

# BONTON

PRIPOROČILA LEPEGA VEDENJA ZA  
ŠOLSKO RABO IN VSAKDANJE ŽIVLJENJE

**OPROSTITE, PROSIM, HVALA, IZVOLITE**

Čudežne besede vedno in povsod

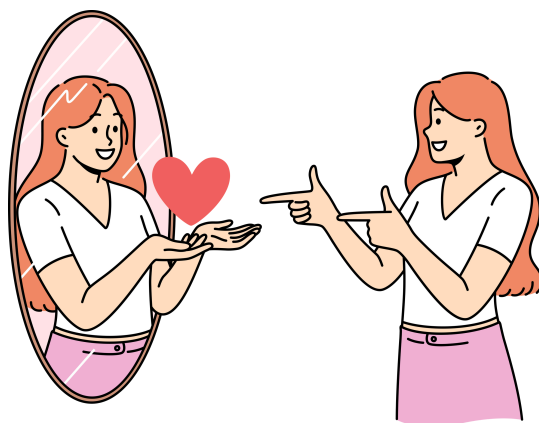


**Bonton je kot bonbon – prijeten in sladek za vse.**



Prijaznost je jezik, ki ga slišijo tudi gluhi in vidijo tudi slepi.  
Mark Twain

V publikaciji vam predstavljamo priporočila spodobnega vedenja v šoli in v vsakdanjem življenju. S poznavanjem in upoštevanjem bontona se lažje vključujemo v družbo in smo pri komunikaciji in v odnosih samozavestnejši. Namenjena je dijakom, zaposlenim in vsem ostalim ljudem.



Edina oseba, katere vedenje lahko nadzorujemo, smo mi sami.  
William Glasser



## KAZALO

BONTON V ŠOLI .....	1
1. Pozdravljanje .....	1
2. Vikanje in tikanje .....	1
3. V razredu .....	1
4. V jedilnici .....	5
5. Na hodnikih .....	7
6. V fotokopirnici .....	7
7. Na govorilnih urah .....	8
8. V knjižnici .....	9
9. V kotičkih za sprostitev .....	9
10. V strokovnih učilnicah (pri praktičnem pouku) .....	9
11. Na prireditvah .....	10
12. Fotografiranje in snemanje .....	10
13. Pri ocenjevanju znanja .....	10
14. Na izpitu .....	11
15. Pri vpisu v izredno izobraževanje .....	11
16. V okolici šole.....	12
17. Urejenost in higiena .....	13
BONTON PRI TELEFONIRANJU .....	13
BONTON ELEKTRONSKE POŠTE .....	14
BONTON V ČASU IZREDNIH RAZMER .....	15
SPLETNI BONTON .....	15
BONTON PRI UDELEŽBI E-DOGODKOV .....	16
BONTON DIALOGA .....	18
BONTON ZA ZDRAVJE .....	19
BONTON OBLAČENJA .....	20
BONTON OB SPREJEMU DIJAKOV PRVIH LETNIKOV .....	21
BONTON OB SLOVESU DIJAKOV ČETRTH LETNIKOV .....	21
BONTON V NARAVI .....	22

PRAZNIČNI BONTON .....	23
1. Za praznično mizo .....	23
2. Osebna urejenost .....	24
3. Darila .....	25
BONTON V PROMETU .....	26
1. Električni skiro .....	26
2. Kolesarji .....	26
3. Pešci .....	27
4. Vozniki osebnih vozil .....	28
ŠPORTNI BONTON .....	29
1. Športna oprema.....	29
2. Osebna higiena.....	29
3. Skrb za red in čistočo v garderobi in telovadnici.....	29
4. Uporaba mobilnih naprav.....	30
5. Hrana in pijača.....	30
6. Medsebojni odnosi.....	30
KODEKS ETIKE SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE LJUBLJANA .....	32
IZJAVA .....	36



Oprosti trdo mi besedo, saj ni izreklo je srce.  
Zdaj vem, da te je zbolelo, a glej, bilo je nehote.  
Svetlana Makarovič



# BONTON V ŠOLI

## 1. Pozdravljanje

S pozdravljanjem izražamo naklonjenost in spoštovanje. Na šoli pozdravljamo vse zaposlene, tudi učitelje, ki nas ne učijo. Ob prvem srečanju ali vstopu v prostor vljudno pozdravimo z »Dobro jutro!«, »Dober dan!« Vzpostavimo očesni stik. Na pozdrav vedno odzdravimo.

Pozdravljamo tudi izven šole.



## 2. Vikanje in tikanje

Neznane, starejše in nadrejene osebe vikamo. Za vikanje uporabljamo množinsko obliko. (»Ali boste jutri prišli?«)

## 3. V razredu

### Priprava na uro

V razred vstopamo pravočasno, mirno in se ne prerivamo. Pripravimo si vse potrebne pripomočke, kot so zvezek, učbenik, pisalo in drugo.

Mobilni telefon imamo izklopljen ali nastavljen na tiho, da z zvonjenjem, vibriranjem ali zvočnimi sporočili ne motimo učnega procesa.



## Spoštljiv odnos do učitelja in sošolcev

Odgovorno izpolnjujemo vse obveznosti v skladu z učnim programom in navodili učitelja.

Spoštujemo splošne civilizacijske vrednote in posebnosti različnih kultur. Sprejemamo različna mnenja in smo strpni do sošolcev in učiteljev.

Poslušamo in govorimo spoštljivo. Ko ima nekdo besedo, ga ne prekinjamo. Izogibamo se žaljivim pripombam, posmehovanju ali zbadljivkam. Spodbujajmo pozitivno vzdušje z vzornim vedenjem. Nismo zgolj opazovalci, temveč aktivno prispevamo k ustvarjanju spoštljivega vzdušja in prijetnega okolja.

Morebitne konflikte rešujemo na miren in spoštljiv način, pri težjih situacijah pa poiščemo pomoč.



### Med poukom

Aktivno poslušamo in sodelujemo v razpravi, ko nas učitelj povabi.

Če imamo vprašanje ali mnenje, dvignemo roko in počakamo na svojo priložnost.

Osredotočeni smo na učne vsebine in ne motimo drugih s pogovori ali neprimernim vedenjem.

Pri skupinskem delu prispevamo svoj delež po najboljših močeh in spoštujemo ideje drugih.

Upoštevamo navodila učitelja in se dosledno držimo rokov.

Bodimo pogumni, vztrajni in po potrebi nudimo pomoč.



