

Правила вежливого общения словами  
и жестами в школе и жизни.

# Нормы русского речевого и невербального этикета





# Зачем семикласснику знать правила общения

В седьмом классе каждый день приходится говорить с учителями, одноклассниками и взрослыми. Умение выбирать вежливые слова, тон и жесты помогает отвечать уверенно, просить о помощи и избегать ненужных конфликтов.

# Основные формулы речевого этикета



## Обращение

Обращение зависит от того, с кем идёт разговор. К учителю и незнакомому взрослому уместны имя и отчество, а к ровеснику чаще обращаются по имени.



## Извинение

Если допущена ошибка, помешал разговору или случайно обидел собеседника, нужны слова «извините» или «простите». Они помогают быстро снять напряжение и сохранить нормальный тон общения.



## Приветствие

Начало разговора задаёт его тон. Слова «здравствуйте», «доброе утро» и «добрый день» показывают уважение и помогают сразу установить доброжелательный контакт с собеседником.



## Просьба и благодарность

Вежливая просьба обычно смягчается словами «пожалуйста», «можно», «будьте добры». После помощи важно сказать «спасибо», чтобы показать признательность и уважение к человеку.



## Прощание

Завершение разговора тоже должно быть вежливым. Фразы «до свидания», «всего доброго» и «пока» уместны в разных ситуациях и помогают закончить общение спокойно и корректно.

# Приветствие и обращение к собеседнику

## Формы приветствия

В русском языке чаще всего используют нейтральные и уважительные приветствия: «Здравствуйте», «Доброе утро», «Добрый день», «Добрый вечер». Они подходят для школы, магазина и общения со взрослыми.

## Обращение к взрослым

К учителю, библиотекарю, врачу или другому взрослому обычно обращаются по имени и отчеству. Такая форма показывает уважение и помогает сделать разговор официальным и спокойным.

## Обращение к ровесникам

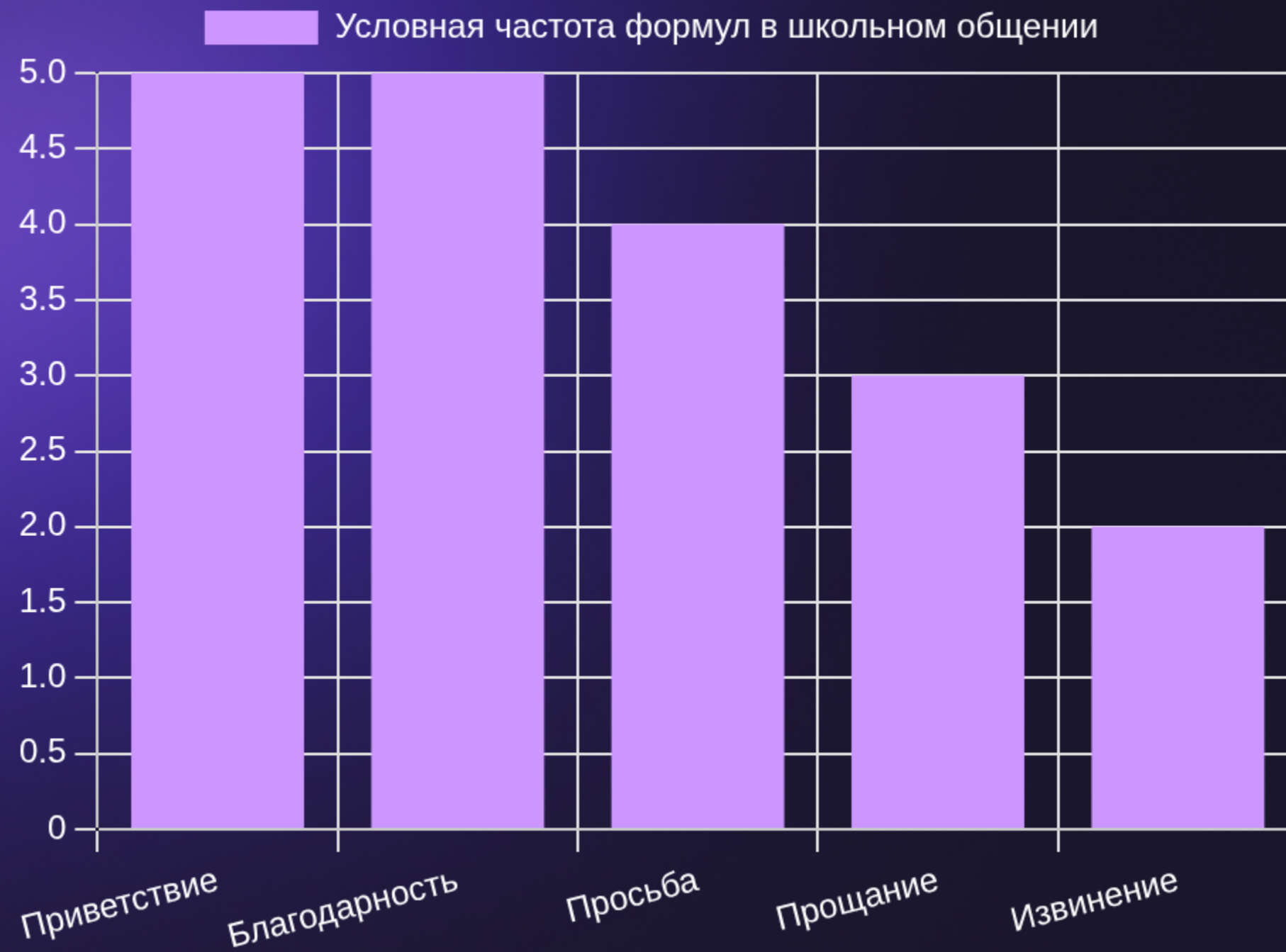
С одноклассниками и друзьями обычно говорят по имени. Важно, чтобы обращение не звучало насмешливо, грубо или слишком фамильярно, если отношения ещё не позволяют такой тон.

