

*Eesti NSV Kõrgema ja Mesk-erihariduse
Ministeerium
Teaduslik-metoodiline Kabinet*

OLUSTIKUKULTUUR

Koostanud
k. masso
L. hindov

Tallinn
1968

EESTI NSV KÕRGEMA JA KESK-ERIHARIDUSE
MINISTEERIUM
TEADUSLIK-METOODILINE KABINET

39
M23

OLUSTIKUKULTUUR

Koostanud S.Masso
L.Hindov

ARHIIVKOGU

44424

Tallinn
Kergaõpetuse Tehnikumi
RAAMATUKOGU

Tallinn
1968

Tartu Ülikooli Raamatukogu

ARHIIVKOGU

SISSEJUHATUS

Inimene elab ühiskonnas ja vajab ühiskonda oma füüsiliste ning vaimsete vajaduste rahuldamiseks. Igal inimesel on ühiskonnas oma koht, kuid seejuures peab ta arvestama ja austama ka oma kaaskodanikke,

Ühiskondliku läbikäimise aluseks on enam-vähem kindlaks kujunenud käitumistavad. Need tavad on tekkinud ja arenenud inimkonna ajaloo vältel vastavalt tegeliku elu vajadustele.

Nõukogude Liidus valitsevad ühiskonnaliikmete vahel tõeliselt inimlikud vahekorrad: võrdõiguslikkus, seltsimehelikkus, vastastikune lugupidamine ja abivalmidus, teiste inimeste tööst lugupidamine ja selle alusel sotsialistliku ning isikliku omandi säästlik kasutamine.

Õigesti käitumiseks pole vaja õppida pähe põhjendamatuid reegleid, vaid igas olukorras tuleb valida õigeim käitumisvorm. Kui lisada neile nõuetele veel hügieeni ja esteetika põhimõtetest kinnipidamise vajalikkus, siis on antud kõik eeldused korrektseks käitumiseks. Kultuurseks inimeseks loetakse sellist inimest, kes käitub eespool toodud nõuete kohaselt kõikjal: üksi olles, lähedaste või võõrastega koos viibides.

Käesolev konspekt on määratud tehnikumide õpilastele olustikukultuuri õppimiseks. Konspektis on toodud põhilised nõuded isikliku hügieeni, laua katmise ning lauas käitumise, rõivastumise ja käitumiskultuuri suhtes.

Välja on jäetud programmi 1. teema - ruumide sisustamine ja hügieen. See teema tuleb liita esteetika probleemidele II kursusel, vabanev üks tund kasutada isikliku hügieeni käsitlemiseks.

ISIKLIK HÜGIEEN

Sõna "hügieen" pärineb kreeka keelest ja tähendab ter-
vishoidu. Isikliku hügieeni all mõeldakse tavaliselt keha
puhtuse eest hoolitsemist, õige päevarežiimi järgimist ja
töö ning puhkuse õiget suhet, organismi karastamist, ter-
vist kahjustavate ainete ning harjumuste vältimist ja ter-
vislikku toitumist.

Hügieeni-
line, s.o. tervislik eluviis tagab harilikult inimese hea
tervise, säilitab pikemat aega töövõimet, elurõõmu ning
reipust, sageli ka noort ja ilusat välimust. Ekslik on ar-
vata, et sellist välimust saavutatakse ainult näo ilusta-
misel mitmesuguste vahenditega. Inimese ilu all ei mõelda
üksi näo ilu, vaid kogu isik peab olema kaunis: keha puhas
ning hoolitsetud, rüht sirge ja vaba, kõnnak meeldiv ning
nõtke.

Soov näida kaunina on esinenud inimühiskonnas läbi
aegade ja seda on taotletud mitmesuguste vahenditega.

Kosmeetika tähendab keha ilu säilitamist ja suuren-
damist mitmesuguste vahendite abil. Oli aegu, kus kosmee-
tika all mõeldi "iluduse" eest hoolitsemist puudri, minki-
de, salvide, masseerimise ja muude kunstlike vahendite ning
võtete abil. Tänapäeval põhineb kosmeetika hügieenil. Nõu-
kogude kosmeetika on kujunenud arstiteaduse eriharuks, mis
on rajatud teaduslikult põhjendatud meetoditele. Tema ees-
märgiks on hooldada nägu ja keha hügieeniliselt oskuslikult,
vajaduse korral kõrvaldada iluvigu.

Naha hügieen

Nahk koosneb kolmest kihist: alus-, päris- ja marrask-
nahast.

Marrasknahk on pealne nahakiht. Tema ülemised rakud
moodustavad sarvkihi, mille pindmised rakud alumiste raku-
de uuenemisel ära langevad. Eriti suur on marrasknaha kõr-
valdumine pesemisel.

Pärisnahas asetsevad lihaskiud, karvanääpsud, veresooned, närvilõpmed ja rasunäärmed, mille viimajuhad suubuvad karvanääpsudesse või otse nahale. Rasunäärmeid leidub rohkesti peas, näol ja seljal.

Alusnahas asetsevad higinäärmete päsmakesed, mille viimajuhad avanevad naha pinnale. Higinäärmed on nahas ebaühtlaselt paigutatud. Rohkem kui mujal leidub neid peopesadel, jalataldadel, kaenla all ja kubemevoltides. Sellest on tingitud nende kohtade suurem higistamine.

Nahk kaitseb organismi väliste kahjulike mõjude ning mikroobide eest. Rasunäärmete eritatud rasv muudab naha elastseks ja keemilistele ainetele ning paljudele mikroobidele teatud määral läbimatuks. Nahk reguleerib keha temperatuuri: välistemperatuuri mõjul veresooned laienevad ning higi eritub suureneb, mille mõjul keha jahtub. Temperatuuri languse korral veresooned ahenevad, nahk muutub kahvatuks ja keha soojusekadu väheneb. Nahk täidab ka erituselundi ülesandeid: higiga koos eritatakse soolasid ja mitmesuguseid teisi ainevahetuse lõppsaadusi. Osaliselt aitab nahk kaasa hingamisele, imendades hapnikku ja eritades süsihappegaasi. Seepärast on naha umbseks muutumine ja suureulatuslik naha vigastamine (näiteks põletamisel) eluohtlik. Tunde- ja kompimiselundina on nahk varustatud hulga närvilõpmetega.

Kõigi nende ülesannete täitmiseks peab nahk olema puhas ja terve.

Nahk määrduv kahepoolsest: enda eritistest, eriti higi tõttu ja väljast nahale langevate ainete - tolmu, õhus leiduvate mikroobide jne. mõjul. Higi, rasv, lahtised sarvestunud marrasknaharakud ning tolm koos mikroobidega moodustavad nahale tema normaalset talitlust takistava kattekihi. Ühtlasi on selline kiht soodsa pinnaseks mitmesuguste nahahaiguste, vistrike ja muude naharikete tekkeks. Higi ja rääsunud rasv annavad kehale eemaletõukava, võika leha.

Keha sagedane regulaarne pesemine soodustab naha talitlusi ja tagab seetõttu inimese head enesetunnet ning tervist.

Pesemisvahendid

Keha puhastamiseks kasutatakse vett, seepi ja harja, käna või nuustikut.

Vesi. Parim pesemisvesi on pehme, mineraalainetevae-
ne - vihma-, lume-, jõevesi. Kare, s.o. mineraalaineterikas
vesi ärritab tundlikku nahka ja võib põhjustada mitmesugu-
seid häireid. Tähtis on vee temperatuur: kuum vesi eemaldab
hästi rasu ning mustust, kuid avardab liialt naha poore. Sa-
gedane sooja veega pesemine mõjub kuivale õrnale nahale lii-
ga kuivatavalt, võib põhjustada sügelemist ja ketendamist.
Rasvast nahka võib pesta sooja veega sagedamini, kuid ka
siis on vajalik üleloputamine küllaldase jaheda veega, mis
ahendab veresooni ja mõjub karastavalt. Väga külm vesi on
üldiselt nõrgema puhastava toimega.

Seep. Keha ja näo pesemiseks sobivad pehmed rasvarik-
kad neutraalsed seebid: laste-, muna-, lanoliinseep jne.
Majapidamisseep, eriti aga roheline seep sisaldavad rohkes-
ti vabu leelisi ja mõjuvad seetõttu nahale sööbivalt. Neid
pole üldse soovitatav keha ega juuste pesemiseks kasutada.
Tualettseepidele on lisatud lõhnaaineid, mis kuiva ja tund-
likku nahka võivad ärritada. Normaalse rasvase naha puhul
võib neid kasutada.

Hari, käsn, nuustik. Keha pesemist tõhustavad hõõru-
vad vahendid, mille valikul arvestatagu naha määrduvust ja
tundlikkust. Kuumikäsn muutub seebivees libedaks, tema hõõ-
ruv toime on nõrk. Poroloon hõõrub hästi, kuid kulub väga
ruttu. Taimne kõrvitakäsn (lufa) on oma hea hõõrumise ning
vastupidavuse tõttu levinumaid ja eelistatumaid käsni. Hari
valitagu sellise kõvadusega, et ta nahka hästi puhastaks ja
masseeriks. Käte ja küünte pesemiseks on müügil spetsiaal-
sed lühikeste tugevate harjastega küünteharjad.

Keha pesemine

Kogu keha pesemise sagedus oleneb inimese tööst ja
tööruumidest. Puhastes tingimustes töötamisel on piisav,
kui keha üleni pestakse iga nädal üks või kaks korda. Tol-

muse, määriava ja higistamapaneva töö korral peab end üleni pesema iga päev.

Hügieeniline on keha üleni pesta duši all või saunas, suvel soojaga ka lahtistes veekogudes.

Katmata ja higistavaid ja eriliselt määrduvaid kehaosi (nägu, käsi, jalgu, allkeha) peab pesema iga päev, soovitatav õhtul enne magama heitmist. Olenevalt elutingimustest võib pesta end duši all, kraanist voolava veega või pesukausist. Vesi olgu soe, seebiga pesta nahk hoolikalt puhtaks, seejärel loputada leige, jaheda või külma veega - sõltuvalt ilmastikust, tervislikust seisundist ja harjumusest. Hommikune pesemine on karastava toimega ja eemaldab õise higi, seepärast on hommikuti vajalik pesta nägu, käsivarsi ja keha vööni. Selline pesemine peab kujunema harjumuseks.

Kausist pesemisel peab kasutama eri kausse ülakeha ja jalgade pesemiseks. Kubeme ja päraku piirkonda on kõige soovitatavam pesta voolava veega. Veevarustuse olemasolul on otstarbekas sellekohane seadis, bidee. Kui voolavat vett pole, pestagu kausi abil, tõstes sellest käega vett pestavale kehaosale. Allkeha pesemine kausis pole küllalt hügieeniline. Nimelt määrduv kubeme piirkond peale higi ka teistest eritistest, mis nahka tugevasti ärritavad ja sügelemist põhjustavad. Kausis pestes võivad need eritised laiali kanduda.

Keha üla- ja alaosa kuivatamiseks kasutada eri kuivatusrätikuid. Pärast keha üleni pesemist, 1 - 2 korda nädalas vahetatakse ihupesuga sel juhul, kui pesu näib vahetamisel veel puhtana ega ole nähtavalt määrduv. Pesusse on imbutunud siiski juba palju higi ja mustust.

Käte hooldamine

Käte hoidmiseks kasutatagu neid rikkuvail töödel (kiivide tõstmine, linade ja kõvade umbrohtude kitkumine, müüritööd jne.) kindaid. Aia- ja põllutöödel, kus muld võib küüsi kahjustada, kaapida küünte alla seepi, mis hõlbustab hiljem pesemist.

Käsi pestakse kõige sagedamini: peale üldiste pesemiskordade veel iga kord enne söömist, pärast käimla kasuta-

mist ja mustemate tööde tegemist. Mõnel erialal (meditsiin, toiduvalmistamine, toidukaupade müümine jm.) peab käsi veelgi tihedamini pesema. Käsi kuivatada pehme individuaalse rätikuga või fööni all. Köögis peab rangelt eristama nõude- ja käterätikuid, nende segamine on lubamatult ebahügieeniline. Käte pesemine eespool antud juhtudel peab muutuma harjumuseks varasest lapsepõlvest alates.

Maniküür (prantsuse keelest) seisneb küünte ja käenaha korrashoius. Küüned ulatugu sõrmeotsteni ja olgu viilitud ümaraks. Pikad küüned on ebahügieenilised ja inetud, samuti ebaühtlase servaga, näritud küüned. Küünealused hoida pidevalt puhtad, pestes neid harjaga või puhastades luust või plastmassist puhastiga. Väga määrduvad küünealuste puhastamiseks mähkida puhasti ümber vatti ja imutada see vesinik-ülihapendi või sidrunhappe lahusega. Enne kodunt väljumist kontrollida küünte puhtust, et neid poleks vaja avalikult tänaval või mujal puhastama hakata.

Küüntele kasvav nahaserv lükata kuivatamisel rätiga tagasi või pärast seebiga pesemist spetsiaalse vahendiga. Käenaha elastsust säilitavad tavaliselt glütseriini sisaldavad kätemäärde ("Kätežele meega", "Orto" kätekreem jt.), mida tuleks tarvitada 1 - 2 korda nädalas. Lõhenenud sõrmeotsi ja karedaid käsi pehmendavad soojad taimeõlivannid, taimeõli- või rasvarikka kreemi mähised, kergemal juhul ka käte võidmine rasvarikka kreemiga või taimeõliga. Taimsete mahladega parkunud käsi puhastatakse sidrunhappelahuse või äädikaga, tindiplekid eemalduvad niisutatud tikuväävliga hõõrumisel, mille järel pestakse käed sooja vee ja seebiga.

Küünte lakkimine on õpilastele keelatud. Ka mõnedel töödel (meditsiin, toiduvalmistamine, lastehoid) on küünte lakkimine lubamatu või sobimatu (toidukaupade müüja). Lakitud küüned kuuluvad piduliku riietuse ja soengu juurde, rõhutades hoolitsetud ja eriliselt ehitud üldilmet. Eriti näotu on puđenema hakkav, juba osaliselt kadunud küünelakk, see tuleb viibimatult täielikult eemaldada.

Pediküür (jalgade hooldamine) sarnaneb maniküürile.

Hoolitseda tuleb jalanaha ning varbaküünte eest. Lõhenenud kand ja kore nahk paraneb pehmete rasvaste määrete ja õlide abil. Varbaküüsi lõigata ja viilida pärast jalgade pesemist või soojas vees leotamist. Küünte otsad olgu kumerad, sirge joonena lõigatud küüne nurgad võivad põhjustada sissekasvamist, mida saab parandada vaid operatsiooniga. Jalgu pesta igal õhtul jaheda veega, küünealused puhastada ja nahaserv lükata tagasi. Väga higistavaid jalgu kasta vahelduvalt sooja ja külma vette. Määrduvad sukad ja sokid suurendavad jalgade higistamist, tehiskiududest sukki ja sokke peab pesema igal õhtul. Higistavate jalgade korral kanda jalatsites hügrokoopseid sisetald. Varbavaheid ning jalataldu tupsutada talgiga. Jalgade hügieen sõltub ka jalatsitest: kitsad jalatsid tekitavad konnasilmi ja jalanukke, soodustavad küünte sissekasvamist.

Näo hooldamine

Nägu vajab hoolt igas elueas. Oigesti hooldatud näonahk püsib kaua elastsena ja kortsudeta. Näo hügieenil tuleb arvestada naha eriomadusi. Kristatakse kolme näonaha tüüpi.

Normaalne näonahk on sile, elastne, tuhm ja paraja rasukattega. Seda pesta iga päev keedetud, toatemperatuuriga veega ja pehme neutraalse seebiga. Kuuma veega pesemisel muutuvad näolihased lõdvaks, poorid ja veresoone laienevad. Selle mõjul tekivad kortsud ja nägu hakkab punetama. Külma veega pesemisel halveneb naha toitumine ning elastsus. Ohtune näo puhastamine on tingimata vajalik, sest siis eemaldub päeva vältel näole langenud tolm ja mustus ning öö vältel on tagatud puhta naha normaalne ainevahetus. Näonahka võib õhtul kreemitada silmade ümbrusest, kus hakkavad varem kortsud tekkima. Kortsude vältimine on kergem kui nende ravi, seepärast peab hoiduma ka grimasside tegemisest. Hommikul pesta nägu toas seisnud veega, kuivatada pehme rätikuga kergelt surudes, mitte tugevasti hõõrudes. Nahk peab jääma kuivaks; niiskeks jäänult muutub ta kerges-

ti karedaks ja lõheneb. Jaheda ilma ja tuulega määrida näole õhukeselt päevast kaitsekreemi. Talvel hõõruda näonahale heud taimeõli, mis kaitseb nägu külmumise vastu.

Kuiv näonahk hakkab vee ja seebiga pesemisel ning tuule ja päikese mõjul kipitama, esineb ka kiskumistunne ja nahka kestendus. Noortel võib selline nähe tulla ka ebaõigest toidust (A ja D vitamiini puudus, rasva vähesus), näo halvast hooldamisest, odekolonna ja puudri kasutamisest. Sel juhul jätta seep (ka neutraalne) ajutiselt kasutamata, nägu pesta õhtuti pehme veega. Väga kuiva ja tundlikku näonahka ei tohi mõnel juhul üldse pesta, vaid puhastada hea taimeõliga või dvedela rasvase näokreemiga. Välja minnes määrida näole toitekreemi, kuid mitte vaseliini ega boorvaseliini. Ka alkohoolsed näoveed ei sobi kuiva näonaha puhastamiseks.

Rasvane näonahk on pidevalt rasune ja läikiv. Sageli leidub nahal musti tüppe, mädaseid ja valgeid vistrikke. Ka sellise näonaha põhjuseks võib olla ebaõige toit või seede-trakti talitluse häire. Rasvast näonahka tuleb hoolikalt ja sageli pesta sooja vee ja seebiga, mõnel juhul mõjub tõrva-seep hästi. Ohtuti loputada nägu pärast hoolikat pesemist jaheda veega. Hommikuti võib kasutada vaheldumisi veega pesemist ja alkohoolse näoveega puhastamist. Mõnel juhul on soovitatav näo pesemine või näoveega puhastamine 3 - 4 korda päevas, et rasukiht sageli eemalduks. Külma, tuule ja vihmaga võib kaitsta nahka rasvavaba näokreemiga. Vistrike tekkimisel konsulteerida arstiga.

Silmade hooldamine

Silmad kui näo ilmekam osa muutuvad kauniks inimese sisemaailma rikkusest, mitte dekoratiivkosmeetika abil. Silmade tervise ja ilu säilitamiseks lugeda alati küllaldaselt valguse juures ja õiges asendis. Liiga hämara või helelataulega, külili lamades või liikuvast sõidukist lugemine kahjustab silmi. Suitsune ja õhutamata ruum mõjub halvasti. Nõrgenenud nägemise korral tuleb kasutada prille. Televiisorit vaadatagu õiges kauguses: väikest ekraani 1 - 2 m,

suurt ekraani 4 - 5 m kaugusel. Silmalaugude ja ripsmete värvimine kahjustab silmi ja käib isegi dekoratiivkosmeetika põhimõtete vastu. Taotletud ilu asemel saavutatakse närväärsus ja väljakutsuvus.

