

ADABIMUŞARET DERS NOTLARI

1.ÜNİTE : ✍️ GİRİŞ Temel Nezaket Kuralları

A) Adap, Görgü, Nezaket Nedir?(1. Sınav konusu)

Toplum içinde yaşayan insanın, birlikte bulunduğu diğer insanlarla uyum içinde yaşaması için bilmesi ve riayet etmesi gereken davranış, ahlak, terbiye ve nezaket kurallarına âdâb-ı muaşeret (görgü kuralları) denmektedir.

Âdâb-ı muaşeret bir tamlama olarak "edeb" kökünden gelen âdâb ve "aşr" kökünden gelen muâşeret kelimelerinden oluşmaktadır.

Saygı, nezaket, utanma davet, iyi tutum, incelik, kibarlık, hayranlık ve takdir anlamlarına gelen edep, bir toplumda örf, âdet ve kural hâlini almış iyi tutum ve davranışlar veya bunları kazandıran bilgi anlamında kullanılmaktadır.

Adap ayrıca bir şeyin nasıl yapıldığını ifade eden usul anlamında kullanılmaktadır. İkinci kelime olan "muaşeret" ise birlikte yaşamak, insanlarla iyi geçinmek demektir.

Bu durumda âdâbımuâşeret, içtimai (toplumsal) yaşayış bilgisi ve usulleri anlamına gelmektedir.

NEZAKET:

"Nazik" kelimesinden türetilmiş olan nezaket dilimize Farsçadan geçmiştir. Nezaket, görgü kurallarına dikkat etmek ve edepli olmak manasına gelir. Nezaketen sözcüğü ise saygı gereği anlamında kullanılır.

Nezaket, herhangi bir karşılık beklemeden, çıkar gözetmeksizin başkalarına karşı düşünceli, ince ve saygılı davranışlar sergilemektir.

GÖRGÜ:

1. Bir toplum içinde var olan ve uyulması gereken saygı ve incelik davranışları; terbiye (I):

"İçinde yaşadığımız aynı çevre, aynı görgü, beni tamamıyla onlara benzetmiyor." - Osman Cemal Kaygılı

2. Bir kimsenin, yaşayarak ve deneyerek elde ettiği birikim, deneyim; tecrübe:

"Bu sanatçıların çoğunun başarısında dış ülkelerde edindikleri sahne görgü ve kültürü etken olmuştur." -

Metin And

B) Nezaket ve Görgü Kuralları Nelerdir?(1. Sınav konusu)

Nezaket ve görgü kurallarından bazıları şunlardır:

Başkalarının eşyalarını kullanırken izin istemek

Büyüklere saygılı olmak, küçüklere sevgi göstermek

Sevdiklerimizi ziyaret etmek

Temiz ve düzenli olmak

Müsrif olmamak

Karşımızda kişinin sözünü kesmemek, onu dinlemek

Bağırmeden konuşmak

Öfkeli olmamak, sinirli davranmamak

Başkalarının özgürlüklerine saygı duymak

Hoşgörülü ve anlayışlı olmak

Söz verildiğinde tutmak

Emanet alınan bir şeye sahip çıkmak

Dürüst ve tutarlı davranmak

İnsanları gizlice dinlememek

Yemek yerken ağzı açarak konuşmamak

Toplu ulaşım araçlarında yaşlı ve hamilelere yer vermek

Özür dilemeyi ve teşekkür etmeyi bilmek

Uygunsuz şakalardan ve el hareketlerinden kaçınmak

Trafik kurallarına uymak

Sosyal hayatta saygı ve nezaket kuralları şu şekilde sıralanabilir:

Sosyal ortamda kulaktan kulağa konuşulmamalıdır.

Kişinin sınırlarına saygı gösterilmelidir.

Herhangi bir konuda dürüst davranılmalı, açık iletişim kurulmalıdır.

Konuşan birinin sözü kesilmemelidir.

Birinin sözü kesilecekse önce özür dileyerek söze başlanmalıdır.

Gereken durumlarda karşıdaki kişiye teşekkür edilmelidir.

Yemek yerken lokmalar ağız kapatılarak çiğnenmelidir.

Görüşmelere vaktinde gidilmelidir.

Yeterince samimi olunmayan kişiler akşam geç saatlerde aranmamalıdır.

Farklı kültürlere karşı saygılı olunmalıdır.

Önemli görüşmelerde ve buluşmalarda telefon sessize alınmalıdır.

Biri konuşurken dikkat dağıtıcı hareketlerden kaçınılmalıdır (telefona bakmak gibi).

İş Hayatında Görgü Kuralları Nelerdir?

İş hayatında görgü kuralları şunlardır:

İş hayatında birine mail atarken mutlaka “merhaba, iyi çalışmalar” gibi ifadeler kullanılmalıdır.

Ağır kokulu yiyecekler ya da parfümlerden kaçınılmalıdır.

Arkadaşlarla/akrabalarla yapılacak uzun telefon trafikleri ertelenmelidir.

İş yerine ve yapılan toplantılara vaktinde katılım sağlanmalıdır.

Yüksek sesle konuşma, gülme gibi davranışlardan uzak durulmalıdır.