## Чего лучше избегать

Невежливо окликать человека грубым словом, начинать разговор без приветствия или обращаться на «ты» к незнакомому взрослому. Такие формы создают впечатление неуважения и невнимательности.



# Какие формулы вежливости встречаются чаще всего



В школьной жизни эти формулы появляются в разных ситуациях: на уроках, переменах, в столовой и при переписке с одноклассниками.

Чаще всего нужны приветствие и благодарность: они сопровождают почти любой разговор. Просьба тоже очень важна, но требует особенно аккуратной формы.

Иллюстративная оценка по типичным школьным ситуациям, без статистического замера.

# Как звучит вежливая просьба

## 01 Смягчающие слова

Вежливую просьбу делают мягче слова «пожалуйста», «можно ли», «будьте добры», «не могли бы вы». Они показывают, что вы не требуете, а обращаетесь с уважением.

## 02 Удачные примеры

Фразы «Пожалуйста, одолжи ручку», «Можно спросить?», «Будьте добры, повторите ещё раз» звучат спокойно и корректно. В них просьба выражена ясно, но без давления на собеседника.

## 03 Что звучит резко

Короткие команды вроде «Дай», «Сделай сейчас», «Мне надо» часто воспринимаются как приказ. Даже если смысл простой, такая форма может задеть человека и вызвать отказ.

## 04 Как выбрать тон

Чтобы просьба была услышана хорошо, важно говорить спокойно, смотреть на собеседника и не повышать голос. Вежливость в просьбе делает общение легче и приятнее для обеих сторон.

# Вежливые и невежливые речевые формы

| Ситуация      | Вежливо         | Невежливо    |
|---------------|-----------------|--------------|
| Приветствие   | Здравствуйте    | Эй           |
| Просьба       | Можно спросить? | Скажи быстро |
| Благодарность | Спасибо         | Молчание     |
| Извинение     | Извините        | Ну и ладно   |

Сравнение показывает, как одно и то же намерение можно выразить по-разному: уважительно или резко.