Hammaste ja suu hooldamine

Hammaste hooldamisel on oluline õige toitumine. Toit peab sisaldama rikkalikult vitamiine ja mineraalaineid, eriti kaltsiumi. Sellelt seisukohalt on väärtuslikem piim, kohupiim, juust ja aedviljad. Tooreste aedviljade söömine ühtlasi puhastab hambaid. Ka leib on kasulikum kui sai, eriti kahjustavad hambaid maiustused. Suud tuleb loputada leige veega pärast igakordset söömist, et eemaldada hammaste ümber vabu toidujäänuseid. Hommikuti, õhtuti ja pärast maiustuste söömist puhastada hambaid harja ja hambapulbri või -pastaga. Hõõruda nii piki- kui ka ristisuunas, mitte unustada hammaste sisepindu. Süsi, keedusool, vesinikülhapiid ja hapud ained kahjustavad hambavaapa. Hammaste tervist kontrollida hambaarsti juures üks kuni kaks korda aastas. Õigeaegselt avastatud rikked võimaldavad ravida hambaid valutult. Ravimata hambad on mitme raske haiguse põhjuseks. Nad tekitavad suus ebameeldivat lõhna ja mõjuvad inetult.

Huulte normaalset katet (kerget rasukihti) võib muuta ilmastik: tuul, päike, külm ja kuumus. Selliste ilmade puhul võida huuli rasvase või lastekreemiga või kasutada värvitut, nn. hügieenilist huulepulka. Huuled kuivavad, lõhenevad ka siis, kui neid keelega niisutatakse või hammustatakse - sellest harjumusest peab loobuma. Lõhed ja villid huultel ja suunurkades võivad olla tingitud mikroobidega nakatumisest või B₂ vitamiini puudusest. Nende esinemisel pöörduda arsti poole. Huulte värvimine noores eas ei ole põhjendatud, sest huuled on veel isegi pehmed ja jumejad. Seepärast on huulte värvimine õpilastel keelatud. Seda tehku vanemad naised, kelle näonahk muutub lõdvaks ja jumetuks.

Juuste hooldamine

Hoolitsetud juuksed on elastsed, pehmed ja ilusa läikega. Tolmuuste tööde juures, rannas ja metsas katta juuksed päikese ja sasimise eest rätikuga või kerge mütsiga. Korralikult lõigatud ja nõgusalt kammitud juuksed kaunistavad inimese välimust. Sassis ja hooldamatud, liiga pikad juuksed on näotud, niihästi poistel kui tütarlastel. Oppeasutuses ja tööl olgu soeng lihtne, korralik, tagasihoidlik ning liialdusteta. Teatrisse, kontserdile või peole minnes kammitagu juuksed pidulikumaks soenguks, mis on kooskõlas rõivastusega. Liiga kõrge või suur soeng segab tagaistujate vaadet lavale.

Iga päev kammitakse juukseid parajalt tiheda, ümaraotsaliste piidega kammiga hommikul ülestõusmise järel, väljast ruumi sisenedes ja pärast peakatte peast võtmist. Ohututi on soovitatav harjata juukseid tugevate harjastega või plastmassist harjaga mitmes suunas mitme minuti vältel. See tugevdab juukseid, masseerib peanahka ja eemaldab tolmu. Juukseid pesta pehme sooja vee ning rasvarikka neutraalse seebiga või šampooniga. Karedat vett võib pehendada, lisades 1 liitri vee kohta 0,5 - 1 teelusikatäis ammoniaagi vesilahust, booraksit või söögisoodat. Loputusveele võivad blondid lisada kummeliteed, brünetid sidrunimahla või äädikat. Pesemis- ja loputusveed peavad olema sama temperatuuriga, sooja ja jaheda vaheldus vildistab juukseid. Tavaliselt tuleb juukseid pesta 10 - 12 päeva järel. Juuste rasvumist ja kuivust saab teatud määral pesemisega mõjustada, pestes kuivi juukseid rasvase seebiga, munarebuga, hapupiima või kefiiriga; rasuseid juukseid aga hapu rukkileiva pudruga, mida lastakse juustel seista 15 - 20 minutit.

Pärast hoolikat loputamist kuivatada juuksed hästi vett imava pehme linase rätikuga. Lõplikult lasta juukseid kuivada lahtiselt, mitte suruda rästi alla kokku. Kammita siis, kui peanahk on kuivanud, juuksed aga veel niisked, algul hõreda, hiljem tihedama kammiga. Algul kammita juus-

te otsad, hiljem pea lähedased osad.

Raseerimine

Mehed raseerivad habet, naised kaenlaaluseid (lühikeste varrukate kandmisel). Hügieen eeldab korralikku raseerimist.

Enne raseerimist pesta käed ja raseeritav kehaosa puhtaks, kõvad ja kuivad karvad pehmedada seebipulbri või -kreemi vahuga või spetsiaalse veeta kasutatava raseermiskreemiga. See teeb raseerimise valutuks ja vähendab naha marrastumist. Pärast raseerimist kanda kuivale nahale toitekreemi, rasvane nahk hõõruda üle kölniveega. Kui raseeritava kohal tekib vistrikke või lööbeid, pöörduda arsti poole.

Hügieenivahendite hooldamine

Kõik hügieenivahendid (kamm, hamba- ja peahari, nuustik või käsn, raseerimisvahendid) on rangelt isiklikud, neid ei laenata ega laenutata, sest nende kaudu kanduvad edasi paljud haigused ja parasiidid. Alati peab kaasas olema kamm, taskurätik (lahti võetult) ja küüntepuhasti. Kui need on unustatud, osta lähemast kauplusest uus, mitte otsida laenamise võimalusi. Uued esemed pesta enne kasutamist sooja vee ja seebiga hoolega puhtaks. Uut hambaharja hoida pärast pesemist veel 2 - 3 tundi alkoholisisalduses või kölnivees, siis loputada sooja veega. Kasutamise vältel pesta hambaharja aeg-ajalt seebiga või jätta seebiga sissemääritult paariks tunniks seisma. Kammi pesta harja ja seebiga vajaduse järgi, kuid vähemalt siis, kui pestakse juukseid. Kõiki hügieenitarbeid hoida kaitstult tolmu eest. Kaasas kandmiseks ekskursionsioonil, matkal, laagris jne. paigutada nad sobiva suurusega veekindlasse karpi, taskusse või kotti.

Päevarežiim

Päevarežiimi ülesandeks on jaotada päevased ülesanded nii, et pinge poleks liiga suur ja et kõigi ülesannete täitmise juures jääks aega ka puhkuseks, kehakultuuriks, huvialade harrastamiseks ja värskes õhus viibimiseks.

Magamast tõusmine, hommikuvõimlemine, pesemine, riie-tumine ja einetamine nõuab umbes tund aega. Tõusta tuleb sel ajal, et kõigi nende toimingute järel kiirustamata õigeaegselt kooli jõutaks. Pärast koolist tulekut peaks 1 - 1,5 tundi puhkama, sellele järgnev aeg kunu magamaminekuni jagada õppeülesannetele, sportimisele ja muudele harrastustele.

Oppeedukust soodustab kehakultuur ja värskes õhus viibimine. Suusatamine, uisutamine, ujumine ning aerutamine on kättesaadav igale tänapäeva noorele, Sport karastab keha ja suurendab vastupanu külmetushaigustele. Seda tuleb aga harrastada jõukohaselt, päevas mitte üle 1,5 - 2 tunni.

Väsimus ja puhkus

Iga vaimne ja kehaline tegevus kutsub esile väsimuse. Seejuures on vastupidavus erisugune: üks väsib sama pingutuse juures rohkem, teine vähem. Puudulik puhkus võib esile kutsuda üleväsimuse, mis avaldub apaatsuses, tuimuses, ükskõiksuses ja mõnikord isegi nürimeelsuses. Seda tuleb vältida, sest see on raskesti väljapuhatav. 13 - 16-aastased noored peavad magama 9 tundi, 17 - 18-aastased 8,5 tundi. Hea une eelduseks on õhutatud, jahe (15 - 16°C) magamisruum, hea ase, rahulik enesetunne. Ohtusöök tuleb süüa 2 tundi enne magamaheitmist. Ohtul ei tohi erutavaid mänge mängida ega põnevaid raamatuid lugeda. Magamisase korraldada hoolikalt: linad asetada siledalt, tekk olgu parajalt soe, peaalune pehme, mitte liiga kõrge.

Ööriivastus panna paljale ihule. Ööriivastuse materjaliks on sobivaim puuvill - sits, trikoo, flanell. See imab hästi niiskust ja on parajalt soe. Tehiskiud takistavad keha hingamist ja mõjuvad umbselt. Päeval hoida neid kaitsult tolmu eest.

Suitsetamine ja alkohol

Suitsetamine on õpilastele keelatud. Selle põhjuseks on suitsetamise kahjulikkus: tubakas sisaldub nikotiin on eeskätt närvimürk, kuid ta kahjustab ka seedeelundeid, südan, veresooni, maksa ja teisi elundeid. Nikotiini ergutava toime tõttu põhjustab suitsetamine teatava värskus- ja mõnutunde. Ohtlikkus jääb tagaplaanile ka seetõttu, et nikotiinimürgistuse tagajärjed ilmnevad alles pika aja järel. Suitsetamise arvele tuleb sageli panna südamehaiguse, mao- ja kaksteistsõrme soole haavandtõve, kopsuvähi, veresoonte lubjastumise ja paljude teiste haiguste teket. Mälu nõrgenemine, närvilisus ja kõhnumine on suitsetajatel peaaegu eranditult esinevad nähted.

Halb on veel see, et nikotiin kahjustab ka suitsetajatega samas ruumis viibivaid mittesuitsetajaid, kes paratamatult peavad tubakasuitsu hingama. Ühiselamus, eriti magamisruumides suitsetamine on lubamatu hoolimatus enda ja oma kaaslaste suhtes, millest peab rangelt hoiduma. Teadlik ja oma tervist hoidev nooruk ei lase ennast suitsetamisele ahvatleda. Suitsetamisest hoidumine nõuab sageli enam mehisust ja kindlat iseloomu kui suitsetama hakkamine, kuigi ahvatlejad väidavad vastupidist.

Alkoholi mõju on palju kiiremini märgatav kui nikotiini toime. Juba väike alkoholi hulk võib põhjustada joo-be, mis vähendab enesekriitikat ja viib kontrollimatule käitumisele, sageli huligaansusele või isegi kuritegevusele. Alkohol mõjub olenevalt inimese vanusest ja teistest individuaalsetest omadustest väga erinevalt. Enamasti on lapsed ja noorukid, eriti tütarlapsed, kiiremini joobuvad kui vanemad inimesed. Neil võivad esineda ka otsesed mürgistusnähud: oksendamine, pööritus, seedehäired, peavalu. Veini ja viina pakutakse iidsetest aegadest alates toitude juurde, kuid seltskonnas peab lubatama neist loobuda. Lastele alkoholset jooki ei pakuta, nooruk keeldub või joob väga mõõdukalt, vägisi jooma sundimine on lubamatu. Enesest lugupidav ja oma tulevikku ning tervist säästev nooruk ei kasuta alkoholi või teeb seda mõõdukalt.

Süüakse ja lauda kaetakse nii kodus kui ka väljaspool kodu: ühiselamus, sööklas, ekskursioonil, külas viibides. Söömine ei tohi olla ainult nälja kustutamine, vaid korralik, läbi mõeldud ja esteetiline toiming.

Igasuguse söömise jaoks tuleb katta korralikult laud - kuigi ekskursioonil ja matkal "laud" on vahest kannul või murul. Laud peab olema kaetud otstarbekalt, tervislikult ja nägusalt.

Otstarbekus laua katmisel

Iga toidu söömiseks valida õigest materjalist, paraja suurusega ja hõlpsasti käsitsevad nõud: kodus ja sööklas on kohased portselan-, fajanss- ja klaasnõud, matkal kerged ja mittepurunevad alumiinium-, emaileeritud ja plastmassnõud. Taldriku suurus peab vastama toidu liigile ja söödavale hulgale: supitaldriku või -kausi mahutus peab olema umbes 0,5 liitrit, magustoidu taldrik on samuti sügav, kuid väiksem. Suure praetaldriku asemel võib tarvitada väiksema portsjoni söömisel einetaldrikut, mida sageli nimetatakse ka külmtoidu- või desserttaldrikuks. Kahvlid, noad ja lusikad valida paraja suurusega, lihtsa kujuga, roostevabast materjalist. Muna, mädarõika ja sinepi jaoks kasutada plastmassist lusikat, mis toidu mõjul näotuks ei muutu.

Kõik antud söögikorrale vajalikud sööginõud asetada käepäraselt, s.o. sellisesse kohta ja nii paigutatult, et neid on kerge kätte saada ja ilma asendit muutmata käsitsema hakata. Kahvli võib asetada taldrikust vasemale või paremale poole, nuga pannakse alati paremale ja teraga taldriku poole, lusikas paremale poole või taldriku taha, käepide alati suunatud paremale poole. Varem kasutatavad söögiriistad paigutatakse alati väljapoole, taldrikust kaugeemale, siis on kergem neid kätte saada. Nii on supilusika koht noast paremal pool, magustoidu lusikal aga noa ja

taldriku vahel (kui lusikas panna noa kõrvale).

Võimalikult kõik söögikorraks vajalikud esemed asetada lauale valmis. Mis siia ei mahu või lauda näotult koor-mab, panna teisele, abilauale (serveerimislauale).

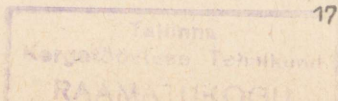
Sööginõude valik sõltub pakutavatest toitudest, need omakorda söögikorrast. Toitlustamisel tuleb kinni pidada õigest režiimist, s.o. päevane toit tuleb jaotada kindlatele söögiaegadele. Päevas peab olema vähemalt kolm söögikorda, veel tervislikum oleks neljal korral söömine. Söögiajad peab kohandama vastavalt õpingu- ja tööaegadele. Tervislik on süüa alati kindlatel kellaaegadel.

Hommikueine on eriti oluline, see peab organismi varustama kõige intensiivsemaks tööajaks. Seepärast on lausa kuritöö oma tervise vastu hommikuti tööle või kooli minna söömata. Oigeks peetakse sellist toidu jaotust, mil hommikueine annab umbes kolmandiku kogu päeva toiduhulgast, lõuna ligikaudu poole (40 - 50%), õhtusöök viiendiku kuni veerandi. Neljanda söögikorra osatähtsus on harilikult väike, 10 - 15%. Selle ülesandeks on liiga pikka vahet hommiku- ja lõunasöögi või lõuna- ja õhtusöögi vahel lühendada. Selleks süüakse koolis või tööl kaasavõetud võileib või kerge suupiste ja jooki.

Järgmisel leheküljel on toodud ühe koha katmine mitmesuguste toidusedelite puhul. Siin ei ole suudetud näiteid anda kõigi esineda võivate võimaluste kohta, vaid on valitud sagedasemad moodused. Piltidel ei ole märgitud ka lauale valmis pandud toite.

Leivataldriku asemel võib kasutada puust, plastmassist või keraamilist plaati, mis on joonistel märgitud nelinurksena.

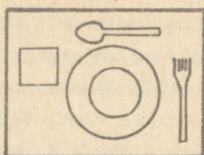
Riistade asetus võib olla soovi korral teistsugune. Näiteks võib nca ja kahvli asetada mõlemad paremale poole, sel juhul on kahvel taldrikule lähemal, nuga kaugemal teraga taldriku (kahvli) poole. Ka lusikatele võime otsida uue koha, leivaaluseid nihutada laua ääre lähemale või sellest kaugemale. Muidugi tuleb siis muuta kõigi lauale pandud sama liiki esemete asendit, et laud näiks korralik. Ühtlasi



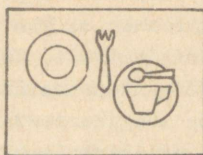
Laua katmine hommikueineks



Puder, piim
(servjett vasakul
või taldrikul)

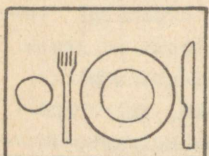


Kartulid, kaste,
piimasupp, leib

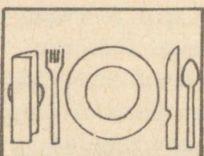


Soe jook, leib, kuhu-
piim või kartulisalat

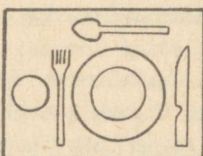
Laua katmine lõunasöögiks



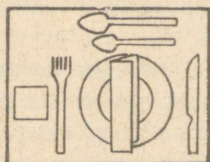
Ühepajatoit,
võileib



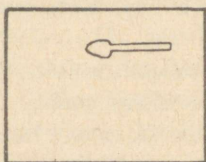
Supp ja praad (lusi-
ka võib asetada ka
taldriku taha)



Praad ja magustoit
(lusika võib asetada
ka noa ja taldriku
vahele)

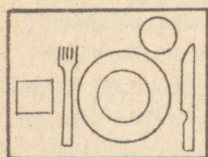


Kolmeroaline lõunasöök:
supp, praad, magustoit,
jook (servjett taldrikul)

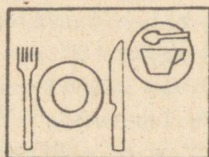


Söögilaud enne magustoidu
lauale toomist

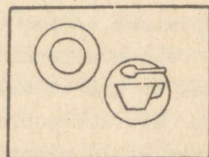
Laua katmine õhtusöögiks



Aedviljatoit, või-
leib, mahlajook



Pirukas või paksu
kattega võileib,
kuum jook suhkruga



Kohvilaud

tohib muutusi teha ainult otstarbekuse piirides: sööginõud peavad jääma kergesti kättesaadavaks ja hästi käsitsetavaks, varem kasutatavad riistad väljapoole. Kõik vajalikud esemed, mis lauale mahuvad, on siia valmis pandud (kolmeroalise lõunasöögi magustoitu ei ole lauale pandud, sest siis oleks laud üle kuhjatud).

Iga inimese jaoks on vaja arvestada vähemalt 45 - 60 cm ruumi. Vajaduse korral pikendada lauda teise sama kõrge ja laia lauaga.

Taldrikud ja söögiriistad asetada laua servast 2.- 3 cm kaugusele. Üle lauaserva ulatuvad nõud võivad kergesti kukkuda, liiga kaugemale paigutatud nõudest on ebanugav süüa. Leivataldrik peab olema ühes joones kas põhitaldriku kesk-kohaga, ees- või tagaservaga. Liiga kaugemale paigutatud leivataldrikult on raske leiba kätte saada. Kohvilaual võivad leivataldrik ja alustass asetseda laua servast ühekaugusel või üks veidi ees-, teine tagapool.

Joogiklaasid paigutatakse alati paremale poole, sest juuakse parema käega. Samuti on alati paremale poole suunatud tassikõrv ja teelusika vars. Külma jook (piim, morss, mahl jne.) antakse tavaliselt lauale klaas- või portselan-kannus, klaas või tass pannakse lauale ilma alustassita. Kuum jook (tee, kohv, kakao jt.) tuuakse lauale metall- või portselankannus, tassi või klaasi all on alustass, sellel teelusikas. Kui klaasitäis jooki tuuakse soovijale eraldi, siis on ka külma joogi klaas alustassil, sest selleta on teda raske käest kätte anda. Klaasalusel või alustassil tuuakse lauale ka magustoidu kausike.

Leivataldrik kuulub vasakule poole, sest leiba süüakse vasaku käega. Kui salat antakse lauale igale sööjale eraldi alusel, siis on selle koht leivataldriku taga, prae- ja leivataldriku vahel.

Kuuma kausi, vaagna ja kannu alla paigutatakse rest, mis takistab laua pinna rikkumist kuumuse mõjul. Ka tilkuva tilaga kannud ja pudelid hoitakse väikesel alustaldrikul või plaadil.

Tassid, klaasid ja teised väikesed esemed tuuakse lauale kandikuga, mitte sõrmede otsas või kõrgesse virna laotult.