Yöneticilere “siz” diye hitap edilmelidir.

Sizi tanımayan kişilerin yanında iş arkadaşlarına “hanım/bey” diye hitap edilmelidir.

İş yerinde yüksek sesle müzik açılmamalıdır.

Başkalarının yalnızca sizinle paylaştığı şeyler diğer kişilere anlatılmamalıdır.

İş yerindeki ortak giderlerde herkes üzerine düşen miktarı ödemelidir.

Acil olmadığı sürece mesai saatleri dışında işle ilgili mailleşme/mesajlaşma yapılmamalıdır.

C) Selamlaşma Adabı(1. Sınav konusu)

Merhaba", "günaydın", "selâmünaleyküm", "iyi günler", "iyi akşamlar", "iyi geceler" gibi sözcük ve söz grupları selamlaşmanın Türkçede görülen selamlaşma sözlü kalıplarıdır. Bu kalıpların neredeyse tamamı diğer dillerde de görülmektedir

Söz kalıplarının yanı sıra gülümseme, el sallama, baş eğme, göz kırpmaya şeklinde jest ve mimikler de selamlaşma biçimi olarak görülür. Resmi üniforma içinde selam kurallara bağlansa da, karşılıklı ilişki söz konusudur. Ayrıca selam, bir iletişim ve ilişkinin başlangıcı sayılır. Selamlaşmada karşılıklı tanınma ve bilinme sağlanır.

Selamlaşma adabına göre, küçük olanın büyüğe, yürüyen kişinin oturana ve sayıca az olan kişilerin çok olanlara selam vermesi gerekir. Selam alıp verirken sesimizi çok yükseltmemek veya çok kısımamak gerekir.

Kim Kimi Selamlar

Erkek kadını,

Genç yaşlıyı,

Kıdemsiz kıdemliyi,

Ast üstü,

Gelen, orada bulunanları,

Ayrılan, ayrıldığı yerde kalanları,

Rütbece eşit olduğunda ise ilk gören diğerini selamlar.

Bir salona girilince ilk önce ev sahibesi selamlanır.

Eviden ayrılırken de ilk önce yine ev sahibesine veda edilir.

Hiç kimse yakın tanıdık da olsa, herkesin dikkati çekilecek şekilde bağırarak çağırılmamalıdır.

Bir erkek, sokakta tanıdık bir kadına yalnız başına rastladığında kadının kendisini görmemezlikten geldiğini sezerse, o zaman selam vermeden geçebilir. Göz ucu ile selama izin verdiğini görürse selamlar.

Partneri ile birlikte bulunan bir kişi, rastladığı tanıdık bir karşı cinse kendisi selam verir. Tek başına olan kişi selamı beklemelidir.

Tanınmış ve yüksek mevkilerdeki kişilerle karşılaşıldığında selamlanır. Onun sizi tanınması gerekmez.

Uzun tren yolculuklarında ve her türlü uzun sürecek yol arkadaşlıklarında ilk defa karşılaşıldığında selam verilir.

Yanında başkası bulunan bir kişi sokakta ahbabıyla karşılaştığında ve konuşmak istediğinde yanındaki kişiden özür dileyerek konuşmalıdır.

Karşılık Verme(1. Sınav konusu)

Selamı kim verirse versin karşılık verilmelidir.

Kişiler kendilerine doğrudan tanıştırlmamış karşı cinsten birini gördüklerinde göz aşinalığı olsa dahi selamlamamalıdır.

Kadınlar erkeğin selamına baş eğmesiyle karşılık verirler; eğer kadını selamlayan yaşlı bir kişi ise bu baş eğmesi daha derin olur ve bu karşıdakinin selamı ile eş zamanlı olmalıdır.

Kişiler kendilerine doğrudan tanıştırlmamış karşı cinsten birini gördüklerinde göz aşinalığı olsa dahi selamlamamalıdır.

Masada oturan bir kişi yanından geçen herhangi bir başkası kendisine hitap edince, ayağa kalkar. Yalnız yemek yemekle meşgul bir ahababını böylece selamlayan bir kişi, onun sofrada olduğunu aklında tutmalı ve sözü çok uzatmamaya çalışmamalıdır.

Aynı cinsiyetten iki kişi karşılaştığında yukardaki kurallar geçerlidir. Ancak, sosyal mevki bakımından genç, yaşlıdan çok üstün bir durumdaysa, sosyal konum öne çıkar ve ilk selamı sosyal konum olarak daha aşağıda olan verir.

El Sıkma(1. Sınav konusu)

Büyük adamların elleri sıkılırken vücut biraz öne doğru eğilir.

El sıkmak için her zaman sağ el uzatılır

Sağ el dolu ise sol el uzatılabilir; bu da ancak sağ eldekileri sol ele çabucak geçirilemeyeceği zaman uygundur. Ancak böyle bir durumda af dilemek gereklidir.

Takdim edilen kişinin el uzatması beklenir ancak, takdim edilen kişi kadınsa el uzatmak zorunda değildir.

El sıkılırken karşıdakinin yüzüne bakılır.

Eli tutup sıkmamak hakaret anlamına gelir.