### Ob koncu pouka

Po končani uri pospravimo svoje stvari in poskrbimo, da je mesto, ki smo ga zapustili, čisto in urejeno. Ko je ura zaključena, razred zapustimo umirjeno in brez hitenja.

Dežurni dijak - reditelj pobriše tablo, odpre okna, da se razred prezrači, in preveri urejenost učilnice.



## Nekaj praktičnih nasvetov za bonton v razredu

### Kako spoštljivo vstopiti v razred, če zamudimo?

Če zamudimo, potrskamo na vrata in vstopimo, pozdravimo in se opravičimo za zamudo.



### Kako obvladati klepetanje med poukom?

Če imamo nujno vprašanje za sošolca, počakamo na primeren trenutek, na primer med odmori.



### Kaj storiti, če se s sošolcem ne razumeš?

Osredotočimo se na nalogo in ohranimo profesionalen odnos. Če pride do konflikta, skušamo ostati mirni in ne povzdigujemo glasu. Po potrebi poiščemo pomoč učitelja ali razrednika.

### Kako reagirati, če te zmoti sošolec?

Sošolcu s pogledom pokažemo, da si želimo nadaljevati delo, ali ga na miren način prosimo, naj preneha.

### Kako se odzvati, če ne veš odgovora na učiteljevo vprašanje?

Ostanemo mirni in odkrito priznamo: »Tega ne vem, lahko, prosim, pojasnite?«

### Kako se izogniti prekinjanju pouka?

Če moramo zapustiti razred na primer odhod na WC, dvignemo roko in prosimo za dovoljenje. Pogovor z učiteljem o posebnih okoliščinah, kot so na primer zdravstvene, uredimo pred začetkom ure.





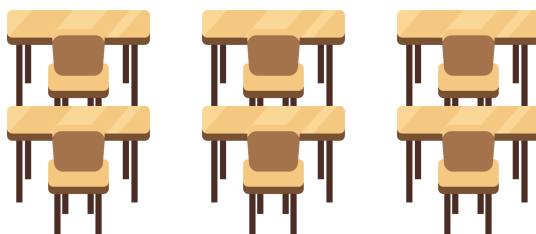
## Kako izboljšati sodelovanje v skupini?

Na začetku skupinske naloge se dogovorimo za naloge za vsakega člana. Če kdo ne sodeluje, ga vljudno spomnimo na dogovor. Na primer: »Se lahko, prosim, osredotočimo na to, da dokončamo nalogo?«



## Kako ohraniti urejen prostor?

Pred odhodom pogledamo okoli sebe in poskrbimo, da za sabo ne puščamo odpadkov.



## Kaj storiti, če imamo neuradno ali zasebno vprašanje za učitelja?

Pogovor opravimo po pouku ali med odmori. K učitelju pristopimo spoštljivo: »Lahko, prosim, razjasnimo določeno temo?« Če je težava resnejša, se posvetujemo še z razrednikom ali svetovalno službo.

## Kako pokazati, da ste odgovoren dijak?

Učitelja obvestimo o težavah pri nalogah vnaprej, ne tik pred oddajo. Če imamo vprašanja o učni snovi, jih postavimo ob koncu ure ali na začetku naslednje. Učitelja obiščemo na govorilnih urah in ga prosimo za ponovno razlago.





## 4. V jedilnici

Pred vstopom v jedilnico si umijemo roke.

Pozdravimo osebje v kuhinji.

Za mizo sedimo spodobno in ne govorimo s polnimi usti.

Ko pojedemo, za seboj pospravimo.

Skrbimo, da je jedilnica prezračena in čista.

Prizadevamo si za spoštljivost.



### Prihod v jedilnico

Na malico in kosilo prihajamo pravočasno ter spoštujemo pravila jedilnice. V vrsti potrpežljivo čakamo na svoj obrok – prehitevanje ni primerno.

Poskrbimo, da imamo pri sebi vse, kar potrebujemo (kartico, če je potrebna za prevzem obroka).

Osebje v jedilnici pozdravimo in smo spoštljivi.



### Vedenje med obrokom

Hrano uživamo mirno, spoštljivo, ob umirjenem pogovoru in primernem vedenjem. Uporabljamo pribor.

### Spoštovanje drugih

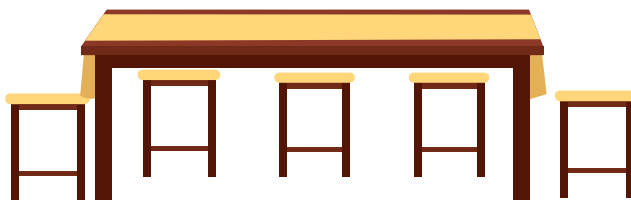
Zasedemo toliko prostora, kot ga potrebujemo, in omogočimo, da se tudi drugi udobno namestijo. Ne komentiramo hrane ali prehranskih navad drugih in spoštujemo različne okuse. Če kdo potrebuje pomoč na primer mlajši dijaki, ponudimo pomoč.



## Skrb za urejenost prostora

Po končanem obroku pospravimo pladenj in odpadke odvržemo v ustrezne koše. Poskrbimo, da za seboj pustimo čisto mizo in stol.

Če kaj polijemo ali umažemo, obvestimo osebje in pomagamo pri čiščenju.



## Odnos do hrane

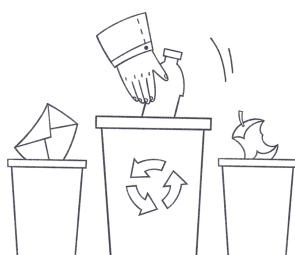
Hrano si naložimo v takšni količini, kot jo lahko pojemo, sicer prosimo za manjšo porcijo. Zavedamo se, da je hrana dragocena, zato smo hvaležni za vsak obrok.



## Odhod iz jedilnice

Pred odhodom se prepričamo, da za seboj pustimo čisto in urejeno okolje.

Jedilnico zapustimo umirjeno, tiho in spoštljivo, brez tekanja ali glasnega vpitja.



## 5. Na hodnikih

Hodimo umirjeno, tiho in vedno po desni strani.

Vse zaposlene pozdravimo oziroma nebesedno pokažemo, da smo jih opazili.

Sedimo le na stoli in klopih. Prizadevamo si za spoštljivost in obzirnost.

Ko imamo čas, si ogledamo razstavljene plakate in urejene vitrine ter skrbimo za njihovo nedotakljivost. Skrbimo za urejenost in čistočo šolske opreme in sten.