Вежливая форма не только смягчает разговор, но и помогает сохранить доброжелательное отношение. Невежливые варианты сразу портят впечатление от речи.

Примеры, составленные по нормам русского речевого этикета.

# Интонация, громкость и темп речи



## ■ Спокойная интонация

Вежливая речь звучит спокойно и ровно. Без крика и насмешки легче договориться, потому что собеседник чувствует уважение, а не давление или раздражение.

## ■ Громкость голоса

Слишком громкий голос мешает общению и может восприниматься как грубость. Особенно это заметно в классе, где важно не мешать другим и не нарушать рабочую обстановку.

## ■ Темп речи

Слишком быстрая речь трудна для понимания, а слишком медленная может утомлять. Лучше говорить чётко, не торопясь, чтобы собеседник успевал следить за смыслом.

## ■ Паузы и перебивание

Паузы помогают собрать мысль, а перебивание показывает нетерпение. Умение дослушать другого человека до конца — важная часть вежливого разговора и признак уважения.

# Как строится вежливый разговор

Последовательность общения в школьной и повседневной ситуации.



# Невербальный этикет: взгляд, поза, дистанция

01

## Открытая поза

Прямая, но расслабленная поза помогает выглядеть уверенно и уважительно. Скрещённые руки, сутулость и поворот спиной часто создают впечатление закрытости и нежелания общаться.

02

## Взгляд

Смотреть на собеседника важно, но без пристального разглядывания. Спокойный взгляд показывает внимание, а демонстративное отведение глаз или закатывание глаз воспринимается как невежливость.

03

## Личная дистанция

В разговоре нужно учитывать комфортное расстояние. Чрезмерное приближение вызывает неловкость, а слишком большая дистанция делает общение холодным и отчуждённым.

04

## Общая манера держаться

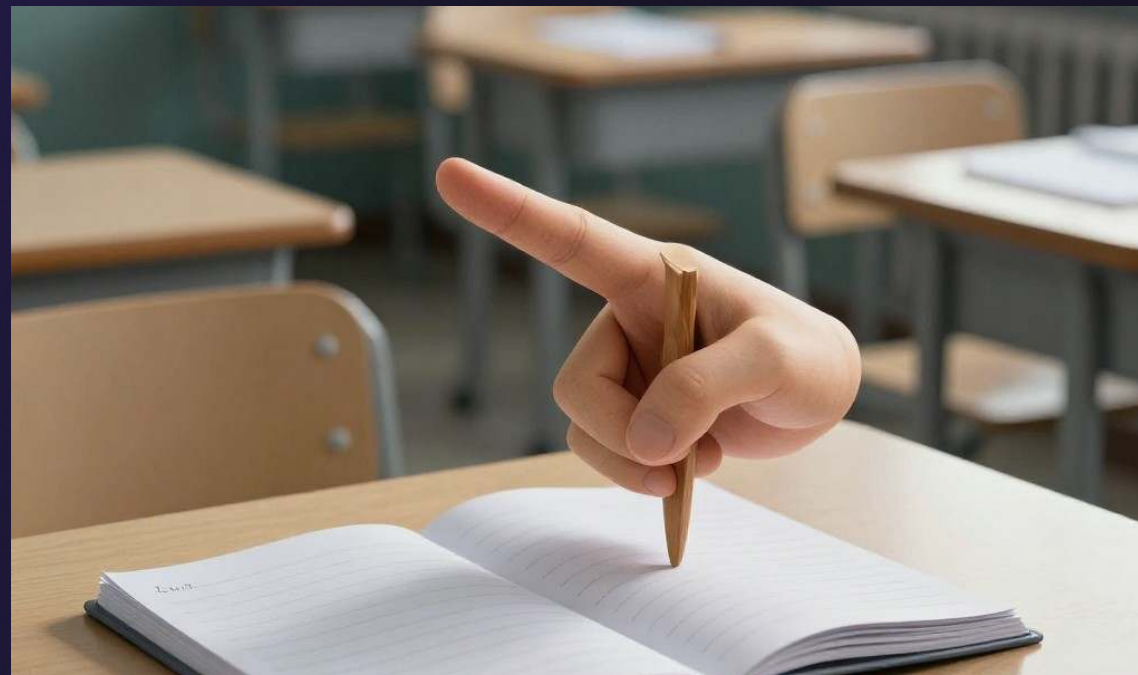
Спокойные движения, сдержанные жесты и отсутствие резких поворотов помогают собеседнику чувствовать себя уверенно. Манера держаться часто говорит о человеке не меньше, чем его слова.