Kadın ve Erkek El Sıkışmaları(1. Sınav konusu)

Kadın, elini erkekten önce uzatır. Erkeğin önce uzatması görgüsüzlük olarak kabul edilir. Bunun nedeni, kadın elini uzatmak zorunda değildir başı ile selam verebilir; böyle bir durumda erkeği eli havada kalacağından, kadın eğer sıkacak ise elini uzatması ve kimsenin zor durumda kalmamasıdır.

Bu durum istisnaları şu şekildedir:

Bir erkekle ilk kez tanıştırılan bir kadın çoğu zaman erkeğe elini uzatmaz.

Bir genç kız ya da bir genç kadın, yaşlı erkeklere ilk olarak ellerini uzatmamalıdır. Yaşlı kişinin elini uzatmasını beklemelidir.

Üst ast durumunda, üstün ve astın cinsiyeti önemsenmeksizin önce üstün el uzatması beklenir.

Çeşitli Durumlarda El Sıkma(1. Sınav konusu)

Kendi evinde konuk kabul eden kişiler, cinsiyet fark etmeksizin tüm misafirlerinin ellerini sıkırlar.

Evlenmelerden sonra yapılan kutlamalarda evlilerin elleri uzun ve hararetle bir biçimde sıkılır.

Ölüm hallerinde yumuşak bir biçimde sıkılır.

Yaşlıların elleri yumuşak bir biçimde sıkılır.

Dostların eli, kuvvetle ve hararetle sıkılır.

Aynı yaşta, aynı cinsten, aynı sınıftan kişiler arasında el sıkışmak gerekince üzerinde düşünülmez. El uzatılır ve sıkılır.

Kutlamalarda el sıkma ve tebrik en büyükten başlayarak yapılır.

Kimi zaman üstteki kurallara ayırı şekilde yanlışlıkla ast büyüğe, erkek kadına elini uzatabilir. Bu durumda bilmezlikten gelerek el tutup sıkılmalıdır.

Uzatılan el havada kalmamalıdır.

Bir yerden ayrılırken herkesin eli tek tek sıkılmaz. Baş ile selam verilip, ev sahibesinin eli sıkılır.

El Uzatma(1. Sınav konusu)

Kadın, elini erkekten önce uzatır. Fakat bir erkekle ilk kez tanıştıkları bir kadın çoğu zaman erkeğe elini uzatmaz. Erkeğin önce uzatması görgüsüzlük olarak kabul edilir. Bunun nedeni, kadın elini uzatmak zorunda değildir başı ile selam verebilir; böyle bir durumda erkeği eli havada kalacağından, kadın eğer sıkacak ise elini uzatması ve kimsenin zor durumda kalmamasıdır.

Her yönden büyük olan ilk önce elini uzatır, uzatılan el sıkılır. Eli çok hafif sıkılmak da, acıtacak kadar sıkılmak kadar yanlıştır.

El Öpme(1. Sınav konusu)

Resmî ilişkilerde el ve yanak öpmek yoktur.

Batı dünyasında adet olan erkeklerin yeni tanıştıkları kadının elini öpme davranışı değişmeye başlamıştır. Yüksek devlet ve hükümet adamları, tanıştıkları kadınların elini çoğu zaman öpmez, sadece sıkırlar. Çok kişi de, kadının elini öpmeyip, sadece sıkımayı prensip edinmiştir.

Türk toplumunda; geleneğe göre yalnız küçükler büyüklerin ve saygıdeğer kişilerin ellerini öperler.

Genç kızların ve bekar kadınların elleri öpülmez.

Yalnız toplumda bir mevki tutmuş ve belli bir yaş haddine ulaşmış bekar kadınların elleri öpülebilir.

Batı toplumunda genç kadınların elleri nazikçe öpülür. Bu durumda el alına konmaz.

Öptürmek için elini uzatan ve buna alışık olan kadının eli her zaman öpülür. Bu kadın yaşlı ise el alına götürülür.

Bir kadının elini öpülüyorsa, yanındakinin de eli öpülür.

El öptükten sonra el sıkılmaz.

Tanışma ve Tanıştırma(1. Sınav konusu)

Ev sahibi, bir davet vereceği zaman kimi kime tanıştıracığını önceden düşünmelidir.

Tanıştırılmak istenen kişiler için ne olursa olsun birbirlerinden izin alınması gerekir.

Tanıştırmadan önce iki tarafın birbirini tanıyor olabileceğinden şüphe edilirse “Tanışıyor musunuz?” diye sorulabilir.

Kim Kime Tanıştırılır?(1. Sınav konusu)

Yeni gelenler orada bulunanlara,

Erkekler kadınlara, ancak genç kız yaşlı erkeğe,

Astlar üstlere,

Küçükler büyüğe,

Gençler yaşlılara, tanıştırılır

Statü farkının olduğu yerde kadın-erkek kuralı değil ast-üst kuralı geçerli olur.

Sosyal ve resmi durumları eşit olan kişileri tanıştırırken herhangi birinin adını ilk önce söylemenin sakıncası yoktur. Yalnız, ev sahibi kişi iki kişiyi birbirine tanıştırırken kendi akrabasının adını ilk önce söylemelidir.