## 6. V fotokopirnici

Pred vstopom potrkamo in spoštljivo pozdravimo.

Mirno počakamo, da pridemo na vrsto.

Fotokopiramo le gradivo, ki ga je dovoljeno razmnoževati.

Gradivo imamo pripravljeno ali ga že prej pošljemo po e-pošti.

Prizadevamo si za spoštljivost.



## 7. Na govorilnih urah

Govorilne ure so priložnost za konstruktiven in spoštljiv pogovor med dijaki, starši in učitelji. S spoštljivim vedenjem lahko prispevamo k boljšemu razumevanju in uspešni rešitvi vprašanj.



### Pri učitelju

Potrkamo, vstopimo in spoštljivo pozdravimo.

Predstavimo se in povemo, kaj želimo.

Prihajamo v času uradnih ur ali po dogovoru z učiteljem.

Pridemo ob dogovorjenem času in se pripravimo. S seboj imamo zvezek, učbenik in zapisana vprašanja ali naloge. V primeru zadržanosti o tem obvestimo učitelja. Mobilni telefon na govorilni uri utišamo ali izklopimo.

Do učitelja smo spoštljivi in mu prisluhnemo ter ga ne prekinjamo. Po razgovoru se zahvalimo in vljudno poslovimo.



## 8. V knjižnici

Knjižnica je zakladnica znanja, miru in navdiha, zato jo spoštujemo in ohranjamo prijetno za vse generacije.



Pred vstopom potrkamo, prijazno pozdravimo in se predstavimo.

Jasno in spoštljivo povemo, kaj potrebujemo. S seboj imamo dijaško izkaznico. Obiskujemo jo v času uradnih ur in spoštujemo pravila.

Z izposojenimi knjigami ravnamo odgovorno in skrbno, da ostanejo lepe za vse uporabnike.

Izposojeno gradivo vračamo pravočasno, saj tako omogočimo nemoteno uporabo tudi drugim.

Prizadevamo si ustvarjati mirno in prijetno učno okolje, v katerem se vsi dobro počutimo.

## 9. V kotičkih za sprostitev

Poskrbimo za splošno kulturo, mir in spoštljivost.

Za seboj pospravimo in prostor zapustimo čist.

Pazimo na šolski inventar.



## 10. V strokovnih učilnicah (na vajah in pri praktičnem pouku)

Pri delu v strokovnih učilnicah pozorno sledimo navodilom učitelja.

Skrbimo za splošno kulturo, red, mir in spoštljivost.

Po potrebi uporabljamo osebno varovalno opremo (delovno uniformo, haljo, medicinsko masko, rokavice, zaščitna očala).

Pazimo na šolski inventar in pripomočke, ki jih po končanem delu očistimo, po potrebi razkužimo ter pospravimo na določeno mesto.

Prostor zapustimo čist in urejen.



## 11. Na prireditvah

Pred odhodom na prireditev se primerno uredimo.

Vedno pridemo pravočasno, da ne motimo predstave. Plašče, jakne in dežnike oddamo v garderobo. Znance pozdravimo mirno in spoštljivo. Pogovarjamo se tiho.

Med iskanjem sedeža smo z obrazom vedno obrnjeni k osebi, ki v vrsti že sedi.

Pred prireditvijo telefon izklopimo in ga med njo ne uporabljamo.

Med prireditvijo ne klepetamo, ne komentiramo, ne jemo in ne pijemo. V toaletne prostore hodimo pred predstavo in med odmori.

Ob koncu prireditve se nastopajočim zahvalimo s ploskanjem.



## 12. Fotografiranje in snemanje

Fotografiranje in snemanje v šoli je dovoljeno v skladu s 7. členom Šolskih pravil.

## 13. Pri ocenjevanju znanja

Pri ocenjevanju znanja upoštevamo Šolska pravila o ocenjevanju znanja in Pravilnik o ocenjevanju znanja v srednjih šolah.

Na preverjanje znanja se pripravimo in pri uri sodelujemo.

S testi ravnamo skrbno, jih ne mečkamo in po njih ne čečkamo. Teste shranjujemo v mapo.



## 14. Na izpitu

Na izpit pridemo urejeni in pravočasno, vsaj 15 minut pred začetkom izpita.

Pred izpitom utišamo ali ugasnemo mobilni telefon.

V izpitni prostor vstopimo na poziv.

Ob vstopu pozdravimo (»Dober dan!«) in svoje stvari odložimo na za to pripravljen prostor.

Vedno imamo s seboj pisalo.

Na izpitu sledimo navodilom komisije.

Po zaključku izpita se poslovimo (»Nasvidenje.«).



## 15. Pri vpisu v izredno izobraževanje

Potrkamo, vstopimo in spoštljivo pozdravimo. Če so v pisarni drugi udeleženci, učitelji ali se zaposlena oseba pogovarja po telefonu oziroma je zaposlena s čim drugim, mirno počakamo zunaj. Lahko tudi vprašamo: »Lahko vstopim?«

Vstopimo na poziv. Ko vstopimo, se najprej predstavimo in povemo, kaj želimo.

Prihajamo v času uradnih ur. Prizadevamo si za spoštljivost.

Spoštujemo in upoštevamo učiteljeva navodila.

Pregledamo spletno učilnico - ne pošiljamo e-pošte z vprašanji, katerih odgovore lahko najdemo v spletni učilnici.

Dneve in ure izpitov ter predavanj določa organizator, zato se za vsa morebitna vprašanja obrnete nanj.

Najbolje se obrestuje naložba v znanje.  
Benjamin Franklin



## 16. V okolici šole



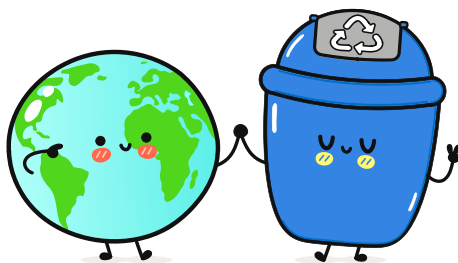
Tudi v okolici šole, učitelje, sošolce in druge zaposlene v šoli pozdravljamo z nasmehom in spoštovanjem.

Uporabljamo čudežne besede vedno in povsod, kot so "prosim", "hvala" in "oprosti"... Če zapustimo šolo, se preobujemo.