# Жесты и мимика в общении



## Поддержка без слов

Когда ученик слегка кивает, улыбается и держит руки спокойно, разговор звучит доброжелательно. Такие жесты помогают показать внимание и уважение, не отвлекая собеседника. На иллюстрации это может выглядеть как спокойный диалог двух одноклассников.



## Жесты, которые ранят

Указание пальцем, закатывание глаз и резкие взмахи руками часто воспринимаются как насмешка или раздражение. Даже без грубых слов они создают напряжение. Для картинки подойдут контрастные сцены: вежливое общение и демонстративно неприятная реакция.

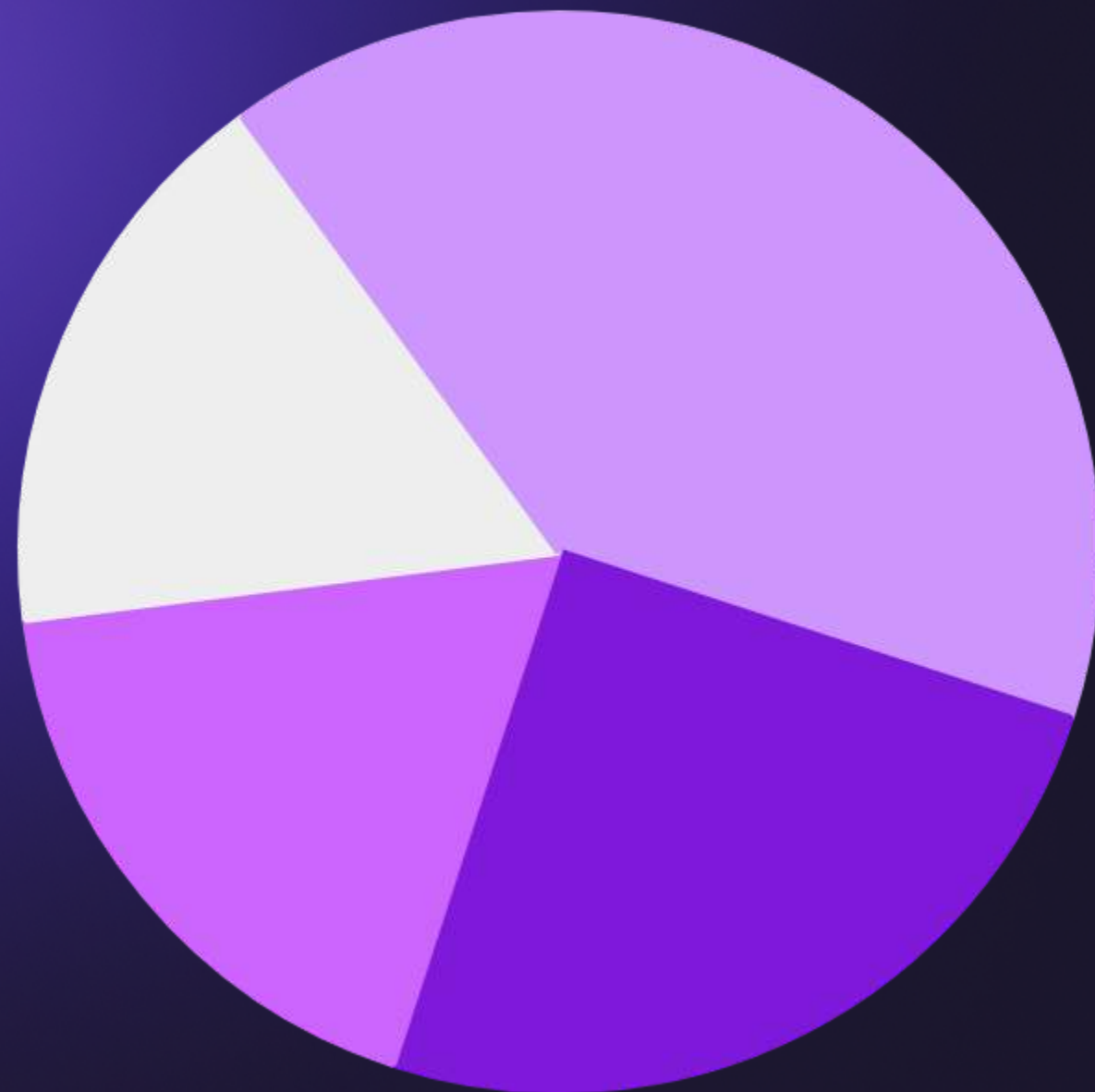


## Сдержанность помогает понять речь

Слишком активная жестикуляция мешает сосредоточиться на словах собеседника. Лучше, когда движения рук естественные и спокойные, а лицо выражает внимание, а не раздражение. Такая манера делает разговор ясным и приятным для обеих сторон.

# Какие невербальные сигналы замечаются быстрее всего

Выражение лица   Взгляд   Поза   Жесты  
Дистанция



Внешний вид поведения часто говорит раньше слов, особенно в новой или напряжённой ситуации.

Мимику и взгляд замечают первыми, поэтому именно они сильнее всего влияют на первое впечатление.

Экспертная оценка по материалам темы «Нормы русского речевого и невербального этикета»

# Этикет в школьной жизни



## На перемене

Во время отдыха важно не толкаться, не мешать другим и следить за личным пространством. Вежливость на перемене делает школьную жизнь безопаснее и спокойнее для всех.



## В общении с взрослыми

К школьным работникам и взрослым вне школы принято обращаться уважительно, спокойно и без фамильярности. Вежливая форма речи помогает получить помощь и избежать неловкости.