Kui mitmeroalisel söögikorral alustatakse külma või sooja suupistega, siis asetatakse eeltoidutaldrik praetaldrikule. Samuti pannakse praetaldrikule supitaldrik või puljongitass koos alustassiga.

Peale sööginõude pannakse tavaliselt lauale valmis ka osa toite: leib, või, maitseained (sool, sinep, pipar, äädikas, suhkur), salat, keedis, jook kannus või pudelis, kohvilauale koore- või piimakann.

Hügieeninõuded laua katmisel

Enne sööma asumist õhutatakse söögiruum (ka sel juhul, kui selleks ruumiks on köök). Söögilaud peab olema puhas. Plastmassi, klaasi või vahariidega kaetud laud on siile, nägus, pestav, seetõttu võib sellele asetada nõud ilma linata. Tundliku laua peab kaitseks katma linaga, poleeritud pinnale on sageli vajalik ka aluskate: laua suurune tihe pehme riie, plastikaat või vahariie. Ebatasase, plekklise laua katmine linaga või linikutega on vajalik hügieenilistel põhjustel, samuti tuleb metsas või aasal sööginõude ja toidu alla laotada lina või suurem linik. Linad ja linikud peavad olema puhtad, korralikult triigitud ja õigesti hoitud.

Pärast pesemist panna söögilaua linad nii kokku, et pahem pool peale jääb. Selleks murda triigitud lina algul pikuti pooleks, nii et parem pool peale jääb, siis tõsta servad keskjoonele kokku. Selliselt kokku pandud linal jääb lauale asetades keskmine murdejoon ülespidi täpselt laua keskjoonele, sellega paralleelsed on mõlemal pool nõgusad murdejooned. Hoidmisel võibolla tolmunud pahem pool jääb vastu lauda. Linad ja linikud võivad olla värvilised ja isegi kirjud, kuid kõige kindlamalt puhas ja hügieeniline on valge.

Huulte ja sõrmede pühkimiseks asetatakse lauale suu-

rätikud, mis võivad olla riidest või paberist. Lõunalaua kasutatakse tavaliselt suuremaid, 40 - 50 cm küljepikkusega suurätte, kohvilaua 15 - 20 cm. Paberist suurätte peaks varama igale inimesele rohkem kui üks, siis saab sõrmede ja huulte pühkimiseks kasutada ei rätte. Neid võib asetada igale taldrikule või suvaliselt võtmiseks lauale paigutatud klaasi. Riidest suurätid pannakse lihtsalt piklikuks nelinurgaks või kolmekordselt kokku, neist eriliste kujundite vormimine on ebahügieeniline. Nad asetatakse leiva-, prae- või einetaldrikule. Lauas istudes laotatakse suurätik pooleks kokkumurtult siledalt sülle.

Lauale asetatavate nõude puhtust kontrollitakse, vajaduse korral pestakse naid varrega harja abil läbi kahe kuuma vee, kuivatatakse restil või pühkerätikuga. Puhtad nõud poleeritakse kuiva nõudekuivatamise rätikuga üle, et nad oleksid säravalt puhtad. Pragulisi ja katkise servaga nõusid, eriti klaase, ei kasutata, sest nad võivad vigastada huuli.

Söögiriistad ei tohi toiduga kokku puutudes tekitada mürgiseid või halva maitsega ühendeid. Sellelt seisukohalt on parimaks metalliks roostevaba teras. Munade söömiseks ei sobi hõbe, mis munarebuga kokkupuutel muutub mustaks. Vananenud, tumedaks muutunud alumiiniumlusikad ja -kulbid on ebahügieenilised, samuti roostetavad noad ja kahvlid.

Laud katta õigeaegselt, kuid mitte liiga vara, et toidud ei tolmuks. Leib võib olla kaetud servjetiga, varem lauale pandud, või ja sukkur kaanega toosis. Lauda istumisel eemaldab perenaine kaane. Külmoad võib panna lauale valmis, kuumad road tuua lauale serveerimisel, et nad ei jahtuks.

Kõigi toitude juurde panna tõstevahendi. Prægu toodetakse palju spetsiaalseid, toitude tõstmiseks kohandatud vahendeid, mille kuju ja suurus erineb söögiriistadest: magustoidu ja pudru tõstmiseks on suuremad erikujulised lusikad, kastme jaoks väikesed kulbid, salatikomplekt koosneb lusikast või kühvlist ja erisugusest kahvlist, külma liha- ja kalalõikude jaoks on mitmes suurusec kaheharulised kahv-

lid. Suhkrulusikad on sügava kahaga või kühvlitaolised. Sprottide ja kalakonservide tõstmiseks sobivad lühikesed, laiad neljajarulised kahvlid ning väikesed aukudega labidakesed.

Võileibade, tordi ja kookide tõstmiseks leidub mitmesuguse kuju ja suurusega labidaid; väikeste võileibade ja suupistetete jaoks ka pisikesi plastmassist kahvlikesi, millega iga võileib või suupiste varustatakse. Väike, üheainsa suutäie suurune toode pistetakse otse selle kahvli otsast suhu, suurem toode võetakse kahvlikese otsast ja süüakse käest.

Juust antakse lauale suurema tükina, tema lõikamiseks ja ettetõstmiseks on teravaharulise otsaga kumer või sirge juustunuga.

Ilunõuded laua katmisel

Kaetud laud peab jätma ühtlase ja korraliku, kauni mulje. Kui ühtlase kuju ja värvusega nõusid - serviisi - ei ole, siis asetada erinevad nõud lauale mingi põhimõtte alusel rühmitatult või vahelduvalt, mitte segamini. Ühele kohale panna kokkukuuluvad nõud. Kõik kohad katta ühtemoodi asetusega. Kui lauale pannakse mitmes suuruses joogiklaase, siis olgu need kujult ning värvuselt ühetaolised.

Laudlina või linikute, lauanõude ja lillevaaside värvus ja materjal peab omavahel sobima. Peene portselani ja klaasiga sobivad kristallvaasid, peenest siledast materjalist lina ja suurätikud. Keraamilisi esemeid tuleb portselani kõrvale väga hoolikalt valida. Enamasti on julgem valida kõik laua katmise vahendid ühes toonis kui erinevalt. Väga ettevaatlik peab olema kontrastse värvusega esemete kõrvutamisel.

Toidud asetada vaagnale kaunilt ja isuäratavalt. Külmroogi võib väikeste vaagnate asemel paigutada suurtele vaagnatele, pannes ühele alusele mitut erinevat rooga reastiku. Vaagna äär peab olema toidust vaba ning puhas. Salat ja puder kallata või tõsta kaussi vaba kuhjana, mitte teha

pealt siledaks. Kauss täita toiduga umbes 3/4 ulatuses, mitte liiga täis. Toidud kaunistada söödavate lisanditega, mida leidub toidu koostises või mis sobivad toidu maitse ja välimusega. Kaunistust lisada vähe, nii et põhitoid nähtavaks jääb. Enamasti sobivad kaunistuseks soolastele roogadele maitserohelise lehed, tomat, kurk, redis, magusroogadele marjad, kompotipuuviljad, šokolaad, pähklid, marmelaad.

Söögilaua võib kaunistuseks olla lilli või oksti. Need paigutada madalasse vaasi ja asetada lauale sobivasse kohta, mis alati ei pruugi olla laua keskkohat. Lilled või oksad ei tohi segada ega varjata lauas istujaid ega toite. Liiga kiiresti närtsivaid lilli panna lauale ainult lühikeste lauas istumiste korral. Lilledel ja okstel ei tohi leiduda röövikuid ega putukaid, lahtisi lehti ja pudenevaid õisi. Piduliku laua võib kaunistada dekoratiivsete okstega (kuuse-, pihlaka-, männioksad), õuntega ja küünaldega. Viimased asetada sellisesse jalga või paigutada alusele, mis takistab küünlarasva langemist laudlinale. Küünlad kustutada enne lõplikku põlemist, et ei tekiks tuleohtu. Kõik kaunistusesemed paigutada lauale hästi läbimõeldult ning korralikult. Neid võib panna hajutatult, iga lauasisuju eette või rühmitatult, kusjuures võib mõnda kohta - sünnipäevalapse, peoperemehe, juubilari või mõne teise jaoks määratud kohta - rohke kaunistusega rõhutada.

Nimekaardid, piparkoogist kujud, kohamääramise pildid ja päevakohased värsid tekitavad elevust ja kaunistavad lauda. Need tuleb varem valmis mõelda ja korralikult viimistleda. Ei tohi kasutada värse või kujundeid, mis kooslijaid võivad riivata või solvata.

✓ Iseteenindus- ehk rootsi laua katmine

Iseteeninduslaud on kohane siis, kui pole ruumi vajaliku suurusega söögilaua katmiseks. Seda moodust rakedatakse peamiselt külm-, kohvi- ja teelaus puhul.

Laud katta üleni linaga. Taldrikud asetada käepära-

sesse kohta virna, tassid ja klaasid korrapärasesse rivisse või rühmiti. Tavaliselt kasutatakse väiksemaid, einetaldrikuid. Laua servale käepärasesse ritta laotakse noad ja kahvlid. Need võib panna eraldi või vahelduvalt. Muud vajalikud esemed - teelusikad, servjetid jne. - paigutada nägusalt ja hästi kättesaadavalt siia juurde.

Sööginõude vahele ja taha paigutada toidud ja joogid. Kõige kättesaadavamad peavad olema leivataldrik, joogikann ja joogisse lisatavad maitseained: suhkur, sidrun, koor, keedis või muud. Madalamad vaagnad asetada laua ääre poole, kõrgemad kausid, jalaga vaasid jt. kaugemale. Nii on road nähtavad ja hõlpsad taldrikule tõsta. Toite võib laual grupeerida, koondades ühte kohta salatid, teise liharoad, kolmandasse kalaroad jne. Kindlasti tuleks vahet teha soolaste ja magusate toitude vahel. Lisandid ja kastmed asetada selle toidu lähedusse, mille juurde neid kasutatakse.

Kui laud on väike, panna lauale vaid osa pakutavatest toitudest. Tühjad vaagnad viia igal juhul kohe pärast tühjenemist ära või asendada uutega. Järelroad või hiljem pakutava joogi võib lauale tuua hiljem koos nende söömiseks vajalike vahenditega.

Iseteeninduslaua ümber toole ei asetata, lauale peab igast küljest juurde pääsena. Sama laua ümber istuma ei jääda. Kui ruum võimaldab, seada samasse tuppa või kõrvalruumidesse mõned väikesed lauad ja toolid. Sellise võimaluse puudumisel süüakse püsti. Kui koosviibimisel on ette nähtud tants, siis olgu toidulaud kaetud teises ruumis, et tantsimisel lenduv tolm toidule ei langeks.

Külmlaua puhul võetakse kõigepealt vasakusse kätte taldrik, nii et see toetub peopesale. Taldriku vasakule servale panna kahvel ja nuga ning hoida neid pöidlaga kinni. Taldrikule võtta leiba, võid ja toitu. Korraga võib end varustada mitut liiki toitudega (salat, liha, aedvili jne.), kuid tuleb hoiduda taldriku liigsest ülekuhjamisest. Vaagnaid ei puudutata ega tõsteta, vaid taldrik lähendatakse vaagnale niivõrd, et toitu oleks käepärane tõsta. Kui taldrik on tühjenenud, teenindab igaüks end ise.

Kohvi- ja teelaua korral võtta vasakusse kätte pöidla ja esimese sõrme vahele leivataldrik, peopesale kolmele sõrmele asetada alustass, nii et see jääb veidi leivataldriku serva alla. Alustassile panna jooginõu ja teelusikas. Nüüd varustada end joogi ja suupistetega. Nii hoides on tass ja leivataldrik kindlalt käes, süüa võib püsti seistes või ottsida istumiseks koht ja asetada sööginõud lauale. Lisa soovides minna üht või mõlemat sööginõu käes hoides laua juurde ja varustada end. Iseteenindusalaualt vaagnaid toiduga väikes-tele laudadele viia ei ole sünnis.

Käitumine söögilauas

Söögilauas käitumiseks on välja kujunenud kindlad tavad. Need on eri rahvastel erisugused, sõltuvad rahva harjumuste sajaloolisest arengust ning sööginõudest. Sattudes võõrasse olukorda on mõnikord raske uusi nõudeid rahuldada. Selleks, et igas olukorras õigesti käituda, tuleb silmas pidada aluseid, millest need tavad on välja kasvanud. Nende järgi toimides käitume õigesti ka siis, kui meie harjumused veidi erinevad ümbruse omadest.

Söögilauas käitumise põhialused on:

- 1) teiste lauas istujate arvestamine,
- 2) hügieeninõuete täitmine,
- 3) ilunõuete täitmine,
- 4) söögivahendite otstarbekas kasutamine.

Enne sööki pesta käed, vajaduse korral vahetada riided. Perekonnas ja ühisüritustel asutakse sööma korraga. Lauas istuda sirgelt ja rahulikult. Lauanaabrite vastu olla tähelepanelik: leiba, suhkrut, toite pakkuda esmalt parempoolsele naabrile, siis alles võtta ise. Paremaid palasid tõsta endale mõõdukalt, teisi lauas istujaid arvestades. Toitu tõsta ette selleks vaagnale asetatud vahenditega. Üle laua toidu järele ei sirutata, vaid palutakse neid endale ulatada. Taldrikule tõsta toite mõõdukalt, nii et taldrik on nägus ja toidud jõutakse jäägitult ära süüa. Söömise lõpetamisel peab taldrik olema toidust puhas. Toidulisa võt-

tes tõsta lähemale toiduvaagnat, mitte taldrikut.

Supi söömisel kergitada viimaste lusikatäite võtmiseks taldriku endapoolset serva veidi kõrgemale.

Lihatoidu söömisel hoida kahvlit vasakus, nuga paremas käes. Mõlemaid hoitakse ainult pidemest, sõrmed ei ulatu kahvli harudeni ega noaterani. Liha, ahjukartuleid ja teisi kõvemaid toite lõigatakse suutäite haaval. Kõike taldrikul olevat toitu korruga lahti ei lõigata ega kartulit kastmesse puruks ei suruta, sest nii muutub toit näotuks ja jahtub.

Rikkaliku kattega või kuumi võileibu süüakse noa ja kahvliga.

Pehmeid toite (hakkliha- ja vormitoite, keedetud kartuleid ja aedvilju) võib süüa ainult kahvliga, mida hoitakse paremas käes. Neid võib aga süüa ka noa ja vasakus käes hoitava kahvliga, kusjuures nuga on abivahend. Suuretükilisi pehmeid toite, näiteks pannkooke, viini vorste, sardelle jne. lõigatakse noaga, ei hammustata kahvli otsast. Nuga ei panda millalgi suhu.

Soolaseid kastmeid tõstetakse kastmekannust lusika või kulbiga. Ehkki paljudel kastmekannudel on tila ja alles viimasel ajal on hakatud kausitaolisi kastmekanne tootma, ei kallata neist kunagi kastet. Magusad kastmed - piima- ja mahlakastmed - antakse lauale väikeses kannus (selleks võib kasutada koore- ja piimakannu) ja kallatakse toidu juurde.

Pehmeid, kreemi või keedisega kooke süüakse spetsiaalse väikese kahvli või teelusikaga. Kõvu kooke ja mõnede kookide kõvemat alust võib kahvli puudumisel süüa näpu vahelt.

Luudega liha, ka linnuliha süüakse reeglina ikka noa ja kahvliga, ainult kui nendega hakkama ei saada, võib võtta linnu luu paberservjetiga näpu vahele, aga see on vaid hädaabinõu. Pärast puhastada sõrmed.

Riidest suurätti tarvitatakse ainult sõrmede ja huulte pühkimiseks, mitte millekski muuks. Paberservjetiga võib määrivaid esemeid haarata. Kui alustassile on loksunud jooki, võib tassi alla panna mitmekordselt kokku pandud paberservjeti. Tarvitatud riidest suurätik panna lauast tõustes

lauale riistade vahele puhtale kohale, pabersuurätik murda kokku ja jätta taldrikule.

Muna asetatakse peekrisse ots ülespidi, koor purustatakse teelusika kahaga või lõigatakse noaga maha. Esimesel juhul kooritakse muna ots sõrmega, teisel juhul süüakse muna koorest teelusikaga.

Suurema lauas istujate arvu korral saadetakse täidetud supitaldrikud ja jooginõud sageli käest kätte edasi. Varem varustada kaugemal istujaid, siis alles jätta portsjon endale.

Väikesel alusel lauale pandud salatit süüakse samalt aluselt, ei tõsteta sooja toidu taldrikule. Lehekesega lauale antud rediseid ja tomateid süüakse varrest sõrmedega kinni hoides. Aed- ja puuviljadest lõigata rikutud kohad noaga välja, selleks panna puuviljavaagnale väikesi puuviljanuge. Suuri vilju (arbuus, melon) süüa noa ja kahvliga.

Võid, pasteeti, mördejuustu võetakse noaga. Leiba hoitakse võid peale määrides leivaalusel või taldriku serval, mitte peos.

Tassi hoitakse kõrvapidi paremas käes; teelusikas on joomise ajal alustassil, mitte jooginõus. Jalaga klaase hoitakse jala peenemast kohast. Kuuma joogi segamisel ja suhkrulahustamisel liigutatakse teelusikat hääletult jooginõu põhja sisemisel osal.

Mittesöödavad tükid toidus, näiteks puuviljade ja marjade seemnekivid, kondikesed ja kalaluud lastakse suust esmalt lusikasse või kahvlile ja tõstetakse sellega taldriku servale või selleks otstarbeks lauale pandud alusele.

Süüakse rahulikult, kiirustamata (kuid ka mitte liiga aeglaselt), vaikselt. Toitu pannakse suhu väikeste palade haaval, süües on suu kinni. Söömise ajal kõneldakse vähe ja ainult siis, kui suu on tühi.

Söögiriistu käsitsetakse nägusalt ja välditakse nendega kolistamist. Söömise katkestamisel jäetakse nuga-kahvel nii, et neid on kerge uuesti käsitsema hakata. Söömise lõpetamisel asetatakse nad taldrikule kõrvuti poolviltu.

Käed toetatakse randmeteni lauale. Kui süüakse ainult parema käega, toetub ka vasak käsi laua servale. Küünarnuki lauale ei toetata.

Söömise ajal ei lahku keegi lauast peale serveerija või perenaise. Varem lahkuda soovija küsib selleks perenaiselt luba. Perenaisele toidu või lauakatamise kahta märkusi teha on sobimatu. Äparduste puhul, ükskõik kellel neid juhtub, ei naerda ega tehta märkust.

Söömise lõpetamisel tõustakse lauast korraga. Perenaist või võõrustajat tänatakse kerge kummardusega seistes sirgelt tooli taga.

• RÕIVASTUMINE

Rõivastuse valik

Inimese enesetunne oleneb suurel määral rõivastusest. See mõjutab niihästi välimust kui ka tervist. Otstarbekas, s.o. ilmastikule, tegevusele ja olukorrale vastav rõivastus tekitab kindlusetunde ja võimaldab vaba, lihtsat ja meeldivat käitumist. Ebakohane rõivastus muudab esinemise ning hoiaku sageli pidurdatuks, ebaloomulikuks. Rõivastusega osutatakse ka suhtumist teistesse inimestesse ning sündmustesse.

Enesest lugupidav inimene on elati rõivastatud korrektselt, puhtalt ja tööle või sündmusele vastavalt. Pole vaja liiga palju rõivaid, kuid nad peavad olema korras ja nägusad.