Na šolskem igrišču smo strpni do drugih in spoštujemo šolski inventar, kot so klopi, fitnes na prostem in igrala.

Smeti mečemo v koš in pazimo, da okolje ostane čisto.

Sošolcem, ki potrebujejo pomoč, pomagamo. Če vidimo konflikt ali nesrečo, pokličemo odraslo osebo.



Pri obnašanju na poti v šolo in iz nje bodimo zgled drugim in v ponos šoli, ki jo obiskujemo. Ne motimo okoliških prebivalcev, na primer ne vdramo na njihovo dvorišče in ne razmetavamo smeti. Tudi v okolici šole skrbimo za red in čistočo. Upoštevam Šolska pravila.

Prevozna sredstva parkiramo na parkiriščih.

S hrupom ne onesnažujemo okolja.



Spoštujemo osebni prostor drugih – ne vdramo v zasebnost, ne uporabljamo tujih stvari brez dovoljenja.

Skrbimo za šolski vrt.



## 17. Urejenost in higiena

Ves čas bivanja v šoli skrbimo za osebno urejenost, higieno, red in čistočo.

Posebno skrb namenimo redu in čistoči v toaletnih prostorih.

Za seboj pospravljamo, odpadke pa ločujemo.

V rednem izobraževanju so dijaki v copatih.



## BONTON PRI TELEFONIRANJU

Pozdravimo in se razločno predstavimo. (»Dober dan, sem Kaja Novak iz 1. b.«).

Pri telefoniranju smo vljudni. Govorimo primerno hitro, glasno in z ustreznim tonom. Pomembne informacije ponovimo.

Na telefonski pogovor se pripravimo.

Poskrbimo, da med telefoniranjem ni motenj.

Pogovor naj bo kratek in jedrnat.

Pomembne besede poudarimo.

Izogibamo se zasebnim pogovorom v javnosti.

Telefonski pogovor vljudno zaključimo in se poslovimo.



Izbirajte besede, ki vam bodo pokazale pot do vaših ciljev.

Jeff Keller



## BONTON ELEKTRONSKE POŠTE

Sporočila v elektronski pošti naj bodo kratka in jedrnata. Tema sporočila naj bo z besedo ali besedno zvezo napisana v razdelku Zadeva.

Elektronsko pošto oziroma elektronski naslov naj uporablja le lastnik. Naslov elektronske pošte naj bo primeren za poslovno komuniciranje. Pripete dokumente ustrezno naslovimo in oblikujemo.

V elektronski pošti smo spoštljivi. Težave in nesoglasja rešujemo osebno.

Uradno besedilo začnemo z nagovorom in se predstavimo.

Na primer:

»Spoštovani! Sem dijak 1. a/udeleženec oddelka ...«

Pri vsebini, ki jo zapišemo, vedno upoštevamo jezikovna pravila, saj gre za uradno dopisovanje.

Sporočilo vedno zaključimo s pozdravom, imenom in priimkom, npr.:

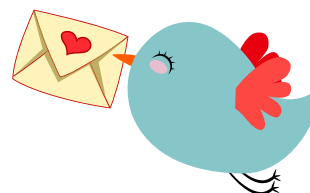
»Lep pozdrav; Lepo vas pozdravljam;« lahko dodate: »Želim vam lepe praznike ...« (dobre želje so vedno dobrodošle). Ne uporabljajte okrajšav, na primer Lp A ...

Spoštljivo je, da na vsako e-pošto odgovorimo, čeprav na kratko.

Preden elektronsko pošto pošljemo, jo ponovno preberemo.

Uradno elektronsko pošto pošiljamo med delovnimi dnevi, razen v izjemnih primerih.

Če je le mogoče, uradne elektronske pošte ne pišemo med vikendi, prazniki in med počitnicami ali v poznih urah, razen v nujnih primerih.



Branje osvobaja bralca in ga prestavi od branja knjige k branju samega sebe in življenja na splošno.

Gabriel Zaid



## BONTON V ČASU IZREDNIH RAZMER

Upoštevamo Navodila za higieno kašlja in umivanje rok. Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

V skrbi za lastno zdravje in zdravje vseh upoštevamo priporočila NIJZ.

Upoštevamo navodila za nošenje maske.

Upoštevamo navodila za razkuževanje.



Za preprečevanje okužb zagotavljamo ustrezno in varno medsebojno razdaljo.



## SPLETNI BONTON

Na spletnih omrežjih smo spoštljivi. Tudi s svojo prisotnostjo na spletnih omrežjih kažemo svojo osebno kulturo, hkrati pa smo s svojim ravnanjem lahko kot dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana zgled. Kadar se odločimo spletno dogajanje komentirati, so naši komentarji vedno vljudni, spoštljivi, spodbudni in pozitivno naravnani. Naši odzivi na negativne spletne komentarje so strpni. Kot kamenček v mozaiku spletne kulture prispevamo svoj delež dobrega ravnanja.

Če na spletu zaznamo neprimerne vsebine, kot so spletno nasilje, neprimerne fotografije, izsiljevanja, kraja identitete, žalitve in podobno, to prijavimo odgovornim osebam.

Pri svojem delovanju na spletu se vseskozi zavedamo, da so naša dejanja vidna in trajna.

Dobro je, da učinkovite in uspešne dejavnosti tudi pohvalimo.



Beseda je obleka duše.  
Seneka



## BONTON PRI UDELEŽBI E-DOGODKOV

Pri sodelovanju na e-dogodku in pisanju e-pošte upoštevamo vse navedbe v tej brošuri.

Šolsko delo od doma je naša obveznost in dolžnost. Za svojo odzivnost smo odgovorni. Z odzivnostjo kažemo svoj odnos do šole in drug do drugega.

Odsotnost je treba napovedati in opravičiti.

V e-dogodek v živo se vedno prijavimo pravočasno in z imenom in priimkom.

Ko se priključimo e-dogodku v živo, pozdravimo.

Na e-dogodku smo vidni, zato predhodno poskrbimo za urejenost in ustrezno ozadje. Pred začetkom dogodka preizkusimo delovanje mikrofona in kamere.

Poskrbimo za nemoteč potek e-dogodka.