Nasıl Tanışılır? (1. Sınav konusu)

Oturan biri, kadın veya erkek kendisine bir kişi tanıştırlacağı zaman ayağa kalkmalıdır. Ayağa kalkmanın istisnaları başkalarının rahatsız olabileceği durumlardır. Örneğin tiyatrodan, kalabalık bir sofrada kendisine bir kadın tanıtılan erkek, onu yerinden kalkmaksızın olduğu yerden selamlar. Bu davranış ayağa kalkarak başkalarını rahatsız etmemek düşüncesine dayanır.

Aynı toplantıda, memurunun eşini gören amirin onunla tanışmak istemesi bir nezaket kuralıdır.

Nasıl Tanıştırılır?(1. Sınav konusu)

Tanıştıran kişi daima ayakta kalmalıdır.

Birisini bir topluluğa tanıtmak için adını yüksek sesle söylemek yeter.

Aileden olanlar tanıştırılırken soyadları söylenmez.

Tanıştırmada isimler çok açık, üzerine basarak ve anlaşılır, akılda kalır bir biçimde tane tane söylenmelidir.

Tanıştırılan kişiyi daha iyi tanıtabilmek ve anlatabilmek için belirli bir özelliği varsa o da söylenir.

Küçükün adı önce söylenir.

Kendini Tanıtmak(1. Sınav konusu)

Bir yere girdiğinde kişi önce kendini tanıtmalıdır.

Kişi amiri ile ilk defa karşılaştığında kendini tanıtmalıdır. Sonra yeni girilen işyerinde kişi kendini tanıtır.

Bir kişinin kendini karşı cinse tanıştırmak için çabalaması doğru değildir.

Bir kişi toplantıda yan yana düştüğü bir kişi ile karşı cinsten dahi olsa kendini kısaca tanıtarak birkaç söz edebilir. Ancak böyle bir durumda kadının kendini tanıştırmayı tercih edilmeyen bir durumdur. Ev sahibinin tanıştırma işini yapması en doğrusudur.

Bir kişi, bir çifte kendini tanıtmayı gerekirse, önce kendi hemcinsine tanıtmalıdır.

Resmi dairelere başvurulduğunda kişinin kendisini tanıtmasına gerek yoktur. Yüksek bir memurla tanışmak gerekirse o zaman kişi kendini tanıtabilir.

Bir ticaret evi adına bir yere başvuran bir kimse ya da bir memur, kendi adını değil, temsil ettiği firmanın adını söylemelidir. Çünkü, onun amacı kendini değil, temsil ettiği kuruluşu tanıtmaktır.

Hitap

İsmi bilinmeyen kişilere “bakabilir misiniz beyefendi/hanımfefendi” gibi ifadelerle seslenilmelidir.

Konuşurken ortamda olmayan kişilerden veya ortamda olsa dahi birden fazla kişiye birinden bahsederken o kişi için “Hanım/Bey” denilmelidir. “Aysel Hanım görevliden kapıyı kapatmasını rica etti.” gibi.

Ünvanı olan kişilere ünvanları ile hitap etmek de mümkündür. “Doktor”, “profesör”, “albay” gibi...

Bir kadın kendi seviyesinde olan biriyle konuşurken kocasından, “kocam” , “eşim” veya; “Ahmet” diye bahsedebilir. Erkek ise, “karım” veya “eşim” ya da “Aysel” diyebilir. Fakat sosyal durumu daha aşağı biriyle konuşurken kadın kocasından, “Ahmet Bey”, erkek ise karısından, “Aysel Hanım” diye söz etmelidir.

Bir anne ya da baba; oğlunu veya kızını, şöhret veya rütbesi ne olursa olsun, daima adı ile çağırır.

Herhangi bir konuda bilgisine ve değerine inanılan kişi “üstat” veya “üstadım” şeklinde hitap edilebilir.



Sen ve Siz Kullanımı(1. Sınav konusu)

Yabancı ve yeni tanışılan kişilere karşı hep “Siz” sözü kullanılmalıdır. Yakın arkadaş ve yakın akraba olmadıkça kişilere “sen” diye hitap edilmesi doğru değildir. Bazı yaşlı ya da rütbece yüksek kimseler gençlere “Sen” diyebilirler, ama gençlerin onlarla aynı şekilde konuşmaları uygun değildir.

İşçilere, hizmetçilere, garsonlara da “siz” şeklinde hitap edilmelidir.

Devlet erkanından yüksek mevkii sahibi kimselere üçüncü çoğul şahıs “ler” şeklinde hitap edilir. “İster misiniz?” şeklinde değil “isterler mi?” diye sorulur.

Yakınlık olmasa dahi küçük çocuklara “sen” diye hitap edilmesi doğru olur.

Yapılmaması Gerekenler:

Yeni tanışılan kişiye “sen” diye hitap etmek

Bir erkeğin eşinden söz ederken “Bizim karı!” ya da “karı” demesi, bir kadının eşinden söz ederken “benim koca”, “herif” demesi.

Ses Tonu ve Vücut Dili(1. Sınav konusu)

Gülümseyerek,

Yumuşak bir ses tonu ile,

Konuşulan kişinin yüzüne bakarak ve göz teması kurarak,

Konuşulan kimselerin işiteceği ses tonu ile bağırmadan veya kısık olmayan bir sesle konuşulmalıdır.