Rõivaste valmistamisel tuleb alati arvestada kehtivat moodi ja käia kaasas moe nõuetega. Seejuures on aga soovitatav jääda tagasihoidlikult mõistlikkuse piiridesse. Moed toovad muutumisel sageli käibele näotuid äärmusi või mõningaid esemeid, mis kõigile inimestele ei sobi. Selliste äärmuste järeletegemine ainult selleks, et rõivastus oleks moodne, on väär. Näiteks miniseelikuid võivad kanda ainult üsna noored, ja nendestki ainult ilusate jalgade

ning põlvedega tütarlapsed. Moe järgimisel tuleb pidada piiri ja arvestatagu õigesti moe sobivust enda kehale ning iseloomule. Pealegi lähivad äärmused peagi uuesti moest ja esile kerkivad uued äärmused, sageli vastandid eemisele. See pärast on õigem rõivastuda lihtsalt ja kooskõlaliliselt, tegemata kaasa moe äärmusi. Nii saame kanda oma rõivaid kauem ega torka liialt silma.

Kui kanda alati ühe värvitoonilisi rõivaid, saab piisesemeid - kingi, kindaid, käsitaskuid, sulle pikemat aega kanda. Enne on soovitatav kindlaks teha, milline värvitoon kõige paremini sobib, siis jääda truuks pruun-beežidele, siinine-hall-valgetele, must-hall-valgetele, punane-beež-kollastele või muudele rõivastuse kombinatsioonidele.

Koolirõivastus

Koolis tuleb kanda rõivastust, mis vastab siin tehtava töö iseloomule. Klassis on kohane soojem, soovitatav villane tumedavärviline rõivastus: põistel ülikond, tütarlastel kleit või seelik ja pluus. Kui koolis nõutakse vormirõivastust, siis tohib külmal ajal jahedas klassiruumis kanda sama värvusega vesti või kampsunit; eredad ja kirjud pulloverid ja jakid teevad pildi kirjuks. Villase kleidi all tuleb kanda pestavat puuvillast pluusi, mis takistab kleidi varrukate, kaenlaaluste ja selja läbihigistamist. Pluusist ja seelikust koosneva koolivormi puhul pole seda vaja.

Kui vormirõivastust pole määratud, võib koolirõivastuse värvuse valida oma soovi järgi. Praktiline on tumedama värvusega rõivastus, millele tütarlapsed võiksid õmmelda valge või muud värvi heleda krae ja soovi korral ka käti-
sed.

Praktiliste tööde puhul tuleb klassis kantavaid rõivaid kaitsta võimaliku määrdumise ja rikkumise vastu. Selleks vahetatagu tavalised koolirõivad töörõivastusega või kaetagu kitliga.

Töörõivastus

Töörõivastuse värvus, materjal ja tegumood sõltub töö

iseloomust. Puidu- ja metallitöödel on kohased tumedast tugevast puuvillasest riidest rõivad - kittel või kombinesoon. Ka juuksed olgu tolmu eest kaitstud sama värvusega riidest valmistatud peakattega. Kui tegeldakse masinatega, peavad rõivad olema keha ligi hoiduvad, vööpaelteta. Pagaritöökojas, köögis ja toiduainete tööstuses kantakse valgest või heledast puuvillasest riidest kitlit ja peakatet, milliseid saab pesta ka keetmise teel. Kaupluses ja tööstuses on kohane pestav vormirõivastus.

Kui tööriivastus antakse ettevõtte poolt, peab iga õpilane ise hoolitsema oma rõivastuse puhtuse ja korrallikkuse eest. Tööriivaste edasiandmine teistele õpilastele neid vahepeal pesemata, samuti määratud tööriivaste kandmine näitab vähest töökultuuri ja enesest lugupidamise puudust.

Kodurõivastus

Koolist tulles vahetatagu koolirõivad kohe kodustega, et hoida koolirõivaid pikemat aega korralikena ja puhastena ning nägusatena. Kodus on kohane kanda korralikku, kergesti pestavat puuvillast rõivastust. Tütarlastel sobivad selleks kittelkleidid või pihikseelik pluusiga. Ka kodune rõivastus peab olema korralik ja nägus, nii et selles võib igal hetkel võõraste ette astuda. Koduste tööde juures kantagu pestavast riidest valmistatud põlle. Paljude tööde tegemisel kaitseb rõivaid paelpõll, mis peaks seelikut üleni ümbritsema. Kui toiming võib kahjustada ka kleidi ülaosa, olgu põll suurem.

Meesõpilaste koduseks rõivastuseks sobivad puuvillased treeningpüksid ja pluus või särk. Vastavalt ilma sooju- sele olgu särk õhem või paksem, vajaduse korral kantagu selle peal pulloveri, paksemat vesti või jakki. Kui kodus tehakse töid, mis rõivaid väga tugevasti ohustavad ja määrivad, olgu rõivastus selle töö kohane.

Spordirõivastus

Sportimisel on vajalik täielik liigutuste vabadus,

kuid seejuures ka keha kaitsta välismõjude - temperatuuri, hoopide, kukkumise jne. vastu. Kuna iga spordiharu pingutus ja liikumine on erinev, peab ka rõivastus iga sportliku harrastuse korral olema sellele vastav. Seetõttu saab üldiselt spordirõivastuse kohta esitada vaid mõningaid üksikuid nõudeid:

- spordirõivastus peab olema kerge ja mugav, vaba liikumist võimaldav;

- spordirõivaste materjal peab rahuldama keha soojavajadust, olles soe, kuid mitte põhjustades ülesoojenemist või liiga kiiret jahtumist. Sellelt seisukohalt lähtudes on puuvillased ja villased materjalid paremad kui tehisriided, mis õhku läbi ei lase. Ainult rõivaste tuulekindel pealiskiht võib olla kapronist või nailonist;

- spordirõivaste komplekti peavad kuuluma ohutust kindlustavad lisandid, nagu: jooksmisel tugeva tallaga kingad, mootorsõidul peakate, paljudel mängudel põlvekaitsed jne.

Suusatamisel on hädavajalikud püksid ja sviiter või jakk, soojad villased sokid ja peakate. Tuleb arvestada, et mitu õhukest villast rõivastuseset üksteise peal on soojemad kui üks väga paks, sest ka rõivaste vahel olevad õhukihi aitavad säilitada meie ümber kehasoojust. Ühtlasi on õhemaid rõivaid kergem pesta ning korrastada kui väga paks. Jalatsid olgu avarad ja pehmed.

Uisutamisel on eriti oluline jalgade vabaduse säilitamine. Ka siin on soovitatav kanda ühe paksu rõiva ja sukade asemel paar-kolm õhemat rõivast üksteise peal.

Sportmängude jaoks on rõivastus aegade jooksul traditsiooniliseks muutunud ja sellega varustab mängijaid tavaliselt õppeasutus või spordiorganisatsioon. Väljaspool kooli mängides on kohaseks rõivastuseks enamasti lühikesed spordipüksid, varrukateta või lühikeste varrukatega spordisärk ja kerged kingad sokkidega, kummitallaga spordi- ja tennisekingades peaks kandma sisetald, mis väldivad kingade seest määrdumist ja hoiavad jalataldu kuivana.

Suvitusrõivasteks sobivad tütarlastele ühe- või ka-

heosalise päevitusülikonna peal kandmiseks kittelkleidid või nõõbitavad seelikud ja pluusid. Nägus on, kui päevitusülikond ja pealkantav komplekt on ühest ja samast materjalist, kuid väga hästi võib kasutada ka erisugustest riidetest koostatud rõivastust.

Noormeestel on suveks kohased tugevast puuvillasest või õhemast villasest riidest valmistatud mitme taskuga püksid ja õhku hästi läbilaskev särk.

Ereda päikese kaitseks võib kanda laia äärega kübarat, samuti teiste rõivastega sobivat või samast materjalist valmistatud mütsi. Tütarlapsed võivad pähe siduda ka sobiva pearätiku. Liivases rannas kantavad kingad olgu madala kontsaga ja kinnised.

Esindus- ja peorõivastus

Pidulikel juhtudel: klassiõhtul, koolipeol, aktusel, teatris, kontserdil, külla minnes jne. on vaja sündmuse pidulikkust rõhutada ka rõivaste pidulikkusega. Kui koolirõivastus on korralik, võib seda kasutada igal pool. Vajaduse korral puhastada ja pressida koolirõivad hoolikalt. Noormehed kasutavad tumeda ülikonna juurde heledat või valget särki ja korralikult seotud kaelasidet. Jalatsid olgu puhad, hoolikalt harjatud. Rõhku pannakse ka juuste korralikkusele, käte ja küünte puhtusele. Tütarlapsed lisavad tumedale korralikult triigitud koolikleidile heleda krae ja kätised või mõne sobiva ehte. Chemad sukad, hästi puhastatud, tavalisest veidi kõrgema kontsaga kingad võivad rõhutada sündmuse pidulikkust.

Kui koolirõivaste asemel soovitakse kanda teisi rõivaid, tuleb arvestada sündmuse iseloomu ja vastavalt rõivastuda. Lõbusatele, rõõmsatele koosviibimistele minnakse sel puhul heledate ning rohkem kaunistatud rõivastusega. Ka ehteid võib kasutada rikkalikumalt ning silmapaistvamalt kui mujal, kuid hoiduda tuleb liialdamisest. Rõivastus ja kaunistusesemed peavad omavahel sobima. Kui peole minnakse mõne kaaslasega, siis arvestada ka selle rõivastust. Eriti on silmatorkav, kui mees- ja naispartneri erinevus on liiga suur.

Lõpueksamitele, aktusele, kontserdile ja teistele tö-
sistele üritustele minnes rõivastatakse tagasihoidlikult,
kuid äärmiselt korrektselt. Igal juhul on sobivaks rõivas-
tuseks tumesinine või must ülikond või kleit valgete lisan-
ditega. Ka jalatsid olgu tumedad, soovitav nahktallaga. Eh-
teid kantagu sel korral vähe, kuid kleidiga sobiv kaelakee
või pross on loomulikult lubatud. Noormeestel on kaelasi-
de endastmõistetav. Pullover või spordiülikond esindusrõi-
vastuseks ei sobi.

Tütarlastel tuleks koolirõivastusele valmistada mõ-
ningad heledad lisandid, näiteks: paar kraed (vahetuseks),
vest, hele seos, šaboo jm. Neid lisandeid vahetades saab
anda tumedale kleidile erisuguseid ilmeid ja rõivas ei muu-
tu igavaks.

Tänavarõivastus

Väljas kantava rõivastuse määrajaks on ilm. Ilmasti-
kuoludes, kus alati peab arvestama vihma võimalust, on kõi-
ge praktilisemaks rõivastuseks veekindel mantel koos sobi-
va peakattega. Head on sellised mantlid, mille õhukese,
kerge, veekindla, igal aastaajal kantava pealisosa alla
saab talvel kinnitada karusnahkse või vateeritud sooja
voodri. Peakatte, salli, kinnaste, kandekoti ja kingade
värvus peaks mantli värvusega sobima. Kuna raske on leida
kõiki lisandeid ühte värvi, oleks soovitatav, et kaks li-
sandit oleksid omavahel ühte värvi, teised lihtsalt sama
toonil.

Kingad olgu lihtsad, madala või poolkõrge kontsaga,
parajad. Külmal ja niiskel ajal on head pehme sooja sise-
voodriga jalatsid. Kummitalllaga jalatsites kantagu alati
sisetald. Talvel kantavad vildid olgu märja eest kaitstud
kalossidega, siis on neid kergem kuivatada kui nahaga ümb-
ritsetud vilte.

Kindad valitakse vastavalt ilmale. Kui soovitakse
kindaid kanda suvel, siis arvestatagu, et kindaid kandes
peavad ka sukad jalas olema. Tervitades tuttavaid kättpidi
võetakse kindad käest.

Tänavarõivastust kandes peab mantel olema korralikult nõõbitud, peakate peegli ees nägusasti pähe asetatud ja kõik väikeesemed sobivad ning korras.

Rõivastuse korrashoid

Rõivaste õige hooldamine hoiab neid kaua uueilmelisena. Igal tegevusel õigete rõivaste kasutamine, rõivaste harjamine poroloon- või kummiharjaga, plekkide õigeaegne kõrvaldamine ja korralik triikimine või pressimine annab ka lihtsale rõivale värske ning hoolitsetud ilme.

Koolirõivad tuleb kodus asendada koduste töö rõivastega. Mantel, kleit või kuub asetada kumerale rõivapuule, mis peab ulatuma täpselt varruka õlaõmblusteni. Liiga lühike või pikk rõivapuu venitab õlaõmbluse või varruka välja.

Ornema kleidi, pluusi või päevasärgi jaoks on kohane kummist või plastmassist rõivapuu.

Rõivad asetada puule korralikult ning paigutada kappi või varna. Seelik riputada aasapidi rõivapuu konksude otsa, püksid viikide järgi kokkupandult püksipuule.

Garderoobis asetada peakate nagisse servaõmblusele toetuvana, sall paigutada korralikult mantli peale üle nagi, mitte toppida teda varrukasse või taskusse. Ühesuguste esemete korral õmmelda igale esemele nimi sisse.

Märjaks saanud rõivastelt ja peakattelt raputada esikus suurem vesi maha, võimaluse korral pühkida nad kuivemaks linase või puuvillase rätikuga. Poripritsmeid märjalt mitte laiali pühkida, vaid kas pesta rohke puhta veega ära või lasta kuivada ning harjata kuivanult.

Kuivamiseks riputada niisked rõivad korralikult rõivapuule ja asetada nii, et nad teisi rõivaid ei niisutaks. Kuivanult harjata rõivad kõva harjaga puhtaks ning kohevaks.

Pikemat aega seljas kantud, katkenud või muul viisil rikutud rõivaid puhastada, tuulutada ja parandada enne kappi panemist, et nad järgmiseks kasutamiseks oleksid korras. Kloppida pahemalt poolelt, et nõõbid ei puruneks.

Pikemaks ajaks seisma jäävad rõivad puhastada enne ärapanekut tolmust ja plekkidest, taskud tühjendada ning harjata.

Plekkide kõrvaldamine

Plekid muudavad rõivad näotuks. Pikemat aega riides olnud plekid imuvad nii tugevasti riidekiusse, et muutuvad mittekõrvalduvaiks. Seepärast tuleb plekid kõrvaldada värskest. Kohe pleki tekkimise järel on teda kerge ära pühkida või imendada. Tindipleki kuivatamiseks sobib kuivatuspaber või koolikriit, rasvapeki mahavõtmiseks on hea noots või paberservjett (suurätik), mahla- ja piimaplekid pühkida kiiresti ära taskurätiku, servjети või kuivatuspaberiga. Punase mahla pleki kohale on soovitatav puistata paks kiht soola, mis mahla endasse imeb ja põhjalikku puhastamist hõlbustab.

Põhjalikult puhastada tindiplekk kuuma sidrun- või oblikhappe lahusega, mida tilgutada pleki kohale kruusi või kausikese peal. Kui plekk on kadunud, loputada niisket kohta ammoniaagi või pesupulbri lahusega.

Rasvapeki kõrvaldamiseks on müügil mitmesuguseid vahendeid, mis kõik üsna hästi toimivad. Kasutada võib ka lahusteid: bensini, tetrakloormetaani, bensooli jt. Lahustisse kasta rõivaga samavärviline riidetükk, sellega hõõruda või tupsutada plekki seni, kuni see kaob. Et plekk ei imbuks teise kohta, panna plekikoha alla mitmekordne riie või paberikiht.

Mahlaplekiga koht paigutada kausi või kruusi kohale ja kallata peale kuuma puhast vett. Kauem rõivas olnud plekile tilgutada sidrunimahla või kuuma sidrunhappelahust. Valgele rõivale võib tilgutada ka vesinikülhapendi lahust, värvilisel rõival võib see pleegitada koos plekiga ka rõiva, tehes uue pleki. Leelised: seep, pesupulber kinnitavad marjapleki tugevamini riidele, seepärast mitte pesta seebiga.

Rõivale kuivanud piimaplekk pesta ära seebi ja veega.

Tuleb arvestada, et kui rõivad on üleni määrdunud, siis puhastub koos pleki eemaldamisega ka rõivas pleki ümber, tekitades puhta laigu, mis mõjub heleda plekina. Seejärel tuleb rohkem määrdunud rõivaid puhastada või pesta üleni.

Silmuskoeliste esemete, sukkade ja tehiskiududest rõivaste pesemine ja kuivatamine

Villaseid rõivaid, kampsuneid ja sokke võib pesta seebivahus, seebijuurte lahuses, sinepivees või villaste esemete pesemiseks toodetud sünteetiliste pesemisevahendite lahustes. Seebivahu valmistamiseks kloppida sooja vette seebipulbrit, -helbeid või -laaste. Hoolitseda, et seep täielikult lahustuks (1 l veele 10 g seepi).

Seebijuurte lahuse valmistamiseks leotada seebijuuri soojas vees üks ööpäev, siis keeta segu üks tund ja kurnata. 10 g seebijuurtest saab 1 liitri pesemislahust.

Sinepivee valmistamiseks kallata sinepipulber üle kuuema veega ja lasta settida. Pesemiseks kasutada selginud lahust. 1 liitri vee kohta võtta 10 g sinepipulbrit.

Sünteetilisi pesemisevahendeid kasutada pakendil antud juhiste järgi.

Vanumise ja vildistumise vältimiseks olgu pesemis- ja loputusveed ühesuguse temperatuuriga - 35 - 40°C. Mustemate esemete pesemiseks võtta mitu vett - kuni pesemisvesi jääb puhtaks ning kergelt vahuseks. Loputuseks olgu pehme vesi või lisatagu ka sellele veidi pesemisevahendit. Villaseid esemeid pesta ainult muljudes, mitte hõõruda. Ka väänamine pole lubatud, liigne vesi muljuda välja rätiku vahel. Üldse tuleb arvestada, et villast materjali kahjustavad kuumus, vahelduv vee temperatuur, leelised, hõõrumine ja väänamine. Neid mõjusid tuleb pesemisel vältida. Kuivatada laual või võrgul õigesse vormi seatult.

Tehiskiududest rõivaid pesta ainult spetsiaalsete sünteetiliste pesemisevahenditega, seebid ja veepehmendid kahjustavad kiudu ning värvi. Pesta muljudes, mitte hõõruda ega väänata. Pärast loputamist leiges ning külmas vees kui-

vatada neid siledale rõivapule riputatult tuuletõmbes, kuid mitte päikesepaistes ega kuumas kohas: üle 60°C kuumutamisel võivad nad rabadaks muutuda või sulada. Tehiskiududest rõivaid ei triigita. Vanemaid esemeid võib ettevaatlikult siluda (tarbe korral) leige, mitte särtsuva triikrauaga.

Ülikondade ja pükste puhastamine ja pressimine

Meesterõivad ning mantlid kloppida pahemalt poolelt tolmust puhtaks, paremalt poolelt harjata tugevasti. Plekikohad harjata eriti hoolikalt. Kui plekid ei kõrvaldu, siis puhastada neid vastavalt pleki koostisele. Tundmatud plekid kõrvalduvad seebipiirituse lahusega (on plekkide eemaldamise vahendite komplektis), sageli ka lihtsalt seebiveega. Taskud keerata pahempidi ja harjata puhtaks, hoolikalt puhastada ka õmbluste vahed.

Puhastatud kuube ja mantlit pressida pahemalt poolelt. Mitmekordseid osiseid: krae, reväärid, taskuklapid jm., võib pressida ka läbi niiske riide, kuid sel puhul ei tohi triikrauda lükata, vaid ainult ühest kohast teise tõsta, muidu jäävad paksemad kohad läikima. Pressimist alustada varrukatest, mida pressida varrukapuul või äärt üle laua serva hoides, nii et murdevolti ei tekiks. Edasi pressida hõlmad, krae, selg ja reväärid, viimasena triiki-da vooder.