## На уроке

Нужно слушать учителя, не выкрикивать с места и не перебивать ответы одноклассников. Спокойное поведение помогает быстрее понять материал и показывает уважение к каждому участнику урока.



## В столовой

За столом уместны просьба, благодарность и аккуратные движения. Разговор с полным ртом, громкий смех и неопрятное поведение создают неприятное впечатление и мешают окружающим.

# Формы поведения в разных ситуациях общения



Сравнение показывает, как меняются обращение, тон и дистанция в зависимости от собеседника и обстановки.

Чем старше или незнакомее собеседник, тем более официальными становятся обращение и манера речи.

| Ситуация            | Обращение      | Тон          |
|---------------------|----------------|--------------|
| Учитель             | имя и отчество | спокойный    |
| Одноклассник        | по имени       | дружелюбный  |
| Незнакомый взрослый | на «вы»        | уважительный |
| Телефон             | приветствие    | внятный      |
| Мессенджер          | корректно      | краткий      |

Материалы школьной темы по речевому и невербальному этикету



# Этикет в цифровом общении

## Начало разговора

В сообщении важно сначала поздороваться, затем коротко и ясно сформулировать вопрос или просьбу. Такой старт помогает собеседнику быстро понять цель переписки и задаёт уважительный тон.

## Слова вежливости

Фразы «пожалуйста» и «спасибо» в переписке так же важны, как и в устной речи. Они показывают, что человек не требует, а просит и ценит ответ.

## Что выглядит грубо

Капс, длинные цепочки восклицательных знаков и слишком резкие фразы часто воспринимаются как давление. Даже в коротком сообщении стоит следить за тоном и не торопиться с ответом.