Uzun cümlelerden sonra soluk almak için durulmalıdır.

Duyuma problemi olan biri varsa duyan kulağının o tarafta konuşulmalıdır.

Konuşurken bakışları bütün salondakiler üzerinde gezdirilmelidir.

Yapılmaması Gerekenler:

Masaya yumruk vurmak vb. sert hareketler

Aşırı el kol hareketleri

Gözleri yerlerde, havalarda veya eşyaların üzerinde gezdirmek

Kolları göğse yakın bağdaştırmak

Güneş gözlüğü ve şapka ile konuşmak

Omuz silkmek

Partneri ile birlikte gezen bir kişinin, partnerini yalnız bırakarak başka biri ile uzun uzun konuşmaya dalması doğru değildir.

Konu

Bir konuşmaya hal hatır sorularak başlanmalıdır.

Konuşmayı her zaman rütbece, sosyal durumca ve yaşça büyük olan açar.

Yapılmaması Gerekenler:

Kendinden çok bahsetmek

Konuşmayı tekeline almak

Başkasının konuşmasını alaya almak

Hiç konuşmamak

Söz kesmek

Karşıdakine "Anladın mı?" diye sormak

Karşıdakini dürtmek

Boğaz temizlemek

İkiden fazla kişinin bulunduğu ortamlarda bir kişi ile köşeye çekilmek

Kişinin kendi yaptığı esprilere gülmesi

Söylenen sözleri tekrar ettirmek

Argo konuşmak

Öğüt vermek

Telefonda Konuşma(1. Sınav konusu)

Telefon iki defadan fazla çaldırılmaz. Üç çalışta açılmadıysa kapatılır.

Kişi, üç defa arandığı halde cevap vermezse, görüşme isteği mesajı gönderilmelidir.

Telefon üç defa çalınca açılır. Telefon sesi hoş olmalı, rahatsız edici olmamalıdır.

Telefon eden kişi kendini tanıtır; "iyi günler, müsait misiniz?" der.

Üstlere ünvanıyla, astlara adına Bey / Hanım ekleyerek hitap edilir. Üstlere ve hanımlara, açınca ve kapatırken selam olarak saygılar sunulur.

Telefon; üstlerin yanında, araçta, toplantıda, resmî ziyarette ve görüşmede; davette, törende; camide, derste, hastanede, mahkemede; sinema, tiyatro, konserde; restoranda (yemekte) ve kalabalıkta kapalı ya da sessizde olmalı ve açılmamalıdır.

Başkasının yanında iken telefon gelince, açmadan özür dilenmeli ya da biraz uzaklaşarak kısa ve hafif sesle konuşmalıdır.

Konuştuğunuz kişi samimi arkadaşınız veya yakınınız olsa da, telefonu uzun süre meşgul etmek (sınırsız konuşmak) hem vakit israfı hem de karşı tarafı ve sizi arayanları rahatsız etmektir.

Prensipte, telefon eden önce kapatır. Ancak üstler ile hanımlar daima önce kapatırlar.

Sabah saat 10:00 dan önce akşam saat 22:00 dan sonra ve pazar günü kimseye telefon edilmemelidir. Zorunlu ise, önce özür dilenmelidir.

Cep telefonu elde tutulmamalı, masa üstüne konmamalı; cepte ya da çantada olmalıdır.

Başkasının telefonu kullanılmamalı, telefon başkasına verilmemelidir.

Başkasının telefon numarası izinsiz kimseye verilmemelidir.

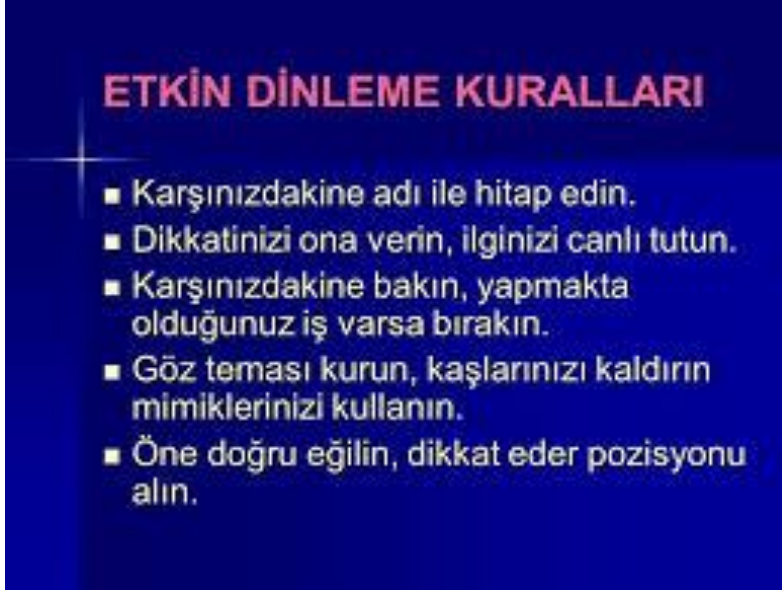
Dinleme Adabı(1. Sınav konusu)

Tıpkı konuşurken olduğu gibi dinlerken de mutlaka muhatabınız ile direkt bağlantı kurun. Karşınızda size yönelik olarak birisi konuşurken gözlerinizi etrafta gezdirmek, ilgili kişiye değil de etrafa bakmak, ilgilenmemek veya ilgisiz görünmeye çalışmak büyük görgüsüzlük ve kabalıktır. Konuşan kişiyi, kendisine bakarak dinleyin.