Pükse pressitagu puhtal värvimata laual. Selle võib katta linaga, kuid vildi või vaibaga kaetud laual pressitud viigid ei ole küllalt teravad. Väljaveninud põlvekohta tasaseks aurutamiseks tõmmata püksid pahempidi ja panna lauale põlvekohaga ülespidi. Põlvekoht niisutada pritsides või hästi märja riide abil ja katta paksu märja riidega. Nüüd hoida kuuma triikrauda riidest eemal, 1 - 2 cm kõrgusel, kuni vesi aurustub, riie selle mõjul muutub pehmeks ja väljaveninud koht tõmbub kokku. Seejärel tõmmata püksid parempidi, viigid asetada sirgelt, teha kergelt märjaks ja pressida läbi õhukese riide, triikrauda edasi tõstes, mitte lükates, kuni püksid on kuivad. Enne jalga

panemist lasta püksid siledas asendis (rippudes või siledal alusel lamades) jahtuda. Jalga panna täiesti jahtunult, muidu lähevad viigid kohe välja.

Kleitide ja seelikute triikimine

Villaseid kleite, seelikuid ja jakke triigitagu pahemalt poolelt või läbi niiske riide. Õmblused pressida laiali, kahekordseid osiseid (krae, vöö, palistused) triikida pikemat aega, et nad hästi sileneksid. Algul triikida väikesed osised: krae, vöö, varrukad, seejärel ülaosa selg ja hõlmad, viimasena seelik. Volditud seeliku pressimisel võib voldid ristipidi kinni traageldada. Enamasti on vaja traageldada kahest kohast: alt äärest ja umbes keskelt. Selleks kasutada pehmet niiti või lõnga, mis pressimisel oma jälgi ei jäta. Hea on ühekordne sukanõelelõng.

Tuleb arvestada, et täiesti kuivaks pressitud riie on siledam, kuid veidi niiskeks jäetud riie jääb kuivanult pehmemaks ning soojemaks. Oluline on villaste kleitide ja jakkide triikimisel õige venitamine ja vormi andmine. Villane riie on niiskelt väga vormuv, seetõttu võib ta asjatundmatul triikimisel muutuda ebasobivaks. Uuesti niisutamise ja triikimisel õigest kohast venitamisega saab viga parandada. Selga panna ainult täiesti kuivad rõivad.

Siidrõivaid triigitakse sooja triikrauaga pahemalt poolelt. Ese olgu täiesti kuiv, õrnemaid materjale triigitagu läbi õhukese paberi või riide. Siidile ja tehisiirietele ei tohi millalgi piserdada vett. Kui triikimisel ilmneb, et ese vajab niiskust, triikida teda läbi niisutatud riide. Tehiskiududest rõivaid ei tohi triikida. Tehismaterjali triikimiskindlust proovida sama riide lapil.

Jalatsite korrashoid

Tervise säilitamiseks ja ruumide korrashoiu huvides on vaja kasutada väljas ja kodus eri jalatseid. Kuna välisjalatsid peavad olema tugevad, väsivad jalad neis ning vajavad puhkust. Kodused jalatsid peavad olema pehmed, kerged, mugavad, jalapärased. Välisjalatsites, eriti kevaditi

ja sügiseti kasutatavais veekindlais kummisäärikuis ning saabastes, samuti aga ka matkajalatsites, tenniskingades ja suusasaabastes on tervislik kanda sisetaldu. Peale os-
tetud sisetaldade võib ise teha neid vildist, mitmekord-
sest riidest, papist jm. Sisetallad kaitsevad kingi jala-
higi vastu ja hoiavad jalgu kuivad, olles kergesti välja-
võetavad, kuivatatavad ja vahetatavad.

Jalatsitelt pühitakse tolm ja mustus harja või lapi-
ga, nahka pehmentatakse kingakreemi või rasva abil. Mär-
jaks saanud jalatseid kuivatatakse pärast puhastamist liis-
tul või paberit täis topitult jahedas kohas, mitte kuuma
ahju kõrval ega mujal kuumas, kus nahk muutub kõvaks ning
rabedaks. Poolkuivanult määratakse pealishahale rasvast
määret, mis taastab naha pehmuse. Kingakreem valida kinga-
de värvuse järgi.

Jalatsid puhastatakse kohe jalast võttes, eriti
eemaldatagu pori talla servalt, õmbluste ja kinniste juu-
rest.

Kummijalatsite pesemiseks kasutada leiget vett. Pra-
gunemise vältimiseks hõõruda nad õhukeselt sisse mõne tai-
meõliga, milliseist kõige otstarbekohasem on riitsinusõli.
Kasutada võib ka teisi õlisid.

Kasutamise vaheajal hoida jalatseid jahedas, mitte
liiga kuivas kohas. Soojas kuivavad ning tahkuvad jalatsid
liialt, niiskuses aga võivad minna hallitama.

Viltjalatseid harjata ning puhastada kõva harjaga.
Väga määrduvad jalatseid pesta seebivee või mõne süntee-
tilise puhastusvahendi lahusega. Märgadesse jalatsitesse
toppida paberit või riiet, kuivatada soojas, tuuletõmbeli-
ses kohas.

Pidujalatsiteks sobivad kerged, õhukese nahk- või
plastmasstallaga kingad. Noortele meestele on kohased tu-
medad, peamiselt mustad kingad, tütarlaste kingad võivad
olla mistahes värvusega, kuid nad peavad sobima muu rõivas-
tusega. Noortele tütarlastele on kohased madalad või pool-
kõrged kontsad. Vanemad neiud võivad kanda ka kõrgekontsa-
lisi kingi piduliku rõivastuse juurde, kuid seejuures nad

hoolitsegu, et nende kõnnak ka kehahoid püsiks kaunis. Sagedali muudavad kõrged kantsad hoiaku ebaloomulikuks ning kõnnaku kohmakaks, mis mõjub näotult.

KÄITUMISÕPETUS

Käitumiskultuuri alused

Kommunistliku ühiskonna ülesehitamise perioodil suureneb ka esteetilise kasvatuse osatähtsus sirguva põlvkonna kasvatamisel.

Käitumiskultuur (varem nimetatud kombeõpetuseks) on inimkonna kultuuri lahutamatu koostisosa, mis areneb ja muutub vastavalt ühiskonna poliitilistele, majanduslikele, sotsiaalsetele ja hariduslikele tingimustele.

Iga ühiskond ja riiklik vorm tingib oma käitumiskultuuri ja ühiselureeglid, mis põhjenevad oma ajastu moraalil. Kombed, harjumused ja traditsioonid reguleerivad eri seisuste, klasside ja mitmesuguste muude ühiskondlike rühmituste ja nende üksikliikmete omavahelist suhtlemist, eriti selle välist vormi. Traditsioonidel ja harjumustel põhjenevad ka eri sugupoolte ja vanusastmete vahelised käitumishormid.

Teravat vahet üksikute rühmituste kommetes, harjumustes ja moraalil näeme klassiühiskonnas. Siin kehtib valitseva seisuse või klassi moraal, kusjuures valitseva klassi liikmete omavahelised käitumishormid haaravad ainult oma klassi või seisust. Nende kommete aluseks on kas omaaegsed tavaõiguslikud reeglid või valitsusvõimu ettekirjutused. Näiteks moodustas kaasaegne rüütelkond Prantsusmaal eri korporatsiooni, mille liikmed olid seotud aukodeksi määrustega. Rüütlile omistati kõrgeid voorusi; tema ülesandeks oli kaitsta usku ja abistada nõrgemaid - oma klassi naisi ning lapsi. Käitumine ja kombed kuningalossides ja õukondades olid eriti kindlalt reglementeeritud.

Kuid valitsev klass ei rakenda ega peagi rakendama

neid kombeid suhtlemises ekspluateeritavatega. Valitsetavalt nõutakse esmajoones alandlikkust. Selle väljenduseks oli kummardamine (sageli maani), põlvitamine, pea paljastamine. Nende kommete tekkimine oli seotud vanade tavadega. Näiteks peakatte tõstmine tulenes keskaegsest kiivri mahavõtmisest alistumise stunnusena. Käe sirutamisega näidati, et käes pole relva. Ka kummardamine ja põlvitamine olid esialgselt alistumise sümboliteks.

Oma moraal koos käitumisharjumustega kujunes ka eri rahvastel. See reguleeris nii inimeste omavahelist läbikäimist kui ka suhtlemist teiste maade ja rahvaste esindajatega. Eesti talurahva ja töölisklassi moraaliga heaks peegeldajaks on vanasõnad: "Kes tööd teeb, leiba leiab", "Töö ei teota kedagi, laiskust laidab igamees", "Ükski ei ela ainult enesele", "Tarkus käib üle vägevuse", "Ära pea saksa vennaks ega hunti lambaks".

Paljudes välistes kommetes kujunesid eri rahvastel omapärased traditsioonid. Näiteks eurooplane tõstab tervitamisel peakatet ja surub kätt, araablane tervitab käte ristamisega rinnal, hindulane oma käsi kokku pannes, eskimod ja mõned eksootilised rahvad ninasid vastamisi nühkides. Vanas Roomas tervitati käe tõstmisega, millise kombe fašistid üle võtsid. Ka hüvastijätu rituaal on paljudes maades erisugune.

Omad traditsioonilised käitumisviisid võivad moodustuda ka ühiskondlikel rühmitustel, näiteks sõjaväelastel, õpilastel, pioneeridel. Nende normide kindlaksmääramise eesmärgiks on käitumise ühtlustamine ja korrapäraste harjumuste kasvatamine.

Omaette suure rühma moodustavad nn. perekonnatraditsioonid - tavad pulmade, varrude, matuste jt. perekondlike sündmuste puhul.

Kommete erinevusest hoolimata on igale ühiskonnale ühine üks mõte: ühiselureglid on loodud selleks, et teha elu kõigile ühiskonna liikmetele ohutuks, rahulikuks ja meeldivaks. Seetõttu fikseeriti käitumisreeglid eeskirjadena või vastavate tavade-kommete kogumikena. Tuntud on

1204.a. hispaanlase Petrus Alphonsi käitumisõpik "Disciplina Clericalis". XVI sajandist pärineb vene elureeglite kogu "Domostroi", mille koostajaks peetakse preester Silvestrit. Uuemal ajal on välja antud rohkesti spetsiaalseid käsiraamatuid käitumiskultuuri kohta.

Sotsialistliku ühiselu korraldamisel on lähtutud kommunistlikust moraalist, kusjuures eelnenud perioodile käitumiskultuurist on omaks võetud kõik see, mis on vajalik, otstarbekas ja progressiivne. Sotsialistliku ühiskonna liikmete omavahelist suhtumist iseloomustab kõige paremini väljend: "Inimene on inimesele sõber, seltsimees ja vend".

Sotsialistliku ühiskonna inimese õigused ja kohustused on fikseeritud NSV Liidu Konstitutsioonis ja Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei programmis. Õigusnormid on aluseks moraalile ja moraal kujundab käitumise ning kombed. Kõigest sellest tulenevad ühiselu reeglid.

Kommunismiehitaja moraalikoodeksis rõhutatakse huimaanseid suhteid inimeste vahel ja üksteisest lugupidamist. Nii isiklikus kui ka ühiskondlikus elus on õnne ja rahu aluseks ausus, siirus, kõlbeline puhtus, lihtsus ning tagasihoidlikkus.

NSV Liidu Konstitutsioonist ja Kommunistliku Partei programmist lähtudes on peatähelepanu pööratud inimese suhtumisele töösse:

"§ 12. Töö on NSV Liidus iga töövõimelise kodaniku kohuseks ja auasjaks - põhimõttel: "kes ei tee tööd, see ei pea ka sööma".

NSV Liidus teostatakse sotsialismi põhimõtet: "Igaühelt tema võimete kohaselt, igähele tema töö järgi". Seetõttu on iga inimene vastutav oma töö eest.

Esimesed käitumiskultuuri harjumused kujunevad kodus. Last ümbritsevast keskkonnast oleneb see, kas lapse esimeseks sõnaks kujuneb sõbralik "aitäh" või egoistlik ning nõudlik "anna" ja pahur "ei taha". Lapse harjumustele pannakse alus esimestel eluaastatel ja hiljem hinnatakse inimese käitumise järgi ka tema kodu ning vanemaid.

Kool, noorsoo- ja ametiühinguorganisatsioonid jätkavad kodus alustatud tööd, esitades arenevale inimesele järjest suuremaid ja ühiskondlikust seisukohast avaramaid ülesandeid. Koolis kehtivad õpilasreeglid ja sisekorra eeskirjad nii klassis, koolis kui ka ühiselamus ja õpilasingides. Pioneeri- ja komsomoliorganisatsioonid arendavad noorsoo maailmavaadet, laiendavad silmaringi ja reguleerivad käitumisharjumuste kujunemist.

Töökohtadel on eri elukutsete käitumise juhendiks vastava eriala ja töödistsipliini kohta väljakujunenud nõuded. Elanikkonna harjumuste suunamisel omavad tähtsa koha üldkohustuslikud tavad ja eeskirjad avalikes kohtades käitumiseks. sõidukite kasutamiseks ja liiklemiseks.

Ühiskonnas leidub meil veel kahjuks ka selliseid liikmeid, kelle eluviisid on ebamoraalsed, käitumine ühiskonnale kahjulik või isegi ohtlik. Huligaanitsemine, vargus, liigjoomine ja teised sellised teod nõuavad rangemat korralekutsumist seadusandluse kaudu. Nõukogude Liidus on loodud seltsimehelikud kohtud, alaealiste (noorukite) asjade uurimise komisjonid. Raskemal juhtudel rakendatakse kriminaalset karistust. See tagab kodanike julgeoleku huligaanitsejate ja korrarikkujate suhtes.

Käitumiskultuuri olemus

NLKP XXII kongress arutas ideoloogia ja kasvatustöö küsimusi, Arvestades nõukogude inimeste teadlikkuse kasvu formuleeriti sel kongressil kommunismiehitaja moraalikodeks. See sisaldab sotsialistliku ühiskonna liikmete huvidele ning taotlustele vastavaid printsiipe.

Partei programmis öeldakse: "Lihtsad kõlbluse ja õigluse normid, mida ekspluataatorite võimu ajal moonutati või häbitult jalge alla tallati, muudab kommunism vääramatuteks elureegliteks nii üksikute isikute kui ka rahvaste vahekordades. Kommunistlikus moraaalis sisalduvad põhilised üldinimlikud moraalinormid, mis rahvahulgal on aastatuhandete jooksul välja töötanud võitluses sotsiaal-

se ikke ja kõlbeliste pahede vastu." Seepärast on loomulik, et igal meie sotsialistliku ühiskonna liikmel tuleb arvestada ja täita meil kehtivaid käitumisnorme, mis on meie ühiskonnale ja tema üksikliikmetele kasulikud.

Käitumisreeglite rakendamisel omavad suurt tähtsust objektiivsed ja subjektiivsed ajendid, mis soodustavad inimestevaheliste heade suhete kujunemist.

Ühiskondlik positsioon ja suhtlemine kaaskodanikega

Käitumiskultuur haarab laia valdkonna mitmesuguseid käitumisvorme. Iga inimene peab igas olukorras lähtuma marksistlik-leninliku eetika ja esteetika seisukohtadest.

Meil on kujunenud tavaks, et omavahelises suhtlemises on eesõigustatud seisundis vanem noorema, juhtiv töötaja alluva, naine mehe ees. Kuid see ei välista ka eesõigustatud poole viisakat, korrektset käitumist ja suhtumist alluvatesse ning teistesse kaaskodanikesse.

"Kõik peab olema inimeses kaunis: nägu, rõivastus, hing ja mõtted", ütleb üks Tšehhovi kangelasi. Kauniks võime pidada kõike seda, mis on puhas, loomulik ja otstarbekas.

Käitumisele avaldab küllalt suurt mõju ka tervislik seisund. Haige, närviline inimene unustab tihti viisakuse linna kättes ja tõuklemises. Siingi saab igaüks ise kaasa aidata nii enda kui ka kaasinimeste vaimse tervise hoidmisele, loobudes lärmist ja tõuklemisest tänavaliikluses. Järjekordades ja sõidukites hoidume kärsitust ja pahurast käitumisest ning sõnelustest. "Hea sõna võidab võõra väe", ütleb vanasõna. Ja kui parajasti head sõna ei leia, siis mõjub rahustavalt ka vaikiv, lugupidav suhtumine teistesse inimestesse.

Teistest inimestest ja nende tööst lugupidamine

Inimene on ühiskondlik olend. Ta on seotud teiste ühiskonnaliikmetega mitmesuguste isiklike või töövahekorradega. On selge, et ühine töö ja tegevus laabuvad paremini siis, kui tegijate vahel valitseb üksteise mõistmine,

vastastikune usaldus ning lugupidamine, teise isiku hindamine ja tema põhjendatud arvamuste ning soovide arvestamine. Lahke ning tähelepanelik suhtumine, sõbralik ning viisakas kohtlemine, teise töö ja selle tulemuste erapooletu, siiras ning kadeduseta tunnustamine loovad rõõmsa töömeeleolu ja on seega eduka töö eelduseks. Täpsus ja korrektsus tehtud kokkulepete täitmisel peaks kujunema endastahistatavaks. Ei saa teha korralikult ühtki tööd, täita edukalt ühtki ülesannet, kui teostajal puudub kohuse- ja vastutustunne. Väikseimgi kohustus tuleb täita õigeaegselt ja nii hästi kui suudetakse. Ühtlasi tuleb õigesti hinnata ka teiste tehtud tööd: külvatud muru ei sõtku kultuurne inimene maha selleks, et astuda paar sammu otsemat teed; rõivahoidja ning koristaja koolis kuuluvad kollektiivi ning õpilane kohtleb neid sama viisakalt kui õppejõudu - tervitab, tänab teenete eest, abistab vajaduse korral.

Endast lugupidamine

Inimesel on loomulik soov teistele meeldida, jätta endast head muljet. Enamasti avaldab see tung inimese käitumisele soodsat mõju, sundides end pidurdama, oma halbu omadusi võitma, olema distsiplineeritud. Käitumisreeglid, mida on omandatud juba lapsepõlvest ja mille kasutamine on muutunud peaaegu teiseks loomuseks, kujundavad inimese paremaks ja õilsamaks.

Endast lugupidav inimene ei lasku labasusteni ei tegudes ega väljendustes. Ta ei püüa äratada asjatut tähelepanu laiade liigutuste, lohaka kehahoiu, joounud taarumise ja valju ning rõveda kõne, kisa ning naeruga. Ka oma rõivastuse ja soenguga ei riiva ta silma, on tagasihoidlik ning loomulik.

Peale õpitud ja harjumuseks saanud välise viisakuse arendab endast lugupidav nooruk end ka sisemiselt. Ta kujundab endas takti- ja sündsusetunnet, oskust oma tegude üle järele mõtelda, asetada end teiste inimeste olukorda ja vältida suhtlemises teistega kõike seda, mis võiks neid põhjuseta riivata ja solvata. Taktitundeline inimene ei

uudishimutse ega sunni teistele peale oma arvamusi, ei pea end teistest paremaks ja targemaks.

Ükski enesest lugupidav inimene ei lasku alatuseni ja autuseni, nagu keelepeks, laimamine, petmine, sõnamurdmine, valetamine või isegi varastamine, ta peab seda oma inimväärikust alandavaks.