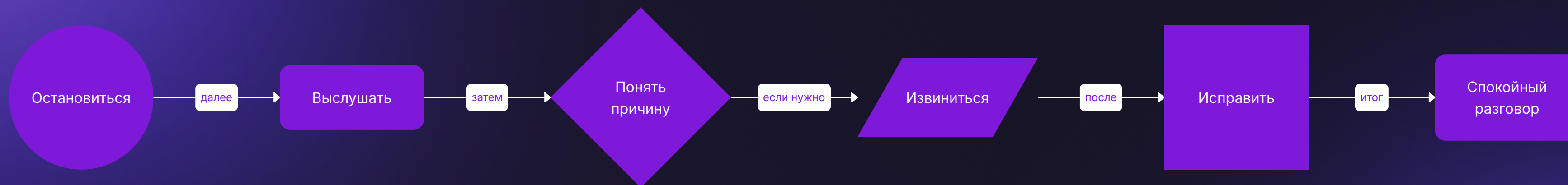
## Эмодзи и грамотность

Смайлики помогают передать настроение, но не заменяют точные слова и аккуратный текст. Если сообщение написано понятно и грамотно, оно читается легче и вызывает больше доверия.



# Как вежливо реагировать на замечание или конфликт

Последовательность действий при замечании: от паузы до спокойного решения ситуации.



# Типичные ошибки в речевом и невербальном этикете

## ■ **Фамильярность и перебивание**

Обращение к взрослым на «ты», прерывание собеседника и разговор в повышенном тоне быстро создают впечатление невоспитанности. Такие ошибки мешают услышать главную мысль и показывают неуважение.

## ■ **Невежливый тон**

Насмешка, резкие ответы и отсутствие благодарности делают даже обычный разговор неприятным. Иногда достаточно одной грубой интонации, чтобы человек перестал доверять и не захотел продолжать общение.

## ■ **Ошибки взгляда и позы**

Сутулость, отворачивание, закатывание глаз и демонстративное молчание говорят о нежелании слушать. Эти невербальные сигналы заметны сразу и часто воспринимаются сильнее, чем слова.