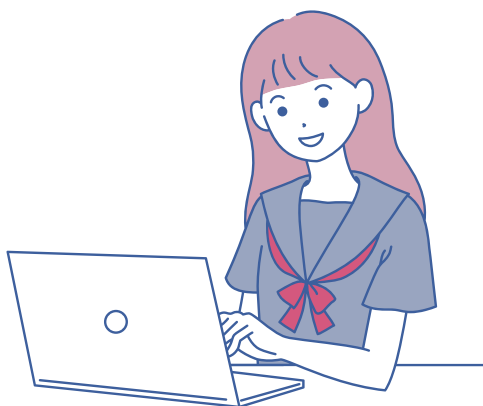
Med e-dogodkom v živo imamo izklopljen mikrofona, da ne motimo govorca.

Med e-dogodkom smo samoiniciativni in aktivno sodelujemo. Besedo dobimo, ko pomahamo ali vprašanje zapišemo kot klepet. Mikrofon vklopimo med klepetom, nato ga ponovno izklopimo.

Spoštljivo in koristno je, da smo prisotni ves čas e-dogodka. Če dogodek vodimo, se nanj še posebej temeljito pripravimo. Dogodek naj bo dinamičen in ne predolg; gradiva, ki jih delimo, naj bodo dobro pripravljena in zanimiva.

Gradiva delimo hitro in učinkovito, da udeleženci lahko natančno sledijo.

Debata je ob zaključku e-dogodka. Med e-dogodkom ne jemo in ne pijemo, smo primerno urejeni.



Če bomo e - dogodek snemali ali fotografirali za šolske potrebe, udeležence na to vnaprej opozorimo. V primeru, da udeležence razdelimo na posamezne skupine, kot vodja e-dogodka skupine obiskujemo in sledimo njihovem delu.

Če je e-dogodek ocenjevanje znanja, se nanj dobro pripravimo in upoštevamo Pravilnik o ocenjevanju znanja.

Gradiva, oddana učitelju, so oblikovana v skladu z navodili in oddana pravočasno.

Spoštujemo avtorske pravice. Gradivo Srednje zdravstvene šole Ljubljana je namenjeno samo dijakom in učiteljem Srednje zdravstvene šole Ljubljana.

Nekontrolirano deljenje, fotokopiranje, fotografiranje, snemanje, skeniranje in podobno je prepovedano.

Povezave na e-dogodek ne delimo z nepovabljenimi osebami.



Ni nam treba imeti enakega mnenja, kot ga imajo drugi, moramo pa biti spoštljivi.  
Taylor Swift



## BONTON DIALOGA

Dialog poteka med najmanj dvema udeležencema, zato bodimo dobri poslušalci in ne le dobri govorci.

Bodimo spoštljivi, strpni in empatični do svojega sogovorca in ga med govorom ne prekinjajmo.

V uradnem pogovoru ne uporabljamo pomanjševalnic in ljubkovalnih izrazov.

Pazimo na količino izgovorjenih besed in se osredotočimo na bistvo.

Sestanki naj bodo ciljno naravnani.

Spoštujemo mnenje svojih sogovorcev, tudi kadar se z njimi ne strinjamo in smo odprti za pogovor in reševanje nesoglasij na miren način.

Ne obrekujemo in ne ponižujemo.

Med pogovorom ne uporabljamo mobitela.



Pazi na svoje misli, ker te postanejo besede.  
Pazi na svoje besede, ker se te spremenijo v dejanja.  
Margaret Thatcher



## BONTON ZA ZDRAVJE

Kako lahko s svojimi mislimi, ravnanjem, govorjenjem in vedenjem prispevamo k telesnemu in duševnemu zdravju?

Z načrtno usmerjeno pozitivno mislijo prispevamo k boljšemu počutju in s tem k boljšemu duševnemu zdravju.

Primer: Zbudimo se z mislijo: "Danes bo lep in uspešen dan."

Izogibamo se "strupenim" in brezciljnim pogovorom.

Ne obrekujemo.

Ne vsiljujemo svojih prepričanj.

Med odmori si vzamemo čas za sprostitev.

Preventivno skrbimo za svoje zdravje. Upoštevajmo vse elemente zdravega življenjskega sloga.

Kadar smo prehlajeni, nosimo masko ali po potrebi ostanemo doma.

Kihamo in kašljamo v komolec ali v robček.

Upoštevamo osebni prostor. V vsakdanje življenje vključimo tehnike sproščanja.

Trudimo se, da v ljudeh in okoli sebe vidimo dobro.

Drugačnost sprejemajmo kot eno izmed vrednot.

Oblačenje naj bo primerno letnemu času in priložnosti.



Bolj občutimo kapljico bolezní kot pa sod zdravja.  
Hipokrat





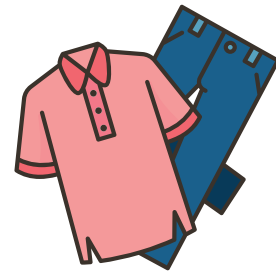
## BONTON OBLAČENJA

Z obleko kažemo svojo podobo, izražamo svoj osebni slog in odnos do sogovornika.

Pomembno je, da so oblačila vedno estetska in čista ter primerna letnim časom in priložnostim. Naj bodo skrbno zlikana in nepoškodovana. To daje vtis urejenosti in spoštovanja do sebe in drugih.

Oblačila se naj prilagajajo vrsti dogodka, na primer: šolski dnevi, športne aktivnosti, uradni sestanki). Tudi z obleko ohranjamo profesionalnost in spoštovanje do okolja.

Za šolsko okolje je primerno izbirati preprostejše in bolj nevtralne kose. Oblačila so način, kako izrazimo svojo osebnost, vendar je treba v šolskem okolju upoštevati in spoštovati pravila oblačenja. Oblačila, ki razkrivajo preveč dekolteja, hrbta, prsi, trebuha ali spodnjega perila, niso primerna za šolsko okolje. Slike, besede ali simboli na oblačilih, ki bi lahko bili žaljivi za druge, so neprimerni.



Eleganca ne pomeni, da izstopate, ampak da si vas zapomnijo.  
Giorgio Armani



## BONTON OB SPREJEMU DIJAKOV PRVIH LETNIKOV

Do dijakov prvih letnikov smo spoštljivi.

Prvi šolski dan je za dijake zelo stresen, zato jim pomagamo ob prihodu v šolo.

Šolo jim razkažemo ter jih usmerimo v njihov razred.

Opozorimo jih na šolski bonton.



## BONTON OB SLOVESU DIJAKOV ČETRTH LETNIKOV

Dijaki spoštljivo in umirjeno preživijo v šoli svoj zadnji šolski dan.

S šolskim inventarjem ravnajo skrbno.