Paljud inimesed armastavad otsida puudusi teistes, et neid siis valjusti kritiseerida. Oige ja taktitundeline kriitika on meie ühiskonnas lubatud ja isegi puuduste kõrvaldamiseks soovitud. Kuid kritiseerija peab kõige enne kontrollima iseennast - sellega aitab ta veelgi rohkem kaasa ka üldsuse käitumiskultuuri tõusule.

Täiesti väär on endast "lugu pidades" pidada end paremaks ja väärtuslikumaks kui teisi inimesi. Sellist väärarvamust võivad omada ainult täiesti enesekriitikata inimesed ja hellitatud lapsed, kelle mõistus pole veel arenenud. Endast tõsiselt lugupidav inimene teab, et ta võib teiste lugupidamise võita ainult siis, kui ta on seda väärt.

Abivalmidus

Juba väikesel lapsel tekib endast nõrgemat olendit - noort looma, lindu, endast väiksemat last - nähes soov teada abistada, kaitsta ja hellitada. Sellest soovist kasvabki välja teadlik abivalmidus. Nõrgematele antakse igal pool eesõigus ning vajaduse korral abistatakse neid. Mee- nutagem pioneeride nn. timurlust (Gaidari "Timur ja tema meeskond" järgi), mis pakkus ja pakub tänapäevalgi pioneeridele palju võimalusi selle hea tahte rakendamiseks. Tram- mis, bussis ja teistes liiklusvahendites loovutagu noored inimesed ja mehed istmed neile, kes on nõrgemad: väikestele lastele, vanadele, haigetele, rasedatele.

Rasket pakki kandev või ebakindlalt ja arglikult su- tode eest üle sõidutee astuv vanake või pime vajab abista- mist nooremalt, nägijalt. Sõidukisse astuja ja sellest väl- juja abistamine on vajalik, kui aste on kõrge või astuja pakkidega koormatud.

Võõrale ja eksinule juhatatakse tundmatust paigas

lahkesti teed. Selliseid juhtumeid, kus inimene saab teisele osutada väikest tähelepanelikkust ja abivalmidust, võib kohata igal sammul. Abistamine valmistagu rõõmu nii abistajale kui ka abistatavale.

Isikliku ja ühiskondliku omandi säästmine

Kõik materiaalsed väärtused on loodud tööga, sageli tervete inimpõlvede tööga. Hooned ja pargid, kõnni- ja sõiduteed, hoonete sisustus, valgustus nii tänavail kui majades, vesivarustus jne. on nõudnud palju tööd, mõtlemist, muret ja vaeva. Seepärast mõistab kultuurne inimene seda kõike hinnata ja hoida.

Kahjuks ei ole veel kõigil inimestel kujunenud kindlaid harjumusi ühiskondliku vara hoidmiseks. Omaenda asju osatakse küll hinnata ja nende rikete suhtes, eriti kui need tekivad teiste süül, tuntakse kibedust. Ühiskondliku vara suhtes ollakse aga tihti lubamatult hoolimatu. Opilased määrivad ja lõhuvad mõnikord oma koolitarbeid ja -mööblit, hoolimatusest ja rumalusest määrivad seinu ja koolipinke, kirjutades või sisse lõigates oma nimesid, mõnikord ka kahtlasi "vaimukusi" või andmeid õppimata jäetud õppematerjali kohta. Huligaanid viskavad sisse aknaid, purustavad ootepaviljonide aknaid ja uksi, rikkudes nii kodukoha ilu ja põhjustades tarbetuid ühiskondlikke kulutusi.

Teadlikumad noored hoiuduvad sellisest kõige elementaarsemate käitumisreeglite rikkumisest ise ja suudavad sageli oma eeskujuga ja hea sõnaga pidurdada ka teisi. Nad teavad, et rikutav vara on kõik meie endi vara, et seda säästes soodustame oma kodu kaunimaks muutmist. Nad ei kuluta tarbetult ka elektrit ega vett.

Oma kultuurivaesust ning rumalust näitab see inimene, kes pargis või metsas murrab puid-põõsaid, tallab muru, pillub prahti ja pudeleid puhkepaigale, kus ise veetis mõnedki meeldivad hetked, jätab oma nimekaardi kivisse raiutult või puusse lõigatult looduslikult kaunitesse paikadesse, pillub puruks valgusteid jne. Selline looduse ja kodukoha rüüstamine on eriti hukkamõistev seetõttu, et

rüüstamise jälgede kaotamine sageli on väga raske või isegi võimatu. Noori puud murdes hävitatakse mitme aasta areng. Sidudes pesunööri noorte puude külge hävitatakse loodus maja ümbert.

Sotsialistlik omand on kõigi kodanike ühisvara, se-da tuleb sellepärast ka kõigil inimestel hoolikalt hoida ja säästlikult kasutada.

Üldisi juhiseid käitumiseks

Inimene oma käitumisega väljendab suhtumist kaasini-mestesse ja mõjustab sellega teiste suhtumist enesesse. Kui teised muutuvad ebasõbralikeks, peab viga otsima kõi-gepealt enesest - maailm on sageli meie endi peegelpilt. Võlts teesklus on loomulikult ebaõige, kuid lodev ja hoo-limatu käitumine teeb ühiskonnas elamise raskeks. Ka ul-jaim nooruk peab arvestama, et ta pole ühiskonnas üksi. Selleks, et käitumine kujuneks vabaks ning sundimatuks, on vajalik, et me igas olukorras - üksi olles, kodus oma perekonna keskel, omaealiste sõpradega - käituisime nii, nagu oleks meie ümber külalisi. Nii harjudes on kerge ka kõige võõramasse seltskonda sattudes käituda nagu kodus. Kui üksi olles või kodus on harjutud lõdva hoiakuga, näo-tute väljenditega ja halva kõnetooniga, siis on neist ras-ke loobuda ka eriolukordades, kus sooviksime avaldada pa-remat muljet kui me tegelikult oleme. Olles igal pool ja kõigi vastu viisakas, ei ole vajagi viisakust teeselda.

K e h a h o i a k . Seista ja istuda tuleb sirgelt, seejuures siiski vabalt, tuge vajamata. Pikemat aega istu-des toetada selg tooli seljatoele, mitte vajuda ette kume-rasse. Ka kõndimine olgu sirge hoiakuga, paraja pkiiruse-ga. Käidavates kohtades segab niihästi ruttamine kui ka liigne aeglus teisi inimesi. Lõtv kõnnak on inetu. Pea, käte ning jalgade asetus ja hoid olgu vaba ja loomulik. Käte taskus hoidmine on halb harjumus: venitab taskud väl-ja ja teeb hoiaku ebavabaks,

Kõhida, aevastada ja nina nuusata tuleb vaikselt, hoides suu ees taskurätikut. Aevastus jääb sageli tulemata, kui selle asemel nina nuusatakse. Haigutada püütagu kinnise suuga, surudes õhku nina kaudu välja. Kui see pole võimalik, hoida käsi suu ees. Naerda tuleb vaikselt. Ka väga südamluk naer ei vaja rõkkamist.

Kõnekultuur. Väljendite valik ja sõnastus annab inimese kohta eriti selge pildi. Enesest lugupidav inimene ei kasuta löök- ja vägisõnu, kujundab selged laused ning väljendub täpselt. Korduvad väljendid ("tead", "näiteks", "õieti" jm.), erilised häämitsused (mhmh, hüü, ehee jm.) ja sõnade ebaõige kasutamine ning väänamine on ebasobivad. Kõnetoon on enesest lugupidaval inimesel rahulik ja asjalik, paraja valjusega. Liiga vaikset kõnet on raske kuulda, valjusti kõneldes võib kujuneda ebameeldiv karjumine.

Kõnetlus. Kõnetlust "sina" kasutatakse ainult väga tuttavate ja omaste inimeste vahel. Kõiki võõramaid inimesi kõnetatakse "teie". Sinasõprust pakub vanem nooremale või ülem alluvale. Pöördudes inimese poole või kõneldes temast nimetatakse perekonnanime ees eesnime või sõna "seltsimees". Ainult perekonnanime nimetamine, samuti "tema", "see" või teiste ebaisikuliste viidete kasutamine on labane ja isegi solvav. Ametlikus kõnetluses võib kasutada ametinimetust "seltsimees direktor", "seltsimees õpetaja"; ettekannet või kõnet alustades pöörduda kuulajate poole "lugupeetavad kuulajad", lugupeetavad koosolijad" vm.

Vestlus. Seltskondlikel koosviibimistel vesteldakse mitmesugustel teemadel. Kõige tänuväärsemateks teemadeks on film, teater, kontsert, raamat või mõne elunähtuse arutelu. Pole kohane arendada vestlust teravaks vaidluseks või mõne nähte liiga sügavaks analüüsiks, samuti ei sobi uudishimutseda ega kõnelda teiste inimeste intiimasjust. Vestlus peab olema üldine, kõigile kuuldav. Kõnelema peaksid võimalikult kõik seltskonnas viibijad, mitte ainult üks või paar liiga jutukat. Paari inimese

omavaheline sosistamine avaldab halba muljet, samuti ei sobi teistele vahele rääkida. Vestlusel tuleb arvestada kõiki koosviibijaid ning pöörduda võrdselt kõigi poole. Vesteldakse selles keeles, mida oskab enamik koosviibijaid. Üksikuile keelt mittevaldavaile tõlgib kõrvalistuja olulisema osa vestlusest.

T e r v i t a m i n e. Tervitamisega väljendame sõbralikkust ning valmisolekut suhtlemiseks. Tervitamisviis sõltub kohast ja ajast, kuid igal juhul vaadatakse tervitatavale silma, ilme on lahke. Tervitatakse tavaliselt kummarduse või peanoogutusega. Noorem tervitab esimesena vanemat, mees naist, alluv ülemast. Nokaga mütsi, välja arvatud sõjaväelase vormimüts, ja kaabul kergitatakse, võttes mütsi nokast ja kaabul eest ülalt kinni. Tali- ja spordimütsi ei kergitata. Peakatted kuuluvad peast äravõtmisele ka ruumis, matusel ja leinarongist möödumisel. Kaetud peaga tohib viibida ainult trepikojas, väliskoridoris, kaubamajas, jaamahoones, postkontoris ja teistes ettevõtetes, kus reeglipäraselt üleriietes viibitakse.

Kui kaaslast tervitatakse või tema oma tuttavat tervitab, siis tervitatakse kerge kummarduse või noogutusega kaasa ka sel juhul, kui vastutulijat ei tunta.

Kohates tuttavat eri kohtades mitu korda päevas, peab teda iga kord tervitama. Näiteks võib kohata õpetajat koolis, hiljem tänaval, kaupluses, teatris. Mõnigi kord kutsub selline korduv kohtumine näole naeratuse, aga ei õigusta tervitamisest loobumist.

Ruumis tervitamisel ja vestlemisel tõusevad nooremad inimesed alati püsti. Vanemad naised võivad jääda istuma, samuti ka väga vanad mehed. Pikema vestluse korral mõlemad vestluspoolad kas seisavad või istuvad koos. Õpilased õpetajat ja teisi kooli ametiisikuid tervitades tõusevad püsti ja seisavad isiku möödumiseni või kuni neid lubatakse istuda. Käe ulatab vanem inimene nooremale, naine mehele, ülemus alluvale. Kui need kätt ei ulata, siis tervitatakse kummarduse või noogutusega. Tervitatakse sõnadega "tere", "tervist", "tere hommikust", "tere õhtust" jne. Huvastijä-

tul on kohased "hüvasti", "head aega", "nägemiseni" jne.

E s i t l e m i n e. Kohtudes ametiasutuses, uues töökohas või mujal inimestega, kellega on vaja asju ajada, tuleb end kindlasti esitleda. Iseesitlemisel öeldakse oma nimi ja vajaduse korral asutus, koht või ülesanne, miks teise inimese poole pöördatakse. Näiteks: "Minu nimi on Aino Aare, olen spordikomiteest ja palun Teilt andmeid.." Sellisel puhul iseesitleja teab, kelle poole ta pöördub ja sellel pole vaja oma nime nimetamisega vastata. Ise tuleb end sageli esitleda ka uues töökohas. Siin öelda oma nimi ja töökoht, millele asutakse. Tuttavate esitlemisel oma perekonnaliikmetele nimetatakse esmalt perekonnaliikme nimi, siis tuttava oma. Üldiselt nimetatakse enne noorema inimese, mehe, alluva või tuttavama nimi, siis teise oma.

Esitletavat vaatavad teineteisele otsa, esimesena ulatab käe vanem, kummardavad või noogutavad, vajaduse korral tõuseb istuv esitletav püsti. Sobiv on esitlemisel lausuda mõni sümpaatiat väljendav lause.

P a l u m i n e j a t ä n a m i n e. Soovides teiselt inimeselt mingit teenet, eset või liikumist, palume seda viisaka sõnastuse ning tagasihoidliku tooniga. Sõnad "palun" ja "tänan" peavad kujunema harjumuspäras-teks, mitte juhuslikeks. Ka väikseima teene, ametikohast tingitud vastutulelikkuse korral, näiteks trammikondukto-rite, müüjate, rõivahoidjate jt. teenete eest on meeldiv neid tänada. Soove esitades tuleb arvestada, et alati ei ole võimalik neid täita. Korrektnete käitumine peab säili- ma ka sel juhul, kui meie soovidele ei saada vastu tulla.

V a b a n d a m i n e. Kui tekitame kaasinimestele kogemata ebameeldivust või valu - astume jalale, lükkame, komistame tema vastu vm., siis palume vabandust. Vabandu- se sõnastus ja toon sõltuvad tekitatud ebameeldivuse ast- mest. Enamasti piisab, kui ütleme "vabandage", kuid kui meie tekitatud häire on suurem, on vaja mõnikord andestust paluda, materiaalse kahju tekitamise korral isegi selle hüvitamisele mõelda. Vabanduse toon peab olema siiras.

Tahtlik ebameeldivuste tekitamine kaasinimestele kuulub juba huligaansuse valdkonda. Ei tee viga, kui mõnikord huumoriga ellu suhtutakse: "vabandage, et minu jalg Teile ette jäi", kuid sel juhul ei tohi toon olla irooniline. Siirale vabandusele vastatakse sama siiralt "pole viga", "palun" vm.

Palumine, tänamine ja vabandamine muudavad suhtlemise nii üksikisikute kui ka eri kutsealade kokkupuutel sõbralikuks ning vähendavad närvide rikkumist vihastamise kaudu.

Käitumine kodus ja perekondlikel sündmustel

Kodu on puhkekohaks, kus kogutakse jõudu tööks ja üritusteks. Kodusest olukorrast sõltub inimese meeleolu ja selle kaudu ka tööind ning töövõime. Eriti mõjustab inimese meeleolu kaaslaste käitumine. Sõbralik, rahulik suhtlemine ja vaikne kõnetoon on esimeseks nõudeks kodule kui puhkekohale. Oma perekonnaliikmeid tuleb kohelda sama viisakalt kui külalisigi. Ebameeldivuste korral tuleb end valitseda, hoiduda inetutest sõnadest ja tegudest, solvavatest märkustest. Lahkhelide korral on õigem algul vaikida lahkhelid lahendada rahustunult.

Kodused korrashoiutööd peavad olema perekonnaliikmete vahel nii jaotatud, et ükski ei oleks teiste teenija seisundis. Igal esemel olgu oma koht, mida kõik teavad ja kuhu ese pärast tarvitamist puhtalt ja korralikult tagasi pannakse. Igal pere- või ühiskonnaliikmel on oma ülesanded ka sisseostude tegemisel, toidu valmistamisel, ruumide korrastamisel või teistel majapidamistöodel.

N a a b r i t e k o h t l e m i n e peab olema sõbralik. Kaasinimeste elulisi huve peab arvestama kõigi toimingute ning sündmuste korral. Kui mõningaid ruume või esemeid kasutatakse ühiselt, on hea määrata kindlad ajad, korrastamise nõuded ja järjekord. Ühiste arvete tasumisel lepitage kokku arvete jaotamise aluse ja vahekorra suhtes.

Ühine inventar ostetagu ühiselt, seda käsitsetagu hoolikalt. Rikke peab parandama see, kes selle tekitas. Kulumisest tingitud rikete parandamisel või tasumisel tuleb arvestada kasutamise suhteid. Igasuguste tööde juures tuleb vaadata, kas sellega ei häirita naabreid või ei rikuta teiste tehtud tööd. Arvestama peab ka seinte läbikostmist. Uste paugutamine, koridoris ja trepil kõvasti jooksmine, liiga valjuks keeratud raadio, kärarikas tants jms. kostab kaugele ja seab teisi. Eriti tuleb sellistest müratekitamistest hoiduda öösel. Öörahu ajaks arvestatakse tavaliselt aega kella 23-st kuni 7-ni, kuid naabritega kokkuleppel võib seda aega muuta.

S ü n n i p ä e v a t ä h i s t a m i n e. Kui sünnipäevade tähistamine muudetakse klassis traditsiooniks, tuleb tähistada kõigi õpilaste sünnipäevi võrdselt. Piisab õnnesoovist ja paarist lillest, kuid sünnipäevalapsele võib teha ka kollektiivse kingituse. Kui õpilase sünnipäev satub pühadele, puhkepäevale või koolivaheajale, tuleb seda tähistada ka enne või hiljem, kuid mitte unustada. Suurema lillekimbuga või pidulikuma õnnesooviga võib tähistada 10., 15., 20. jt. sünnipäeva. Kodus võib sünnipäevalast õnnitleda väga mitmesugusel viisil, korraldada tema meeleheaks hommiku-, kohvi- või külmlaua ja lubada tal kutsuda külalisi.

K i n k i m i n e. Nii sünnipäevaks kui ka teistel puhkudel tehakse kingitusi. Üks või paar lilleõit, heasoovlikult ning leidlikult valitud või valmistatud pisi-ese rõõmustab kõiki. Perekonnaliikmetele võib kinkida isiklikke tarbeesemeid, riideid, pesu, ehteid, dekoratiivesemeid jne. Koolikaaslastele sobib kinkida kõiki esemeid, mida ta soovib, kuid pole veel jõudnud osta. Peab aga hästi teadma, millised soovid tal on. Võõramatele inimestele on kohasemateks kinkideks lilled, dekoratiivesemed, maiustused, puuvili, raamatud, kirjutusvahendid. Kinkida ei tohi esemeid, mis inimest võivad alandada, solvata või valu- selt iroriseerida. Kink peab hinnalt olema kooskõlas kingija majandusliku seisundiga. Õpilased valmistavad õpeta-

jale ja vanemaile kõige enam rõõmu omavalmistatud kinkidega. Opetajaile sobib kinkida lilli ja selliseid esemeid, mille kaudu ta õpilasi meenutab: õpilaste omaloomingulisi töid, päevikut ühiste ürituste kohta, fotoalbumit õpilaste piltidega. Kallid kingid, eriti aga tarbeesemed valmistavad õpetajale kergesti piinlikkust.

Lilli antakse üle paberita, külma ilma puhul võivad nad olla tsellofani või plastikaati pakitud. Näärikingiks võib pakkida lilled pappkarpi. Kingitavate esemete pakend olgu nägus ja korralik. Kingid võetakse annetaja nähes pakist välja. Kui kingiks on midagi söödavat või joodavat, peaks seda ka pakkuma.

Õ n n i t l e m i n e. Onnitletakse mitmel puhul ja mitut viisi: otseselt, suusõnal, kaardiga, kirjaga, telegrammiga, telefoniga, teiste kaudu. Onnespov saata võimalikult täpselt, parem vara kui hilja. Sõnastus olgu konkreetne, pikkus on suvaline. Onnesoovide ja kinkide eest tuleb tänada.