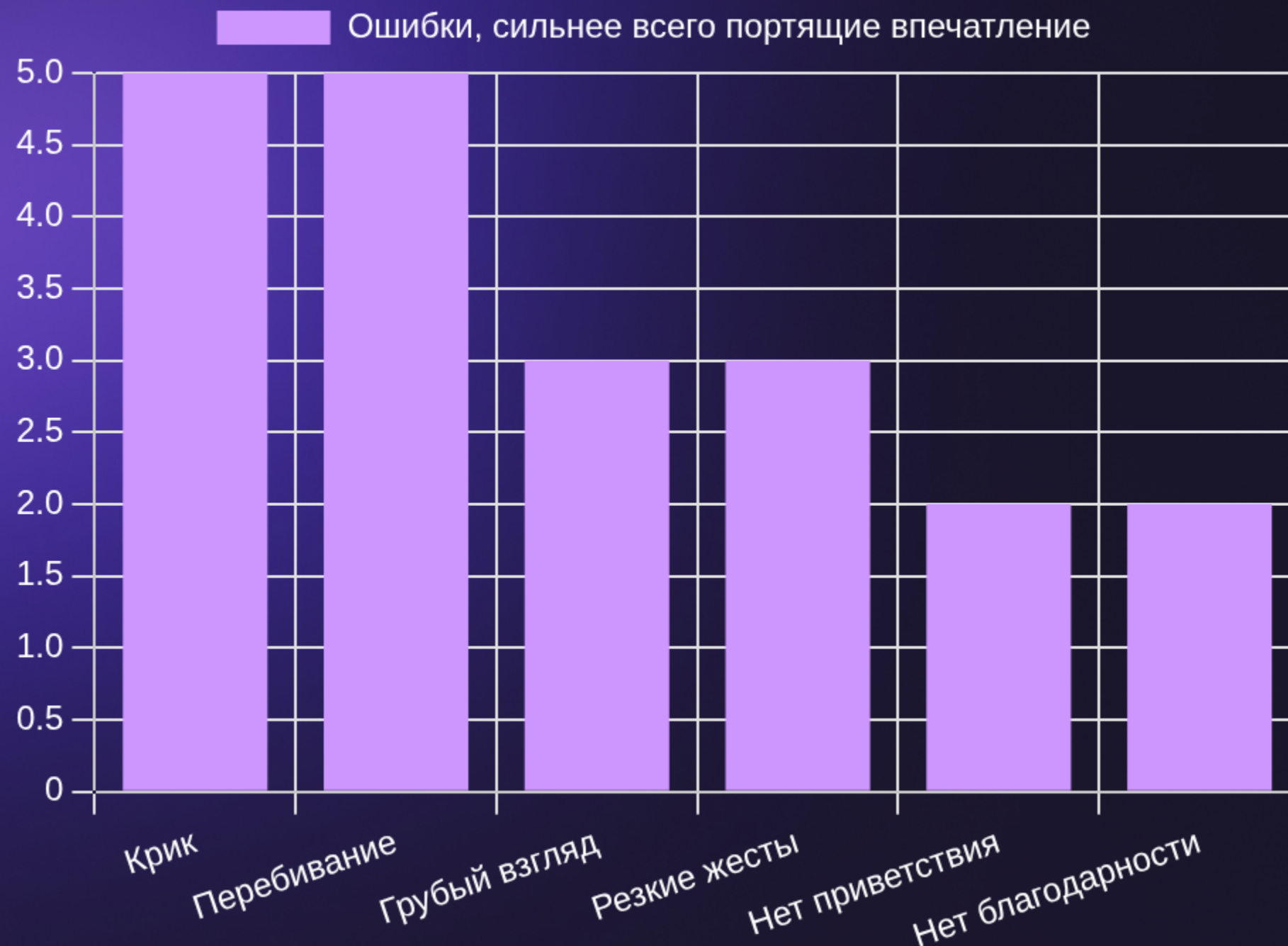
## ■ **Суетливые движения**

Беспокойные жесты, размахивание руками и чрезмерная суета отвлекают от смысла речи. Спокойная манера держаться помогает собеседнику сосредоточиться и чувствовать себя увереннее.

## ■ **Игнорирование собеседника**

Если не смотреть на человека, не отвечать на приветствие и не замечать его слов, общение становится холодным и напряжённым. Вежливость начинается с внимания к другому человеку.

# Что сильнее всего портит впечатление от общения



Даже короткая фраза, сказанная спокойно, обычно воспринимается лучше, чем длинное объяснение на повышенном тоне.

Крик и перебивание сильнее всего ломают разговор, потому что мешают услышать собеседника и сразу создают напряжение.

Экспертная оценка по материалам темы «Нормы русского речевого и невербального этикета»

# Примеры корректного поведения в реальных ситуациях

## 01 1. Встреча с учителем

Поздороваться, посмотреть спокойно и обратиться по имени и отчеству — самый уместный вариант в школе. Такая форма сразу показывает уважение и помогает начать разговор без неловкости.