Vsaka namerna poškodba inventarja se finančno povrne.

Lepo je, če se osebno poslovijo od učiteljev in razrednika.

Za seboj pospravijo garderobne omarice.

S svojim vedenjem ne vznemirjajo življenja na šoli.



Ravnaj z ljudmi, kot želiš, da bi drugi ravnali s tabo.

Spoštovanje je zasluženno, ne dano.

Hussein Nishah



## BONTON V NARAVI

Ljudje radi zahajamo v naravo, zato bodimo vljudni gostje. Obisk v naravi naj bo poseben obisk.

V naravi hodimo po urejenih poteh. Nekateri življenjski prostori so še posebej občutljivi na človeški korak – na primer barje.

Z motornimi vozili in kolesi se vozimo po zanje namenjenih cestah in poteh ter pri tem upoštevam omejitve in prepoved vožnje v naravnem okolju ter na zasebnih zemljiščih.

V naravi ne zganjamo hrupa – živali so plašne, hrup jih moti pri prehranjevanju in razmnoževanju. V naravi naj prevladujejo zvoki narave.

Pse v naravo (posebej po gozdu) vodimo pod skrbnim nadzorom.

Ograje, klopi, oznake in kažipote pustimo nepoškodovane tudi za prihodnje obiskovalce.

Rastline in plodove nabiramo skladno s predpisi (na primer nabiranje gob je omejeno) in tako, da ne poškodujemo rastlin.

Okrasna drevesa za praznike kupujemo na trgu in smo pozorni, da so v skladu s predpisi opremljena z nalepko.

Po našem obisku naj bo narava takšna, kot je bila pred njim. Smeti odnesemo s seboj.

Previdni smo pri uporabi ognja.

Naravo in njene prebivalce opazujemo z vsemi čutili. Tako jo bomo bolje razumeli in jo s svojim ravnanjem pomagali ohranjati.

Naučimo se uživati v naravi, ne da bi v njej puščali sledi.



Narava je neizčrpna zakladnica obilja.

Neznan avtor



# PRAZNIČNI BONTON

## 1. Za praznično mizo

Ste povabljeni na slavnostno večerjo? Jo morda pripravljate?  
Za vas smo pripravili nekaj napotkov, kako narediti dober vtis.

Praznično mizo tudi praznično okrasimo. Pri tem smo pozorni, da ne pretiravamo, da nam okrasitev ne zastira pogleda. Krožnike, kozarce, pribor in prtičke pravilno razporedimo. Goste posedemo po sedežnem redu. Sedimo na celotni površini stola in se ne gugamo. Komolci ne sodijo na mizo. V naročje razgrnemo prtiček, ki ga ob koncu obeda položimo levo od krožnika. Nekoč je veljalo, da začnemo jesti takrat, ko so postreženi vsi. Vendar bontona ne kršimo, če začnemo jesti takoj. Na krožnik si naložimo toliko, kolikor bomo res pojedli.

Če sedimo pri veliki mizi, kjer si je treba podajati hrano, jo podajamo vedno v smeri urinega kazalca.

Vljudno je, da gostom zaželimo dober tek.



Pridi ljuba, na večer  
k meni v sanjajoče griče,  
vse te vabi, vse te kliče:  
zemlja, rože, mrak in mir.  
Vabilo, Tone Pavček

## 2. Osebna urejenost

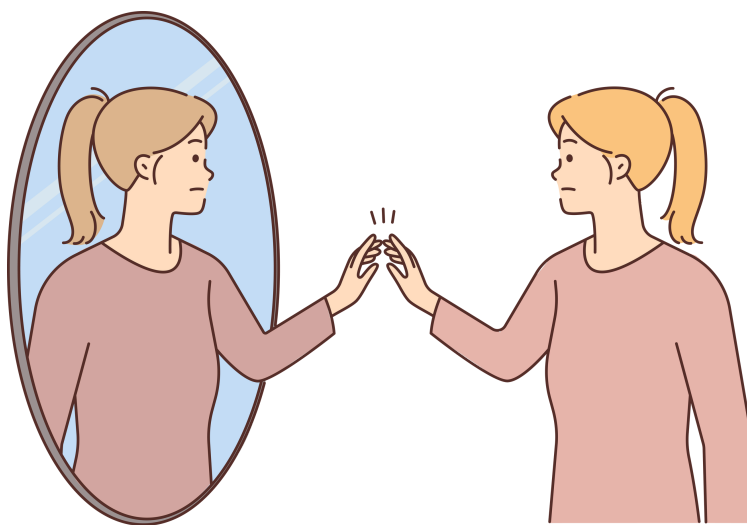
Urejanje za praznično zabavo je lahko zabavno. Na izbor oblačila vplivajo ura, letni čas, lokacija ter položaja gostitelja in gosta. Če nimate vseh podatkov, po njih vprašajte gostitelja.

Za podobo se je treba potruditi. Tudi če pri izbiri obleke nismo spretni, naj se opazi naš trud in s tem spoštovanje dogodka.

Če nimamo časa, vendar nujno potrebujemo slavnostno podobo, si pomagamo takole:

oblačilom v črni barvi, ki jih že imamo v omari, dodamo slavnostni nakit, obujemo primerne čevlje, se naličimo in uredimo pričesko.

Parfum nanesimo diskretno in z njim ne pretiravamo.



Bodi to, kar si, vse drugo je že zasedeno.  
Oscar Wilde

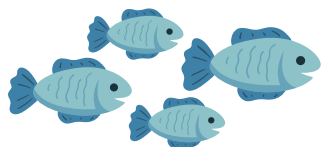
### 3. Darila

Ko smo nekam povabljeni ali nas kdo gosti, je vljudno, da gostiteljem prinesemo darilo. Z izbiro darila pokažemo spoštovanje do obdarovanca. Pazimo, da darilo obdarovanca ne bo spravilo v zadrego. Ko dobimo darilo, ga vedno odpremo pred osebo, ki ga podarja. Zahvalimo se, tudi če nam darilo ni všeč.

Najlepša darila so darila z zgodbo in darila, ki prihajajo od srca.



Kakšne rože cveto po polju!  
Rdeče in plave in zlate.  
In vse čakajo noč in dan  
samo nate.



Kakšne ribe plavajo v morju,  
Take, pa take in tudi – take.  
In vse čakajo noč in dan  
na vas, svoje junake.

Kakšne knjige žive po policah,  
polne zvezd in mavrice čiste.  
In vse čakajo noč in dan,  
da jim obrneš liste.



