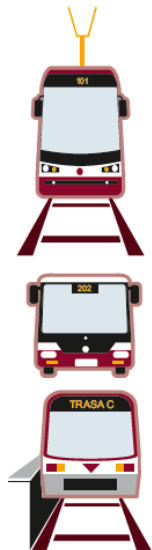






Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR

## Chování v dopravních prostředcích





Projekt „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR



Nakreslila paní Daniela Jansíková, SZÚ