Asla karşınızdakinin sözünü kesmeyin. Söyleyeceğiniz bir şey o an aklınıza gelse bile böyle bir kabalığı yapmayın.

Konuşmak için mutlaka karşınızdakinin sözünün bitmesini bekleyin.

Dinlerken, karşı tarafı anladığınızı hissettirmeniz çok önemlidir. Aksi halde konuşmacı kendisini yalnız hissedebilir. Anladığınızı, eğer aynı şekilde düşünüyorsanız karşı tarafın fikirlerini paylaştığınızı bakışınızla, mimiklerinizle belli edebilirsiniz.



Yapılmaması Gerekenler:

Başkalarının kendi aralarında alçak sesle konuşmalarına kulak kabartmak

Gözleri yerlerde, havalarda veya eşyaların üzerinde gezdirmek

Esnemek

Söz kesmek

G) Az bilinen görgü kuralları şu şekilde sıralanabilir:(1. Sınav konusu)

Bir kişiye yapılan teklif ikiden fazla söylenmemelidir.

Yürüyen merdivenin sağ tarafında beklenmelidir.

Toplu taşımalarda inen yolculara öncelik verilmelidir.

Birisi ile iletişim kurarken güneş gözlüğü çıkarılmalıdır.

Birisiyle tokalaşırken eldiven çıkarılmalıdır.

Başkalarının telefonuna, buzdolabına, cüzdanına izinsiz bakılmamalıdır.

Birinin evine gitmeden önce haber verilmelidir.

Avcun içine öksürülmemelidir.

Toplum içinde birisi parmakla işaret edilmemelidir.

Kimseyle çarpışmamak için sandalyenin sol tarafından masaya oturulmalıdır.

H) Nezaket ve Görgü Kurallarının Faydaları(1. Sınav konusu)

Nezaket ve görgü kuralları, toplumsal uyumluluğu ve toplumsal ilişkiyi güçlendiren unsurlardır. Nezaket ve görgü kuralları ne kadar uygulanırsa kaliteli bir toplum yapısı da o kadar iyi şekilde oluşur. Nezaket ve görgü kuralları; toplum dayanışması, toplumsal bağlılık, kaliteli iletişim ve huzurlu bir yaşamın altın anahtarıdır.

Nezaket ve görgü kuralları, yazılı olmayan kurallardan oluşur. İlk olarak aileden öğrenilen nezaket ve görgü kuralları, eğitim kurumlarında da öğretmenlerin, öğrencilerine mutlaka öğretmesi gereken bu kurallar, özellikle küçük çocukların bilmesi gereken şeylerdir.

Görgü, toplumdaki bütünlüğü bozmamak için uygulanması gereken saygı kurallarıdır. Görgü, kişilere karşılaştıkları olaya ilişkin nasıl hareket etmeleri gerektiği ile ilgili bilgi verir. Örneğin önemli bir toplantıda, kritik bir görüşmede vb. kişinin nasıl davranması gerektiğini görgü kuralları belirler.

Görgü Kurallarının Faydaları Nelerdir?

Görgü kurallarının faydaları şunlardır:

Görgü kuralları, toplumda düzeni sağlar.

İnsanların daha yapıcı ilişkiler kurmasına katkı sunar.

Toplumda bütünlüğü sağlar.

Bireyin toplumda değer ve takdir görmesine yardımcı olur.

Görgü kuralları, bir toplumun gelişmesine zemin hazırlar.

Kişiler arası ilişkilerde problem çözmeyi kolaylaştırır.

(1.Sınav konuları buraya kadardır)

2.ÜNİTE : SOFRA ADABI(2. Sınav konusu)

Masada Davranış

Büyüklerin ve onur konuklarının oturmasını beklenmelidir.

Büyükler peçetesini açmadan diğerleri açmamalıdır.

Sandalyede dik, kol ve dirsekler sofraya dayanmadan oturulur. Dirsekler yandakini rahatsız etmemek için fazla açılmaz.

İki el birden masa altında olmamalı, en az bir el yukarıda olmalıdır. İki elinde yukarıda olması tercih edilir.

Sofra başında din, politika gibi ağır konular işlenmez; daha çok eğlendirici ve herkesi ilgilendirici konulardan bahsedilir.

Yemek yerken masadakilerin hızına uymak gerekir.

Masadaki yiyecekleri uzatırken, önce sağdakine verilir. Kişi kendi almadan önce başkasına uzatmalıdır.

Masadan kısa süreli ayrılmalarda peçete sandalyeye bırakılır ve sandalye biraz içeri itilir.

Kadınlar, erkeğin bulunduğu sofradan grup halinde kalkınca, erkek de kalkar.

Servis takımlarından birinin kırılmasına neden olduğunda, ilk fırsatta aynısından alınmalı ve bir çiçekle birlikte teslim edilmelidir. Bu gerçekleştirilemiyorsa bir çiçekle özür dilenmelidir.