Roža in riba in knjiga  
so kakor pesem, ki poje:  
Pridi, iztegni dlan,  
vse to je tvoje.  
Darovi, Tone Pavček





## BONTON V PROMETU

### 1. Električni skiro

Vozniki do 18 leta morajo imeti čelado, priporočljivo je, da jo imajo tudi starejši. Upoštevati morajo vse prometne predpise.

Med pešci morajo biti vozniki električnih skirojev še posebej previdni.

Peljejo naj počasi, po omejitvah in označenih poteh.

Med vožnjo ne smejo uporabljati telefona in slušalk, pozorni morajo biti na okolico, na oznake in zvoke.

Ne smejo biti otovorjeni s prtljago, ki bi jih ovirala pri vožnji.

Z roko morajo nakazati smer, v katero zavijajo.

Ponoči naj imajo oblečena svetla oblačila, obvezno naj bodo opremljeni z lučjo in odsevniki.



### 2. Kolesarji

Kolesarji do 18 leta morajo imeti čelado, priporočljivo je, da jo imajo tudi starejši. Upoštevati morajo vse prometne predpise.

Med pešci, kjer je kolesarjenje dovoljeno s prometnim znakom, morajo biti še posebej previdni. Peljejo naj počasi, po omejitvah in označenih poteh.

Med vožnjo ne smejo uporabljati telefona in slušalk, pozorni naj bodo na okolico, na oznake in zvoke.

Ne smejo biti otovorjeni s prtljago, ki bi jih ovirala pri vožnji.

Ne smejo voziti po sredini ceste, razen če je s prometnim znakom dovoljena vožnja po celotnem vozišču.

Z roko morajo nakazati smer, v katero zavijajo.

Ponoči naj imajo oblečena svetla oblačila in odsevnike.

Obvezno morajo imeti prižgano sprednjo in zadnjo luč.



### 3. Pešci

Hoditi morajo po pločniku ali po levem robu cestišča. Upoštevati morajo vse prometne predpise.

Hodijo naj brez slušalk, pozorni naj bodo na okolico, na oznake in zvoke.

Ponoči naj imajo oblečena svetla oblačila in odsevnike.

Čez cesto gredo samo na prehodu za pešce. Pred tem pogledajo levo, desno in ponovno levo.

Vedno počakajo, da se na semaforju prižge zelena luč za pešce.

Na prehodu za pešce se ne ustavljajo, na drugo stran ceste pohitijo.



Ljubezen je tako neproblematična kot avtomobil, problematično je samo vodenje avtomobila, njegovi potniki in cesta.

Franz Kafka



## 4. Vozniki osebnih vozil

Peljati morajo po omejitvah hitrosti.

Upoštevati morajo vsa prometna pravila in predpise, ki veljajo v cestnem prometu.

Pred prehodom za pešce naj vozijo s tako hitrostjo, da lahko vselej varno ustavijo, če so pešci na prehodu ali ob njem.

Ves čas vožnje morajo imeti prižgane luči.

Zavedajo naj se, da so pešci šibkejši udeleženci v prometu, zato naj jim omogočajo prednost.

Uporabljati morajo smernike pri zavijanju in pri spremembi smeri vožnje ali menjavanju prometnih pasov.

Tako voznik kot tudi vsi potniki v vozilu morajo biti pripeti z varnostnim pasom.

Med vožnjo ne smejo početi ničesar, kar bi jih oviralo (na primer pisanje sporočil, telefoniranje, uživanje hrane ...).

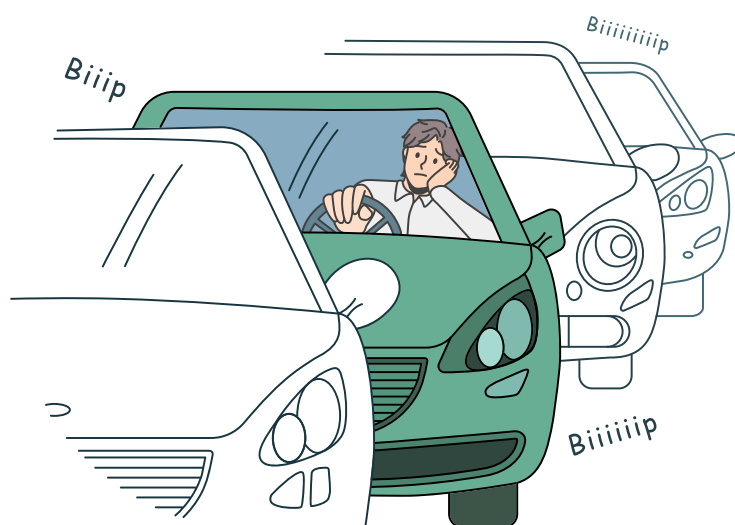
Med vožnjo ne smejo uporabljati slušalk, pozorni naj bodo na okolico, na oznake in zvoke.

Hupo naj uporabijo samo pri opozarjanju na nevarnost.

Upoštevati morajo varnostno razdaljo.

Če je možno, z vožnjo po lužah ne škropijo pešcev.

V avtomobilu sme biti največ toliko potnikov, kot je navedeno v prometnem dovoljenju.



Največja nevarnost v prometu so avtomobili, ki vozijo hitreje, kot lahko njihovi vozniki mislijo.

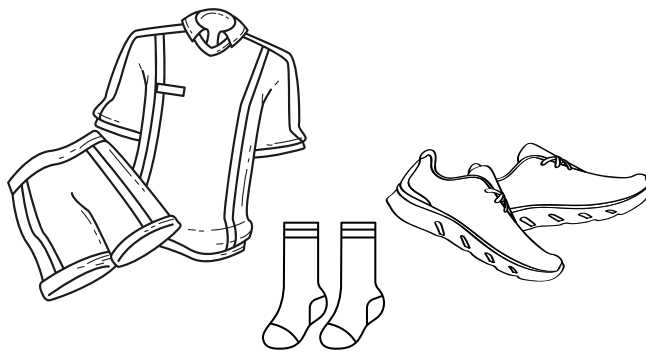
Robert Lembke



## ŠPORTNI BONTON

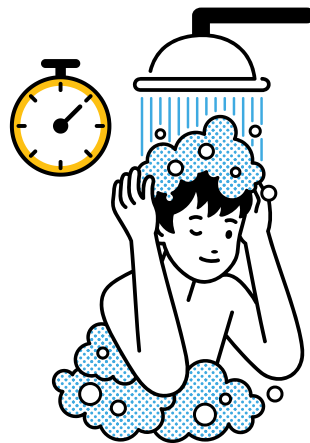
### 1. Športna oprema

Pri športni dejavnosti je pomembna ustrezna in čista oprema. Majica naj bo s kratkimi rokavi, dolžina majice naj bo vsaj do bokov. Spodnji del oblačil, kot so kratke hlače ali trenirka ali pajkice naj bodo vsaj do sredine stegen. Priporoča se primerna športna obutev, ki je prilagojena specifični športni dejavnosti. Izbor ustrezne športne obutve je ključen za zagotavljanje varnosti, udobja in učinkovitosti pri izvajanju športnih aktivnosti.