## 02 2. Просьба к однокласснику

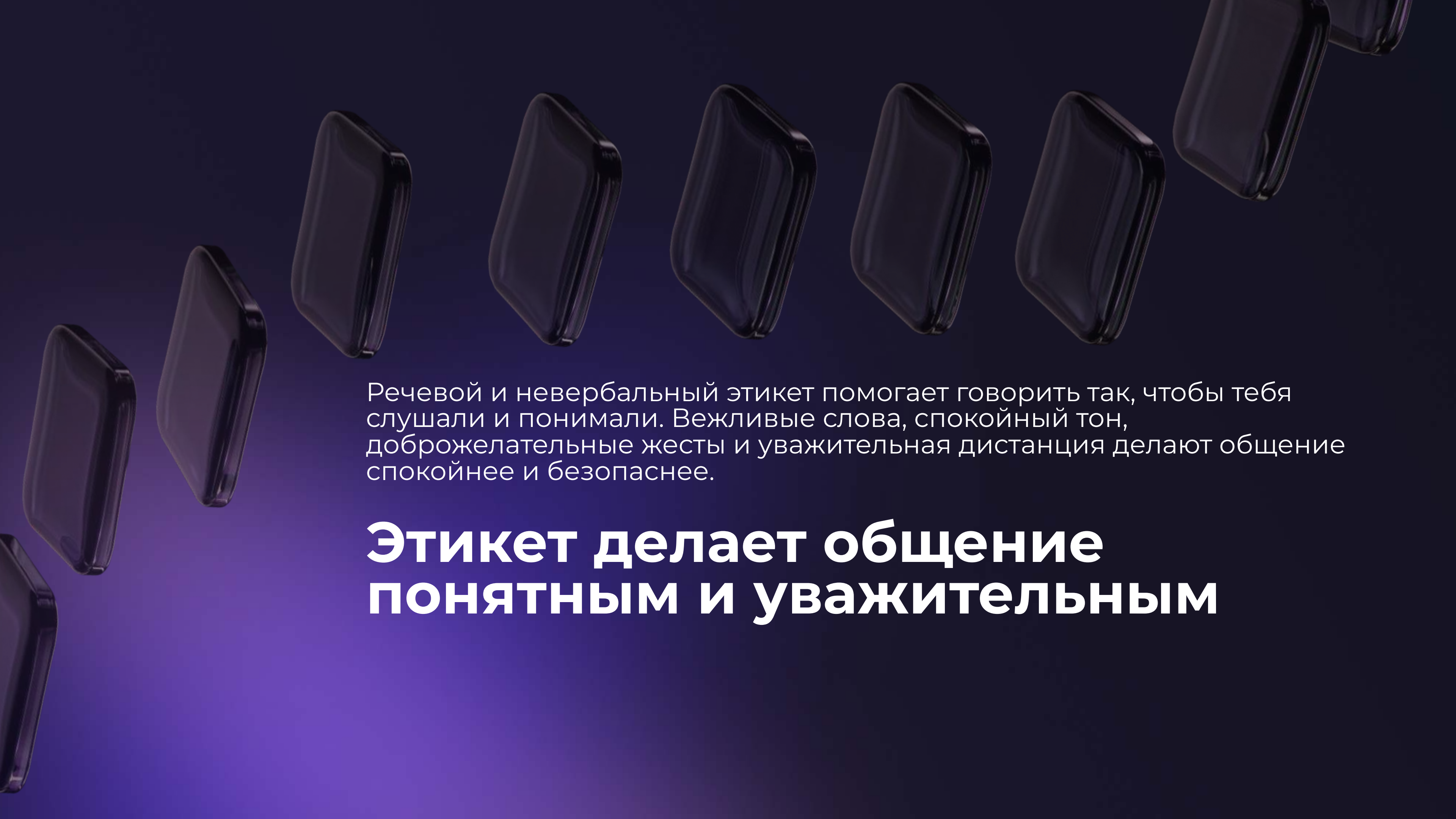
Фразы «Пожалуйста, помоги» или «Можно воспользоваться тетрадью?» звучат дружелюбно и понятно. В них есть и вежливость, и ясная просьба, поэтому ответить на них легче.

## 03 3. Неловкая ситуация

Если что-то пошло не так, лучше сразу сказать: «Извини, пожалуйста». Короткое извинение снимает напряжение и помогает быстрее восстановить нормальное общение между людьми.

## 04 4. Общение вне школы

Те же модели подходят дома, в магазине, в транспорте и в кружке. Вежливые слова и спокойный тон помогают вести себя уверенно в самых разных жизненных ситуациях.



Речевой и невербальный этикет помогает говорить так, чтобы тебя слушали и понимали. Вежливые слова, спокойный тон, доброжелательные жесты и уважительная дистанция делают общение спокойнее и безопаснее.

**Этикет делает общение  
понятным и уважительным**