K ü l a s t a m i n e. Kutsumata külla minnes peab telefoni teel või isiklikult järele küsima, millal on pererahvas valmis külalist vastu võtma. Selline külaskäik ei sobi hommikul vara ega õhtul hilja, lubatud aeg on umbes kell 12 - 20. Kutsumata külaskäik peab olema lühike, pikemaks kui pool tundi võib ta kujuneda ainult pererahva soovil. Pererahval ei ole kutsumata külaliste kostitamise suhtes kohustusi. Nad võetakse vastu viisakalt ja sõbralikult, kuid kui aeg nendega vestlemiseks puudub, siis vabandatakse täpse põhjendusega.

Külaliste kutsumisel tuleb teha täpsed ettevalmistused. Kutsutakse suuliselt või kirjalikult. Pulma, juubelpidustustele ja teistele suurejoonelistele üritustele kutsutakse varakult, umbes kuu aega varem, väiksemale peole nädal, üsna tavalisele koosviibimisele paar päeva enne üritust. Külaliste arvu määramisel arvestatakse ruumide mahutust, et kõik end hästi ning mugavalt tunneksid ja noortel oleks võimalik tantsida. Ruumid kohandatakse vastavalt vajadusele, toidu ja joogi pakkumine valmistatakse ette ning

varutakse küllaldane hulk söögiriistu. Kõik peab külaliste vastuvõtuks valmis olema täpselt õigeks ajaks. Viisakad külalised ilmuvad täpselt õigel ajal või paar minutit varem ülerõivaste ärapanekuks. Külalised tervitavad pärast ülerõivaste ärapanekut esijoones peoperemeest (-naist), annavad peremehele või -naisele üle kaasatoodud lilled või kingi, seejärel tervitavad teisi külalisi. Peo korraldajad peavad külalisi omavahel tutvustama. Uute külaliste sisenedes mehed tõusevad püsti, naised võivad jääda istuma. Vastuvõtjad peavad hoolitsema kõigi külaliste hea meeleolueest, erilist tähelepanu peavad nad pöörama sellistele külalistele, kes viibivad selles seltskonnas esimest korda ega oma kuigi palju tuttavaid. Lauda minnes kustutatakse suitsud. Alkohoolseid jooke kasutatakse mõõdukalt.

Selleks, et koosviibimine ei kujuneks liiga ühekülgseseks, tuleb juba varem mõelda meelelahutuste organiseerimisele: muusika või lauluettekanded, seltskondlikud mängud, tantsimine jm.

Külaliste lahkumisel saadab pererahvas nad välja. Hüvasti jäetakse enne ülerõivaste selgapanekut. Pererahvaga jäetakse hüvasti ka sel juhul, kui varakult lahkutakse ja teisi külalisi häirida ei soovita.

E r i l i s t e t ä h t p ä e v a d e t ä h i s t a m i n e. Elu meeldivamaks ja rikkamaks muutmise seisukohalt on soovitatav kõiki elus esinevaid tähtpäevi tähistada suurema pidulikkusega, lilled ja väikeste kinkidega. Nii on põhjust tähistada kommunistlike noorte ridade astumist, täisikka jõudmist koos passi saamisega, õppeasutuse lõpetamist või sellesse astumist, esimesele ametikohale minekut jne.

Nende tähistamiseks on palju võimalusi, kusjuures algatajaks võib olla sündmuse põhjustaja või tema kaaslased - perekonnaliikmed, kooli- või töökaaslased.

Kooli- või töökaaslase tähtpäeval soovitakse sellele õnne, tehakse mõni kingitus - lilled, maiustused, päevakohane mälestusese või midagi muud. Kui ühel ja samal päeval on mitu sama tähtpäeva tähistajat, korraldatagu neile ühi-

ne üritus. Sel korral jääb meeldiv mälestus, kui kõigile asjaosalistele tehakse ühtemoodi kingid. Soovi korral võib sellise tähtpäeva puhul organiseerida ka lauasistumise (külmlaud, kohvilaud jne.), kuid ta võib kujuneda südamlikuks ning meeldejäävaks ka ilma lauas istumiseta. Tähtis on, et suhtumine oleks südamlik ja õnnesoovid siirad.

Käitumine väljaspool kodu

Käitumine tänaval

Enne väljumist kontrollida oma välimust: heita pilk peeglisse või veenduda muul viisil, et välimus oleks korras ja nõõbid kinni. Kindad tõmmata kätte enne väljumist. Üldreegliks on, et tänaval ei riidetuta enam. Vihmakuube või keepi kantakse sooja ilma puhul käevarrel. Seda selga pannes ei eksitata teisi tänavail liikujaid, vaid astutakse sobivas kohas kõrvale.

Iga viisakas inimene arvestab, et tänav kuulub kõigile. Tänav on liiklusteeks ühest linnas asuvast punktist teise, mitte koht sihituks jalutamiseks ega ajaviitmiseks, selleks on pargid ja puhkeväljakud. Et mitte linna liiklust segada või ummistada, tuleb tänavail kõndida teadlikult ja asjalikult, jälgides kehtivaid liikluseeskirju. Korrapärane ja ettevaatlik tänavail liikumine peab kujunema harjumuseks juba õpilaspõlves. Liikluseeskirju tuleb täita ka neis kohtades, kus momendil pole elavat liiklust. Kui satutakse suurlinna liikluskeerisesse, pole enam aega vastavaid juhtnõõre õppima hakata, sest suurlinna liiklus nõuab pideva treeninguga sissejuurutatud automaatset ja õiget liikumist.

Meil Nõukogude Liidus kehtib, nagu enamuses maailma maadeski, parempoolne liiklus. Seda tuleb arvestada niihasti kõnniteel kui ka sõiduteesid ületades. Vastuvoolu kõndides tekib kokkupõrkeid, mis sünnitavad piinlikkust ja jäätavad mulje, et olete linnatänaval kogenematu kõndija. Selkõijaist mööduda vasemalt poolt.

Tänavat ületada ainult selleks määratud kohtades. Iga samm sõiduteele astumisel peab olema seotud äärmise tähelepanuga. Tänavat ületades tuleb minna alati risti üle sõidutee. Ületades suunata algul pilk vasakule, sest sealt tulevad sõidukid; tänava keskkoha jõudes pöörata pilk paremale, et näha teises suunas lähenevaid sõidukeid.

Liikuda tuleb kogu aeg rahulikult, ilma liigse kiirustamiseta ja äärmise tähelepanuga. Kaaslastega elavalt vestlemine ja naermine juhib tähelepanu kõrvale ja on seetõttu ohtlik. Tänava keskpaigas seistada ootesaarekesel või selle puudumisel tänava keskjoonel ning oodata kõigi lähenevate sõidukite möödumist, et siis ohutult teisele kõnniteele edasi suunduda. Peatänavaid ületada ainult valgusfooride või liiklust reguleerivate militsionääride märguandel. Seisvast trammist mööduda eest, seisvast autobusist aga tagant. Ka siis peab olema väga ettevaatlik, sest sõiduki tagant võib ilmuda varem mitted nähtud kiiresti lähenev sõiduk.

Sõpra või tuttavat tänaval kohates suundutakse koos kõnniteele ja tõmbutakse ka jalakäijate voolust veidi kõrvale. Nii ei segata möödujaid ja saadakse ka ise rahulikult vestelda.

Tänaval ei suitsetata, sest see on vastuolus viisakuse põhireeglitega. Joobnuna tänavail liikumine on eriti inetu ja ohtlik. Paljudel liiklusõnnetustel on inimelud hukkunud seepärast, et jalakäija või sõidukijuht olid ebakaines olekus. Raske õnnetuse põhjustab tihti ka vaid väike kogus alkoholi.

Tänaval peab eelkõige arvestama teisi inimesi. Ei ole sobiv rahvarohketel ja kitsastel kõnniteedel joosta, tormata, mitmekesi käevangus kõrvuti kõndida ega rutates tõugelda. Portfelli, kandekotti või pakki peab kandma nii, et see kedagi ei segaks. On soovitatav, et meil valitseva parempoolse liikluse juures kantakse esemeid ja vihmavarje paremas käes, nii välditakse vastutulijate riivamist. Vihmavarju tuleb kanda ettevaatlikult, nii kokkupandult kui ka avatult, et hooletult käes kõlkuv vihmavari ei satuks

mõnele väikesele mudilasele näkku või isegi silma.

Kõiki tänavail käitumise üksikjuhte ei jõua siinkohal loetleda. Lähtuda tuleb rangelt põhimõttest: mina olen hästikasvatatud inimene, seepärast liigun ja käitun tänaval rahulikult, tasakaalukalt ja teisi arvestavalt, sest tänav kui avalik ühiskondlik paik on inimese kasvatatuse avalik demonstratsioon. Kriti jälgitakse aga tänaval õpilaste käitumist. Hilisõhtul tänavail lõnkuvad lärmakad noorukid käituvad halvasti ja inetult. Need noored ignoreerivad järgmisi kohustuslikke käitumisreegleid:

1) käituda korrektselt,

2) alluda korraldusele, et õpilastel on peale kella 22 tänavail viibimine keelatud.

Nauding on vaadata tänavail hea rühiga enesekindlaid soliidseid noori, kes on kaaskodanike vastu tähelepanelikud ja viisakad, liikudes ruumiandvalt, mõnd vanakest, last või invaliidi trepil või tänava ületamisel abistades.

Käitumine sõidukis

Sõidukeid kasutatakse aja ja jõu säästmiseks. Seepärast ei tohi trammi, autobussi või trollibussi sisenedes aega viita ja liiklemist takistada. Trammi või muusse üldkasutatavasse sõidukisse siseneda õigest uksest, rahulikult, kuid seejuures kiiresti, mitte jääda seisma ukse alla või vahekäiku, mis segab kaaskodanike sisseastumist järgmistes peatuskohtades. Kohe lunastada konduktorilt või automaatkassast pilet. Käituda viisakalt ja tagasihoidlikult: küünarnukkidega ei lajutata, ei toetuta aknaraamidele, ei heideta jalga üle põlve. Kõige inetum ja hoolimatum komme on aga trügimine. Inimestest tulvil trammis või autobussis seista rahulikult. Kui peatuskohas on liiga palju pealeminejaid, jääda järgmist vagunit ootama, siis avaneb võimalus sõita mugavamalt, ilma trepil või uksele rippumata ja oma elu otseselt ohustamata. Invaliidile, emale sülelapsel ja vanale inimesele tuleb pakkuda istet. Omavanustele samast soost noortele istekoha loovutamine on tarbetu. Noor tütarlaps pakub küll oma koha viivitamatult keskealisele

mehele, kes näib olevat väga väsinud või haiglane, kuid ta ei tarvitse istet pakkuda keskealisele täiesti tervele naisreisijale. Parem on olla siiski pisut üliviisakas, kuid mitte ebaviisakas. Pakutud istekoha vastuvõtmisel tädatakse, samuti ka siis, kui teid abistatakse pakside tõstmisel ja paigutamisel, või kui teid järsul kurvil ning pidurdamisel toetatakse. Tädatakse lahkelt, sõbralikult, mitte ainult kombe täitmiseks.

Trammis või bussis ei tohi käituda väljakutsuvalt või kaasreisijaid segavalt.

Üldkasutatavas sõidukis ei sööda, ei suitsetata, ei määrata pakside või jalgadega kaasreisijate rõivaid ja sukki. Kaasaskantavate raadioaparaatide mäng peab olema vaikne ja puhta heliga. Kõhides ja aevastades kaetakse suu taskurätiga. Piletikontrolöri koheldakse korrektselt, esitades talle ilma erilist nõudmist ootamata oma hästihoitud pileti. Kui sõidukis leidub taktitundetuid inimesi või esineb mittetahtlikke häireid - jalgadele astumine, lükkamine jne., siis parim reageering sellisel korral on väärikas vaikimine või mõõdukas muhe huumor. Trammist või bussist lahkudes panna tarvitatud piletid selleks sõiduki uste juurde või peatuskohtadesse paigutatud kasti. Kasti puudumisel pista pilet taskusse ja visata hiljem prügiurni.

Taksosautot kasutades pidada seisukohas rangelt järjekorras kinni. Autosse istuda silmatorkamatult, ilma käsi avatud akendel hoidmata ja ringi vahtimata. Mitmekesi sõites anda mugavam koht naisreisijale või vanemale kaaslasemale.

Viisakusetu on seisvatesse autodesse sisse vaadata ja uudishimutseda, kes seal istub või mida seal räägitakse.

Käitumine koolis ja ametiasutuses

Hästikasvatatud inimene on alati ühesuguselt viisakas: kodus, seltskonnas, ühiskondlikes asutustes ning koolis või töökohas. Viisakus peab olema siiras, tõeline, siis lähendab ta inimesi üksteisele, loob lähedasemaid kontakte.

Me elame ja töötame kollektiivides. Et kollektiiv oleks terviklik, peavad kollektiivi liikmed suhtuma üksteisesse sõbralikult, usaldavalt, viisakalt. Algava õppe- või tööpäeva hommikul tervitatakse kooli- või töökaaslasi heatujuliselt. Kõiki töökaaslasi koheldakse lugupidamise, otsekoheuse ja tähelepanelikkusega. Opilane on korrektne ja viisakas ka riide-loodjate ja koristajate suhtes. Rahulik asjalik käitumine, vaikselt häälel kõnelemine, vanemate töökaaslaste austav, nooremate kaaslaste sõbralik, seltsimehelik kohtlemine võidab alati poolehoidu. Vanemaid töökaaslasi, koolis õpetajaid, tervitatakse püsti tõiustes. Ametiisikud (klassiorganisaator, a/ü volinik) annavad kollektiivile korraldusi taktitundega, sõbralikult, enda üleolekut vältides, kuid täpselt ja põhjendustega. Samuti teatada kohe korralduse andmise algul tähtajad ja ülesande täitmise tingimused.

Ametiasutustes (majavalitsus, hoiukassa või polikliinik) peame kinni järjekorrast. Esitame oma soovid võimalikult ruttu, selgelt ja asjalikult. Eelseisja kõnelust ametiisikuga pole sobiv uudishimulikult pealt kuulata, vaid tõmbuda veidi tagasi.

Telefoni kasutamine

Avalikus telefoni kõnepunktis tutvuda enne telefoni kasutamist seinaloleva instruksiooniga, alles siis alustada kõiki nõudeid jälgides oma kõnet. Nii püsib aparaat alati töökorras.

Telefoniga kõnelda viisaka tooniga. Kui telefoni väljakutsele vastatakse, siis tervitada, öelda oma perekonnanimi ja paluda telefoni juurde see isik, kellega soovitakse rääkida. Kui saadakse vastus, et soovitud isikut minnakse kutsuma, tänada ja jääda ootama. Võõraste ametiasutusse helistades teatada, millise ametiasutuse huvides ja mis asjus on vaja kõnelda, nii saadakse kõige kiiremini küsimus lahendada. Telefonikõnet vastu võttes öelda telefoninumber või asutuse nimi, kes kuuleb. Telefonikõne olgu selge ja kokkuvõtlik. Mida lühemalt mõte edasi antakse,

seda parem. Mõne teise asutuse töötajale oma ülemuse poolt antud korralduse või teate edasiandmisel on õige lasta oma kõne sisu lühidalt korrata, et kontrollida, kas see oli arusaadav. Siis küsida, kes kõne vastu võttis, tänada ja soovida head tervist.

Isiklikud kõned võtta kodusel telefonil või selle puudumisel avalikust kõnepunktist. Ametikoha telefon on ette nähtud ainult ametikõnedeks. Kui mõnel naabril on telefon, kasutada seda naabri loal ainult kõige hädavajalikumateks kõnedeks, näiteks arsti kojukutsumiseks. Võõraste sagedane telefoni kasutamas käimine on segav.

Käitumine kaupluses, kohvikus, sööklas

Sisenedes sanda eesõigus väljujatele. Ust lahti hoides lasta enesest tunduvalt vanemad kodanikud, invaliidid ja lastega emad enda ees sisse. Väikeses kaupluses tervitatakse müüjat, suures kaubamajas ei ole see vajalik. Kauplusesse ei võeta kaasa koeri, ei suitsetata, ei puudutata ega sorita kaupu omapead. Enne müüja poole pöördumist teha endale selgeks, mida osta ja kui palju soovitud eseme eest maksta. Müüjat kõnetada viisakalt, soovid teatada asjalikult ja läbimõeldult. Hulgaliselt pisikaupu ostes koostada kodus nendest nimekiri, sellega hoitakse müüja aega kokku. Käskiv või ülbe toon müüja suhtes on sobimatu. Kui soovitakse mõne kaubaga ainult tutvuda, öelda seda müüjale kohe ja paluda teda vastavaid esemeid näidata. Sellise avameelse otsekohesuse korral peab müüja teist lugu. Mitteostmist ei sobi põhjendada kaupade madala kvaliteedi või otsitud viigadega. Müüjat tänada nähtud vaeva eest, esemeid käsitseda ettevaatlikult, puhaste kätega. Deformeeruvaid esemeid (nahkkindad jne.) ei proovita enne ostmist, sest nad kaotavad pärast paari sellist proovi oma värske välimuse. Ülikondi, kingi jm. peab selga ja jalga proovima. Kaupluses pidada rangelt kinni järjekorrast. Brandeid tehakse vaid lastega emadele, vanadele ja neile, kes selleks luba paluvad.

Kohvikus või sööklas jäetakse ülerõivad, kalossid

ning vihmavarjud. Mantli äravõtmisel abistab mees naiskaaslast ning võtab rõivahoiunumbri enda kätte. Lahkumisel võtab tema mõlema mantlid rõivahoidjalt uuesti vastu ning abistab oma kaaslast riietumisel. Portjee aitab mantli selga üksikule naisel. Noorem mees võib abistada garderoobis ka endast vanemat meeskaaslast. Juuksed ja rõivad korrastatakse garderoobi peegli ees või tualetiruumis. Juuste kammimine, nina puudriga tupsutamine või lipsusõlme kohendamine saalis on lubamatu.

Kohvikuruumi või söögisaali sisenemisel sammub mees ees, et kiiremini leida sobiv laud või meelejärgi istekoht. Ainult asutuse välisuksest lastakse naine esimesena sisse astuda, siseruumides kõnnitakse vastupidises järjekorras ja mees püüab oma naiskaaslase kiiremini sobivale kohale juhtida. Istme võtmisel istub esimesena naine, mees abistab teda tooli kerge tõukamisega mugavamalt lauale lähemale, siis istub ka mees. Kui saal on suur ja terviklik ülevaade puudub, on vajalik ja sobiv pöörduda ettekandja või kelneri poole, kes näitab vaba laua. Sel juhul lastakse naisele kohe kelneri järel sammuda, neile järgneb mees. Kohvikus ja sööklas peab liikuma ilma teisi tülitamata. Kitsastes läbipääsudes teisi riivates palutakse kergelt kummardudes vabandust. Lauas antakse mugavamad istekohad naistele või vanematele kaaslastele. Kahekesi lauas olles istutakse vastamisi, suuremas seltskonnas istub mees oma naiskaaslase vasakul käel. Kui kohvikus on mugavad nurgasohvad, palutakse naiskaaslased istuda sinna. Kehtiv põhimõte on: parem koht kuulub naisele või vanemale mehele.