### 2. Osebna higiena

Vsi udeleženci naj pazijo na redno osebno higieno. Nohti naj bodo čisti in kratko postrženi. Daljši lasje naj bodo speti v čop. Po športni dejavnosti se umijemo, če je možno, se tudi oprhamo. Ne pretiravamo s prekomerno uporabo dezodorantov in parfumov.



### 3. Skrb za red in čistočo v garderobi in telovadnici

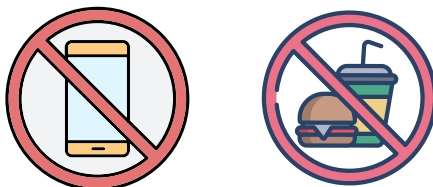
V prostore pred garderobami, v garderobah in v telovadnico lahko vstopamo samo s čisto obutvijo.

Skrbimo za urejenost osebne opreme, kot so šolske torbe, oblačila, športni copati in drugo.



## 4. Uporaba mobilnih naprav

Uporaba mobilnih naprav med poukom športne vzgoje ni dovoljena. Naprave se puščajo v garderobi, ki je med poukom zaklenjena.



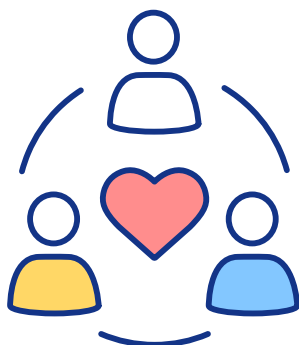
## 5. Hrana in pijača

V telovadnici je dovoljena le VODA. Hrana in žvečilni gumiji med športno vzgojo lahko ogrozijo zdravje, zato so prepovedani.



## 6. Medsebojni odnosi

Odnos do učiteljev, drugih delavcev šole, trenerjev, sošolcev in ostalih dijakov je zaznamovan z vzajemnim spoštovanjem in prijaznostjo. Zapisano o športnem bontonu velja tudi za vse druge športne dejavnosti izven šolskih prostorov, kot so pouk športne vzgoje v naravi, športni dnevi, športni tabori, šolska športna tekmovanja in drugo.





Ne sam jamrat in nergat!  
Probejte od sebe dat  
več prijaznejših besed,  
pa bo tud vam laži žvet.  
Andrej Rozman Roza

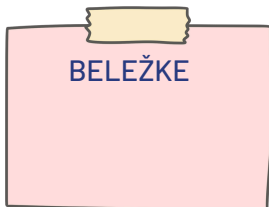


## KODEKS ETIKE

### SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE LJUBLJANA

1. Pri svojem ravnanju izhajamo iz načel: humanosti, strokovnosti, kakovosti, varnosti, sočutja, odgovornosti, vestnosti in zanesljivosti.
2. V procesu izobraževanja vestno in odgovorno izpolnjujemo vse naloge, kot sta udeležba na napovedanem ustnem in pisnem ocenjevanju znanja ter redno obiskovanje pouka.
3. S svojimi dejanji, urejenostjo in točnostjo dokazujemo svojo zanesljivost.
4. Tako v zasebnem, kot v šolskem okolju skrbimo za svoje kakovostno splošno in strokovno znanje.
5. Skozi delovne izkušnje na praktičnem izobraževanju krepimo svojo humanost in sočutje.
6. Skrbimo za dobre odnose s sošolci in zaposlenimi. Z vsemi ljudmi ravnamo strpno in spoštljivo.
7. Delujemo sodelovalno.
8. S svojim govorjenjem, vedenjem in delovanjem skrbimo za ugled šole.
9. Svoje znanje, izkušnje in vrednote širimo tudi izven Srednje zdravstvene šole Ljubljana.
10. Pomagamo sošolcem in mlajšim dijakom v izobraževanju. S svojim ravnanjem smo zgled mlajšim generacijam.





# Šolsko leto 2024/25

## BONTON V RAZREDU

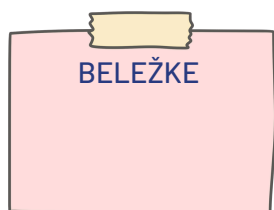


BELEŽKE

# Šolsko leto 2024/25

## BONTON V JEDILNICI









## IZJAVA

Dijak/-inja \_\_\_\_\_ iz \_\_\_\_\_ razreda  
izjavljam, da sem seznanjen/-a s priporočili lepega vedenja in Kodeksom etike  
Srednje zdravstvene šole Ljubljana in da bom ravnal/-a v skladu z njimi.

V \_\_\_\_\_, dne \_\_\_\_\_

Podpis dijaka/-inje: \_\_\_\_\_

Podpis staršev ali skrbnikov: \_\_\_\_\_



*Besede so po mojem ne tako skromnem mnenju naš največji neizčrpni vir čarovnije, zmožne tako škoditi kot tudi zdraviti.*

*J. K. Rowling*



Strokovni, metodično-didaktični in jezikovni pregled: Lidija Butina

Uredile: Marjana Dolinar, Ida Tarman Šmit, Lidija Butina

Oblikovanje: Marjana Dolinar, Ida Tarman Šmit

Izdala SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

Naklada 340 izvodov

Četrta prenovljena in dopolnjena izdaja

Tisk Beta servis

Ljubljana, 2024

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA LJUBLJANA

Poljanska 61, Ljubljana

Vse pravice pridržane.

Brez pisnega dovoljenja SREDNJE ZDRAVSTVENE ŠOLE LJUBLJANA je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev, dajanje na voljo javnosti (internet), predelava ali vsaka druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, vključno s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki.

*Lepa beseda nikomur ne preseda.*

*Domača modrost*