Çatal, kaşık veya bıçak yere düşecek olursa, ev sahibesinden yenisi rica edilir.

Yapılmaması Gerekenler:

Cep telefonu, anahtarlık vs. yemek masasının üzerine koymak

Çok gerekmedikçe okumak, yazmak ve not almak

Çatal-bıçağı sağdan sola, soldan sağa aktarmak

Konuşurken çatal bıçağı havada sallamak

Başkalarıyla aynı anda konuşmak

Ağızda lokma varken konuşmak

Ağız şapırdatmak; çorbayı höpürdeterek, çubuk makarnayı çekerek yemek

Aksırıp, sümürmek

Dişleri kürdanla karıştırmak

Sandalyeyi sallayıp gıcırdatmak

3. ÜNİTE : 2) TEMİZLİK ADABI

Kişisel Hijyen ve Bakım

2.1.Hijyen ve Özbakım Kavramı

™ HİJYEN:

Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü.

KİŞİSEL HİJYEN: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.

Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir. ™ Pek çok hastalık mikrobulunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleŐtiđi bilinmektedir. ™ Sağlığın korunması için düzenli bir Şekilde sa, vücut, ağız ve diŐlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

™ Kültür ™ Sosyal - Ekonomik Durum ™ Aile ™ KiŐilik ™ Hastalık

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

™ Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaŐtırılması yoluyla temizliği sağlamak. ™ Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevŐemesini ve kas gerilimini azaltmak. ™ Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.

Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.

™ Deri sağlığını sürdürmek ve geliŐtirmek. (rneğin, ılık ve sıcak banyolar deride kan dolaşımını arttırarak derinin beslenmesini sağlar.)

EL HİJYENİ ™ Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaŐmaktadır. ™ Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaŐtırmaktır.

Eller; ™ yemeklerden önce ve sonra, ™ pis ve pis olması muhtemel eŐyaya dokunduktan sonra, ™ tuvaletten sonra, uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır.

Genel Vücut Temizliği

A)Banyo

Vücudumuzu bir örtü gibi saran deri çabuk kirlenen dokumuzdur. Deri temizliği oluşan atık maddelerden, ter, kir ve l dokudan vücudu arındırmak için yapılır. nk bu maddeler hastalık yapan mikroorganizmalar(patojen) için uygun ortamı oluŐturur. Enfeksiyonun nlenmesi, deri bütünlüğünün ve deri sağlığının korunması için deri temizliğinin yapılması gerekir.

Eğer düzenli olarak duş almazsak cildimizin yapısında bulunan tuz ve yağ ciltte kızarıklığa veya deri döküntülerine neden olabilir. Özellikle düzenli spor yapıyorsanız, cilt sağlığını için, duş düzenini kesinlikle aksatmamanız gerekiyor. Vücudunuz terli bir şekilde ne kadar uzun süre kalırsa mantar enfeksiyonu ihtimali de o kadar artıyor. Hiç duş alabilme şansınızın olmadığı durumlarda ise en azından mümkünse kıyafetlerinizi değiştirin ve koltuk altlarınızı, kasık bölgenizi ve yüzünüzü mutlaka yıkamaya çalışın. Çünkü bu bölgeler bakterilere karşı oldukça hassas.

Eğer her gün duş alırken saçlarınızı da mutlaka yıkıyorsanız, uzun süreyle ve çok sıcak suyla duş alıyorsanız, içeriğinde zararlı kimyasallar bulunan duş jelleri veya sabunlar kullanıyorsanız, her gün aldığınız duşlarla cildinize çok fazla zarar veriyorsunuz demektir.

Her gün banyo yapmanın bazı faydaları:

- Uykulu olma halini ve yorgunluğu alır.
- Kan dolaşımını arttır.
- Gözenekleri açar ve vücudu toksinlerden arındırır.
- Kan basıncını düşürür.
- Kas ağrılarını rahatlatır.
- Sakinlik verir.
- Daha genç görünüm sağlar.

Banyoda Dikkat Edilecek Hususlar:

Banyo yapmadan önce dişlerimizi temizlemeliyiz.

Suyu israf etmemeliyiz.

Sıcak su ile banyo yapmak kadar uzun süren banyolar da cildin hassaslaşmasına, kurummasına, tahriş olmasına, kızarıklık ve kaşıntıya neden olur.

Banyoda maksimum geçirmeniz gereken zaman 10 dakikadır.

Banyo yaparken tüm vücudunuzu nazikçe keseleyin ve ölü derilerden cildinizi arındırın.

Banyo yaparken, dikkat etmeniz gerek bir diğerk önemli konu da ne zaman yapılacağıdır. Her zaman banyo yapmak doğru olmayabilir. Özellikle yemeklerden sonra banyo yapmak vücudu ve kalbi çok yoracaktır. Bunun için kahvaltıdan 1,5 saat, öğle yemeğı 1,5 saat sonrasında duş yapmak çok daha doğru olacaktır.

Banyoda iken nasıl beden temizliğimizi yapıyorsak, işimiz bittiğinde de banyoyu temizlemeli, banyo yapılan yerde saç, kıl, pis su artıkları, kirli çamaşırlar bırakılmamalıdır.