Tellimine

Kui lauasolev mees on oma kaaslaste võõrustaja, võtab ta söögikaardi enda kätte ning teeb ettepanekuid tellimise koostamiseks. Sel juhul tasub kogu arve võõrustaja. Tihti minnakse kohvikusse või sööklasse mitmekesi ka selleks, et koos lõbusamalt einetada. Sel juhul võtavad naised pakutud toidukaardi enda kätte ning teatavad oma soo-

vid lauasistuvale mehele. See annab kogu tellimise edasi ettekandjale. Sel juhul maksab igaüks eraldi, enne naised, siis mehed. Maksta võib ka nii, et lauasolevad naised annavad raha oma arve ulatuses meeskaaslase kätte, kes tasub arve korraga. Jootraha andmine ei ole sobiv, sest ettekandjad ja kelnerid on kindlapalgalised töötajad. Ühisel vaagnal lauale toodud toite ulatab naistele mees, olles tähelepanelik ja abistav. Lähedaste tuttavate puhul (ka õde, abikaasa) võib lauasistuv naine võtta toidu jagamise ja taldrikule tõstmise enese hooleks, olla laudkonna "pereinaine". Limonaadi ja veini valab klaasidesse alati mees, välja arvatud siis, kui kõik lauasolijad on naised. Ka veini joomise algatajaks on mees. Veini juuakse vähehaaval. Klaasid täidetakse uuesti siis, kui need on täiesti tühjad või neis leidub jooki vähem kui üks neljandik. Juuakse vähe, nii et joovet ei teki. Purjujoomine on lubamatu. Lauas vesteldakse vaikselt, summutatud häälel. Lärmav ja laulda prooviv seltskond tõmbab endale ebakohast tähelepanu. Kui arve on makstud, siirdutakse rahulikult garderoobi. Mehed abistavad naisi riietumisel.

Käitumine teatris, kontserdil, kinos, loengul

Teatri-, kontserdi- või loengusaali garderoobis abistab mees oma naiskaaslasi samuti nagu kohvikus või sööklas. Meestel on habe korralikult aetud ja juuksed lõigatud. Minna varakult, enne etenduse või kontserdi algust. Kontrollida garderoobis või tualetiruumis olevas peeglis oma välimust. Saali astub enne mees, siis naine. Mees peab leidma kohad ja oma kaaslase sinna juhtima. Kui lähevad koos kaks meest ja kaks naist, siis astub saali esimesena üks mees, siis naiskaaslased ja lõpuks teine mees. Istatakse samas järjekorras. Kui ei ole teada, kus istekohad asuvad, jätta nende otsimiseks mõned minutid reservi. Kui kohad on rea keskel. liikuda nende poole sealt vahekäigust, millele nad on lähemal. Istekohtade rea vahel oma kohtade poole liikudes olgu nägu pööratud istujate, selg lava või ekraani poole. Liikuda ettevaatlikult,

mitte astuda kellegi jalale, mitte müksata ega tõugata kedagi. Kui siiski kedagi puudutakse, tuleb viisakalt vabandada. Kitsa istmete vahe korral tõusevad istujad möödalaskmiseks püsti. Tähelepanematult istujalt paluda möödalaskmist viisakalt. Laia reavahe korral pole püstistusmine tavaliselt vajalik, ainult väga korpulentse isiku või karkudega invalidi jaoks. Kohale jõudes istuda rahulikult, kaaslasega vaikselt vesteldes. Kinosse minnakse ülerõivastes, mehed võtavad ootesaalis või kohale jõudes mütsi peast. Eriti suure või laiaäärelise kübara võtab ka naine peast, et tagumises reas istujad saaksid ekraani jälgida. Enne etenduse algust ei sobi oma kohal keerelda, saalisolijaid silmitseda, valjult rääkida ega muul moel enesele tähelepanu tõmmata. Teatri või kino rõdul istudes ei asetata kavalehte, binoklit ega rahakotti esibarjäärile, kust need võivad alla kukkuda. Etendust jälgida vaikselt. Omavahel ei kõnelda, ka mitte operi avamängu ajal, kui saal on juba pime, kuid eesriie pole veel avanenud. Krabistamine kompvekipaberitega, sosistamine, tuttavatele meloodiatele kaasaümisemine esgab teisi. Pole kohane ka rõkkavalt naerda või kurbadel stseenidel nuuksuda. Kriitika ja arutelu on vajalik, sest nii muutub etendus lähedasemaks, kuid seda tuleb teha vaheaegadel, koduteel või hiljem.

Vaheaegadel jalutatakse rahulikult, ei silmitseta teisi jalutajaid hindavalt ega avaldata valjuhäälselt arvamust möödujate riietuse ja soengute kohta. Suitsetamiseks või söömiseks-joomiseks siirduetakse suitsetamisruumi või einelauda, kus mees abistab naiskaaslast.

Hea etenduse või kontserdi korral avaldada heakskiitu aplodeerimisega. Braavo-hüüded, jalgadega trampimine ja rütmis plaksutamine ei sobi teatrisse või kontserdisaali. Ka lemmikesinejalt ei tohi lõpmatuseni nõuda lisapalu. Etenduse lõppedes lahkuda saalist rahulikult ja vaikselt. Metsik jooks ja rüselemine garderoobis on näotu. Järjekorras seista rahulikult ja ooteminuteid kasutada oma kaaslastega etenduse üle arvamuste vahetamiseks. Kaugel elades ja viimasele bussile või trammile rutates arvestada seda

varem ja istuda või seista viimase osa ajaks ukse lähedale, kust kiiresti saab lahkuda. Ülerõivaid ulatavat riietehoidjat tänada lahkelt.

Käitumine muuseumis, näitusel, raamatukogus

Muuseum ja näitus on tõsised kohad. Sinna on mõtet minna puhanult, värske ajuga, tõelise huvi korral. Sellised külalised, kes kõnnivad ükskõikselt läbi rikkalike väljapanekutega saalide või viivad seal lobisedes aega, et hiljem minna kuskile mujale kokkulepitud kellaajaks, ei sobi muuseumi.

Muuseumid on tavaliselt liialt suured, et seal midagi ühe tunniga jõuaks näha ja meelde jätta. Kodulinna muuseumi külastamiseks teha kataloogi alusel kindel plaan ja tutvuda väljapanekutega pikema aja vältel. Kuna pingsat tähelepanu jätkub vaid paariks-kolmeks tunniks, on lauem muuseumis viibimine kasutu. Giidi seletusi kuulata tähelepanuga, tema on asjatundja omal alal. Küsimusi esitada pärast giidi ettekannet julgelt ja arusaadavalt. Asjalikest ja põhjendatud küsimustest on kasu kõigile. Muuseumis liikuda teisi külastajaid segamata, vaataja selja tagant, mitte vaataja ja eksponaatide vahelt. Kaaslastega kõnelda äärmiselt vaikselt. Probleeme ja muljeid, mida on vaja teistega jagada, arutleda nii vaikselt, et seda kuuleb ainult teie poolt kõnetatu. Muuseumis ei joosta, ei tekitata jalgadega müdinat, ei naerda, lärmitseta ega suitsetata. Ka ei puudutata ühtegi eksponaati kätega.

Raamatukogus peab valitsema täielik vaikus. Raamatuid käsitseda täiesti puhaste kätega, lehti pöörata ettevaatlikult lehe ülemisest servast keskelt; ei murta raamatut tagurpidi kokku ega rikuta raamatu ümbrispaaberit, sest ka see on kunstniku looming. Märkmeid raamatu sisu kohta teha eraldi kaustikusse või lehele, mis on asetatud raamatu vahele. Ainult isiklikku õpperaamatusse võib äärmisel juhul teha pliiaatsiga allakriipsutusi või märke, mis soodustavad õpitu kordamist. Raamatukogust laenatud teost hoida veel paremini kui isiklikku raamatut. Näpu niisutamine lehe pööramisel on

lubematu. Lõgemisjärje hoidmiseks panna raamatu vahele paberriba või sellekohane järjehoidja. Paksemad esemed lõhuvad raamatu köidet. Raamatuid laenatakse ainult ametlikest raamatukogudest. Tuttavatelt laenatud raamatud tagastada kiiresti.

Käitumine ekskursioonil, matkal

Reisimine ja matkamine arendab inimesi mitmekülgselt, nii vaimselt kui füüsiliselt, seepärast on see üks soovitatavamaid puhkuse ja vaba aja veetmise vorme. Asudes reisile või matkale teha endale selgeks, et suundutakse võõrsile, kus nähakse palju uut, mis erineb tihtipeale tunduvalt meie kodusest elulaadist. On taktitu selle üle liigset üllatust näidata või nähtu üle üleolevalt naerda.

Niihästi üksikult kui ka ekskursiooniga reisisides-matkates ollakse väga palju liikumisega seotud. Seda tuleb kindlasti arvestada. Seepärast mõelda enne matkale minekut põhjalikult järele, mida võtta kaasa. Mõttetu on kanda kaasas esemeid, mida kasutatakse reisil vaid üks kord. Reisirõivastus, eriti jalanõud olgu mugavad, kerged. Reisile või matkale mitte minna täiesti uute, sissekandmata jalanõudega.

Kui reisitakse giidi juhendamisel, olla tema vastu austavalt viisakas. Tema seletusi mitte katkestada, küsimusi ja arvamusi esitada tema sõnavõttude lõpul.

Kogu reisi või matka kestel olla arvestav ja tähelepanelik ümbritseva looduse suhtes ja hoiduda seda rikkumast või rüüstamast. Okste ja lillede murdmine ning murul kõndimine on linnades-asulates keelatud. Looduse risustamine toidujäänuste ja paberitükkidega on ebakultuurne. Metsas või jõekaldal, kus on vajalik toidu valmistamiseks laagrilõkke süütamine, teha seda ettevaatlikult. Metsatulekahju on kohutav õnnetus, mis levib uskumatu kiirusega ja võib võtta katastroofilise ulatuse. Selle vältimiseks teha lõke eemale suurtest puudest, enne lõkke süütamist kaevata tuleaseme ümber mullast vall. Lõkke juures olgu pidev valve. Enne laagriplatsilt lahkumist kontrollida, kas lõke on täiesti kustunud. Tulease katta mullaga, kui võimalik, valada üle

veega. Inetu tulease maskeerida mätastega.

Vesi - meri, jõgi, järv kaunistab loodust. Kuid vesi on ka kardetav. Seepärast ei tohi tundmatust kohas vette hü-pata, eriti mitte üliväsinult või higisena. Ka hea ujuja peab olema ettevaatlik vööra veekogu suhtes.

Paadi või süstaga sõitmisel on vaja olla ettevaatlik. Paadis püstiseisimine ja kohtade vahetamine või rõivastumi-ne on ohtlik, iseäranis lainetusega. Juhuslikku veesõidukit kasutades kontrollida enne sõidu algust, kas sõiduk on täies-ti sõidukorras, vajalike vahenditega varustatud ja terve. Lekkiva paadiga ei sõideta. Arukas inimene on vee peal ette-vaatlik ega karda kaaslaste halvustavaid märkusi arguse suh-tes.

Käitumine klassiõhtul ja koolipeol

Klassiõhtu korraldamise eesmärgiks on klassikaaslaste üksteisele lähendamine, omavaheliste sõprussidemete süven-damine ja usalduslikuma vahekorra loomine klassijuhatajaga. Ohtu korraldamine peab toimuma läbimõeldult, kõigi õpilas-te hea tahte ja aktiivse kaasatõetamisega. Ükski õpilane ei tohi jääda passiivseks pealtvaatajaks. Sisuka, meeldejääva ja kultuurilisi vajadusi rahuldava koosviibimise korralda-miseks tuleb teha hulgaliselt eeltõid. Klassi koosolekul valida organisaator, kes tõõtab välja kava ja tõmbab kõik klassikaaslased ettevalmistusteks kaasa: head organisaato-rid, lauljad, deklameerijad, muhedad huumorimehed, head võimlejad, instrumentaalsolistid ja andekad joonistajad. Peale hubase kohvilaua peavad olema ka sisukad ettekanded. Klassi koosseisus on alati võimekaid õpilasi. Et muuta õh-tut sisukamaks, võib kutsuda huvitavaid külalisi: teadlasi, kunstnikke, lendureid, sportlasi, arste, laevakapteneid jt. Kui isiklikult õpilaste poolt esitatud küllakutse tehti õi-geaegselt ja soliidset, keelduvad vaid üksikud vestlusest. Vestluse teemad olgu mitmekõlgset ja õpilasi paeluvad: kü-simused arstiteadusest, reisikirjeldus, olümpiamõngud, kaasaegset moeuudised jne.

Kui on kutsutud külla veel sümpaatsed tantsukaasle-
sei, on loota õhtu head õnnestumist. Ebaõnnestumist võib
põhjustada vaid ebakorrektno käitumine ja alkoholi tarvita-
mine. Juhtub vahel, et tantsukaaslaste arv ei vasta võrus-
tajate arvule ja kui moodustuvad kindlad paarid, jäävad mõ-
ned õpilased üksikuiks, ühisest üritusest väljatõugatuiks.
Sellist olukorda ei tohi lasta kujuneda. Klass on terviklik
kollektiiv, ke'le üritused peavad olema ühised, kõiki kol-
lektiivi liikmeid haaravad. Siin ilmneb õpilaste individuaal-
ne taktitunne. Tantsupartneri valikul ei tohi olla määravaks
ainult isiklik sümpaatia või meeldiv välimus. Soliidne noor-
mees käitub klassiõhtulgi korrektselt, vesteldes, naljata-
des ja tantsides kõigi tütarlastega võrdselt, vahet tegema-
ta tuntud sportlase või tundmatu nimega neiu vahel. Tihti
eksitakse ka külaliste vastuvõtu ja esitlemisega. Kõige so-
bivam on kolmel või neljal kindla esinemisega õpilasel ooda-
ta külaliste saabumist garderoobis. Siin tervitada kõiki
saabujaid kättpidi, nimetades selgesti oma perekonnanime.
Täiesti väär on esitlemisel edvistades ringi vahtida ja
ütelda vähekuuldavalt oma eesnimi. Pärast ülerõivaste ära-
panemist ja endi korrastamist juhtida külalised ruumi, kus
õhtu toimub. Esimeseks suunatakse saabujad õpetaja juurde,
kes neid tervitab, sealt õpilaste rivi juurde, kus tutvus-
tatakse käe ulatamisega ja oma perekonnanime nimetamisega.
Pärast esitlemist pöörduv üks õpilane mõne sõbraliku ja
humeurilika lausega külaliste poole, ütleb neile tere tule-
mast, soovib head meeoleolu ning palub lauda.

Klassiõhtu peab toimuma täpselt koostatud kava koha-
selt. Määratud teadustaja kuulutab välja iga üksiku üritu-
se (ettekannne, viktoriin, ühismängud, tantsu algus). Kokku-
lepitud kellaajal kuulutab teadustaja klassiõhtu lõppenuks.

Klassiõhtu lõpetamisel jäävad eranditult kõik võrus-
tajad kohale ega lahku koos külalistega, sest ruumid tuleb
koristada ja korrastada veel samal õhtul.

Kõigile osavõtjatele jääb õhtust hea mulje siis, kui
õhtu toimus hea rütmiga, määratud ajal alates ja sama täp-
selt lõppedes.

Koolipidu on suurem ja pidulikum üritus kui klassiõhtu, seepärast nõuab selle organiseerimine rohkem tööd ja rohkem kaastöölisi.

Kuna koolipidu on tervet kooli esindav sündmus, peavad kõik õpilased hea ja korrektse käitumisega selle õnnestumisele kaasa aitama. Koolipeole saabuvad külalised üksikult või väiksemates gruppides, seepärast jääb üldine esitlemine ära. Küll aga tutvustab iga õpilane oma külalisi seltsilistele koos jalutades, einelauda minnes või tantsu vaheajal. Ka peol on kindel korrapidajate kaader, kes jälgib tähelepanelikult üldist korda. Märgates korrarikkujat, pöörduakse selle poole viisakalt, kuid rangelt toonil ja palutakse korrarikumise lõpetada. Mittekuuletumise korral kutsuda appi rahvamalevlased või miilitsionäär.

Pärast ettenähtud peokava ja tabtsuõhtu möödumist teatab õpetaja või üks organiseerijaist peo lõppemisest.

Kuna enamik õpilasi lahkub koos külalistega, saavad noormehed oma peokaaslased-tütarlapsed koju. See õpilastele alati meelepärane toiming olgu ilusaks lõpulülks pidulikule õhtule. Kui noormees saadab neidu, hoolitseb tema ka huvitava ja vaimuka vestluse eest. Et jätta endast head muljet, käitugu noormees kõigi viisakusreeglite kohaselt. Ta laseb tütarlast kõndida paremal kõnnitee osal, toetab teda trammist või bussist väljumisel ja tervitab mütsi kergitades kaasa kõiki neiu tuttavaid. Suitsetamine neiuga kõndides on lubamatu. Kui jõutakse tütarlapse elukohta, jäetakse kohe hüvasti (noormees teeb seda kindlasti paljastatud peaga). Noormees tänab neidu lõbusal õhtul kaaslaseks olemise eest, neiu tänab kojusaatmise eest. Noormees aitab veel neiu välisukse avada ja lahkub siis kohe. Hästikasvatatud noormees ei jää majauksele pikki kõnelusi pidama ega venitatud jutuainet otsima.

Niihästi klassiõhtu kui ka koolipidu on õpilaste elus pidulik sündmus, seepärast tuleb nende pidulikkust rõhutada viisaka ja korrektse käitumisega.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Nõukogude Liidu Kommunistliku Partei programm (vastu võetud NLKP XXII kongressi poolt). "Eesti Raamat", Tallinn, 1968.
2. Tervishoiu käsiraamat. ERK, Tallinn, 1961.
3. Aasamaa, I. Käitumisest. "Valgus", Tallinn, 1968.
4. Hanniotti, E. Kosmeetika aabits. ERK, Tallinn, 1963.
5. Masso, S. Toitlustamine ja korrastustööd. "Valgus", Tallinn, 1966.
6. Ajakirjad: "Kunst ja Kodu", "Siluett", "Noorus", "Nõukogude Naine".

S i s u k o r d

| | |
|---|----|
| Sissejuhatus | 3 |
| Isiklik hügieen | 4 |
| Naha hügieen | 4 |
| Hammaste ja suu hooldamine | 11 |
| Juuste hooldamine | 12 |
| Hügieenivahendite hooldamine | 13 |
| Päevarežiim | 14 |
| Suitsetamine ja alkohol | 15 |
| Laua katmine ja käitumine söögilauas | 16 |
| Otstarbekus laua katmisel | 16 |
| Hügieeninõuded laua katmisel | 20 |
| Ilunõuded laua katmisel | 22 |
| Iseteenindus- ehk rootsi laua katmine | 23 |
| Käitumine söögilauas | 25 |
| Rõivastumine | 28 |
| Rõivastuse valik | 28 |
| Rõivastuse korrashoid | 34 |
| Käitumisõpetus | 40 |
| Käitumiskultuuri alused | 40 |
| Käitumiskultuuri olemus | 43 |
| Üldisi juhiseid käitumiseks | 48 |
| Käitumine kodus ja perekondlikel sündmustel | 52 |
| Käitumine väljaspool kodu | 56 |
| Kasutatud kirjandus | 70 |

БЫТОВАЯ КУЛЬТУРА

Составители С.Массо
Л.Хиндов

На эстонском языке

Министерство высшего и среднего
специального образования ЭССР

Научно-методический кабинет

Таллин, ул. Валли 4

Toimetaja A. Mattisen

Trükkimisele antud 21.05.69. MB-04478. F. 60 x 84/16.
Trükipoognaid 4,5. Tingtrükipoognaid 4,2. Tiraaž 1350.
Tallim. nr. 192-69

FI "Kommunaalprojekti" rotaprint, Tallinn, Pikk tn. 7

Hind 9 kop.

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01021728 1