Herkesin kişisel havlusu bulunmalı ve herkes kendine ait olan havlu ile kurulanmalıdır.

B) Ağız Bakımı

Sindirim sisteminin başlangıcı olan ağız, dış ortama açık olması ve besinlerle teması gibi sebeplerle mikroorganizmaların üremesi için oldukça elverişli bir ortamdır. Bu nedenle düzenli, doğru ve etkili ağız ve diş bakımının yapılmadığı durumlarda ağız içerisindeki dokularda ve dişlerde oluşan hastalıklar kişilerde oldukça önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir. Sağlığın yanı sıra bakımsız ağız ve dişler hoş olmayan bir görüntüye de sebep olacağından bireyde sosyal, psikolojik ve fizyolojik açıdan yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler.

Ağız Hijyeni İçin Yapılması Gerekenler Nelerdir?

Ağız hijyeni, diğerk hastalıkların önlenmesinde de önemlidir. Bu yüzden, bu konuya dikkat edilmelidir. Ağız hijyeni sağlamak için öncelikle diş hekimine düzenli ağız kontrolüne gidilmelidir. Diş hekimine gitmenin yanı sıra günlük olarak kişisel ağız hijyeni sağlama yöntemleri vardır. Bu yöntemleri sizin için sıraladık. Bu yöntemler;

Dişleri düzenli fırçalamak; bakteri ve virüslerin insan vücuduna giriş noktası ağızdır. Bu yüzden diş fırçalamak ağızdan giren bakteri ve virüslerin daha fazla yayılmasını engeller. Günde iki defa dişlerinizi fırçalamalısınız.

Diş ipi kullanmak; diş ipi dişlerin arasında kalmış besinleri temizleyerek, oluşabilecek besin kaynaklı bakterileri temizler ve çürük oluşumunu engeller. Bu yüzden günde iki kez diş ipi kullanmak ağız hijyeni açısından önemlidir.

Dengeli beslenmek; şekerli besinlerden kaçmak ve düzenli su içmek ağız hijyeni açısından önemlidir.

Diş fırçasının düzenli olarak değiştirmek; ağız hijyeni için diş fırçasının düzenli olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Diş hekimleri 3 ayda bir diş fırçasının değiştirilmesini önermektedir.

Ağız bakım suyu; ağız bakımının olmazsa olmazı son dokunuş olarak ağız bakım suyuyla gargara yapmak; ağız bakım suyu tıpkı diş ipi gibi dişlerin arasında kalmış besin artıklarını temizler. Anti-bakteriyel etkisi vardır.

C) Saç Bakımı

Saç bakımı için yapılması gerekenler:

Saçlarınızı sıcak su ile yıkamayın

Doğru şampuanı kullanın

Bitkisel yağ kullanın

Saçınızı nemlendirin

Saçınızı doğal yollarla kurutun

E vitamini içeren besinler tüketin

Sağlıklı beslenin

D) El, Ayak ve Tırnak Bakımı

Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir. Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop barınağı olmaya başladığı bilinmelidir. Bu nedenle ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir. Olanak bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kâğıt havlu ya da kâğıt mendille kurulmalıdır. Kurulama olanağı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurummasını sağlamak en doğru davranıştır. Tırnakların kesilmiş, varsa ojenin eskimemiş olması el temizliği için ön koşuldur. Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği hazır ıslak temizlik mendiliyle yapılabilir.

Eller ne zaman yıkanmalıdır?

yemeklerden önce ve sonra

yemek hazırlamadan önce ve sonra

diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce

tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra

kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra

dışarıdan eve ve işe geldikten sonra

hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra

yukarıdakilere uyan hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde)

Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu nedenle de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.

El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.

4. ÜNİTE : GİYİM ADABI

Örtünme (setr) Allah (c.c) ın nimetlerindedir. Sadece insanoğluna has kılınmıştır. İnsanı da diğer yaratıklardan ayıran en belirgin özelliklerden biri sayılır. Aynı zamanda insanı iklim şartlarından koruyan etkenlerden biridir. İnsanlar mevsimlere göre renk ve desenlerde kalın veya ince giyinirler.

Giyinmekteki amaçlardan biri de insanın avret yerleri örtünmesidir.

Giyim Adabında 3 Önemli Ölçü

Hz. Peygamber (s.a.v)'in hayatına baktığımızda, giyim konusunda şu üç ölçüyü öne çıkardığı görülür:

İsraftan sakınmak;

Giyinmeyi, kibir, gurur, azamet ve gösteriş vesilesi yapmamak;

İçinde bulunduğu sosyal sınıfın imkân ve şartlarına uygun biçimde giyinmek.

Giyinme, Kılık-Kıyafet Âdâbı

Giyim kuşamda orta yollu olup mübalağaya kaçmamak. Bunun yanında kendimizi çok ihmal de etmemek.

Elbisenin temiz ve düzgün olmasına özen göstermek

Vücut hatlarını belli edecek kadar dar, şeffaf ve vücudun güzelliklerini açığa çıkaran kısa elbiseler giymekten sakınmak.

Vücudu örten geniş, rahat ve bol elbiseleri tercih etmek.