

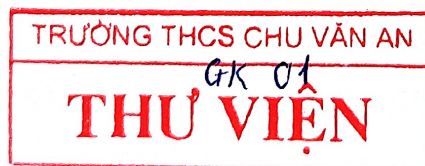
SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

TÀI LIỆU CHUYÊN ĐỀ
GIÁO DỤC NẾP SỐNG
THANH LỊCH, VĂN MINH
CHO HỌC SINH HÀ NỘI

DÙNG CHO HỌC SINH

LỚP 6

(Tái bản)



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Ban Chỉ đạo Thành phố:

Trưởng ban: NGÔ THỊ THANH HẰNG

Hội đồng Tư vấn khoa học:

Chủ tịch: NGUYỄN TIỀN ĐOÀN

Phó Chủ tịch: NGUYỄN VIỆT CHÚC

Ủy viên: ĐÀO THỊ DUNG, ĐÀO THỊ NGUYỆT THU

ĐỖ THỊ KIM NGÂN, NGUYỄN THỊ MINH HÒA

Hội đồng Biên soạn:

Chủ tịch: NGUYỄN HỮU ĐỘ

Phó Chủ tịch: NGUYỄN THỊ NGỌC BÍCH, NGUYỄN KHẮC OÁNH

Ủy viên: ĐOÀN HOÀI VĨNH, NGUYỄN HỮU HIẾU

NGUYỄN HIỆP THỐNG, PHẠM XUÂN TIẾN, NGUYỄN THÀNH KỶ
TRẦN MINH TRANG, NGUYỄN NGỌC DIỆP, MAI SĨ NHẬT

Tiểu ban Biên soạn THCS:

Trưởng Tiểu ban: NGUYỄN THÀNH KỶ

Ủy viên: TRẦN ĐĂNG NGHĨA, ĐINH THỊ PHƯƠNG ANH

NGÔ KIỀU LINH, NGÔ THỊ DIỆP LAN, NGUYỄN THU HÀ
HỒ GIAO LINH, BÙI THỊ HOÀN

Ban Thư ký:

Trưởng ban: HOÀNG HỮU TRUNG

Ủy viên: NGUYỄN PHƯƠNG HÀ, PHẠM KIM THOA

NGÔ HỒNG VÂN, PHẠM THỊ THU TRANG, NGUYỄN TUẤN ĐẠT

LỜI NÓI ĐẦU

Đây là tập tài liệu chuyên đề **Giáo dục nếp sống thanh lịch, văn minh cho học sinh Hà Nội**. Tập tài liệu này dùng cho học sinh Trung học cơ sở, là một phần của Bộ tài liệu được soạn cho học sinh của ba cấp học phổ thông. Tài liệu có tính chất chuyên đề, không phải là sách giáo khoa. Cùng với tài liệu cho học sinh còn có tài liệu hướng dẫn giáo viên trong quá trình giảng dạy.

Tài liệu cấp Trung học cơ sở gồm 12 bài, chia làm 3 tập cho lớp 6, 7, 8 (4 bài cho học sinh lớp 6; 3 bài cho học sinh lớp 7; 5 bài cho học sinh lớp 8). Mỗi bài từ 1 đến 2 tiết. Mỗi lớp học 6 tiết/năm. Riêng với lớp 9 (6 tiết) sẽ dành thời lượng để ôn tập, củng cố kiến thức, xây dựng các kĩ năng vận dụng trong thực tế.

Mục đích của tài liệu là giúp học sinh học hỏi, kế thừa truyền thống thanh lịch, văn minh - nét đẹp văn hóa đặc trưng của người Hà Nội. Từ đó làm thay đổi nhận thức, hành vi, góp phần đào tạo, xây dựng các thế hệ người Hà Nội ngày càng thanh lịch, văn minh.

Tài liệu này tập trung vào việc giáo dục nếp sống thanh lịch, văn minh, một khía cạnh của lối sống văn hóa. Nội dung chủ yếu là định hướng hành vi kết hợp với chỉ dẫn hành vi thanh lịch, văn minh cho học sinh trong sinh hoạt, trong giao tiếp, ứng xử giữa người với người, giữa con người với thiên nhiên, môi trường.

Tài liệu đã đưa vào dạy thí điểm ở một số trường Trung học cơ sở, sau đó tiếp tục chỉnh sửa, bổ sung. Trong quá trình biên soạn chắc chắn không tránh khỏi thiếu sót, rất mong nhận được ý kiến đóng góp để tài liệu được hoàn chỉnh hơn.

Trân trọng cảm ơn!

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO HÀ NỘI

CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC NẾP SỐNG THANH LỊCH, VĂN MINH CHO HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Lớp	Bài	Tên bài	Số tiết
Lớp 6	Bài 1	Thanh lịch, văn minh - Nét đẹp của người Hà Nội	1
	Bài 2	Cách ăn uống của người Hà Nội	2
	Bài 3	Trang phục của người Hà Nội	2
	Bài 4	Nơi ở của người Hà Nội	1
Lớp 7	Bài 1	Tiếng nói của người Hà Nội	2
	Bài 2	Giao tiếp, ứng xử trong gia đình	2
	Bài 3	Giao tiếp, ứng xử trong nhà trường	2
Lớp 8	Bài 1	Tác phong của người Hà Nội	1
	Bài 2	Giao tiếp, ứng xử ngoài xã hội	2
	Bài 3	Ứng xử với môi trường tự nhiên	1
	Bài 4	Ứng xử khi tham gia giao thông	1
	Bài 5	Ứng xử với các di tích, danh thắng	1
Lớp 9		HƯỚNG DẪN CHUNG	

Bài 1

THANH LỊCH, VĂN MINH - NÉT ĐẸP CỦA NGƯỜI HÀ NỘI

(1 tiết)

I. NGƯỜI HÀ NỘI THANH LỊCH, VĂN MINH

1. Thế nào là người thanh lịch, văn minh?

Thanh lịch, văn minh là nét đẹp văn hóa của con người có hiểu biết và tâm hồn trong sáng.

Người thanh lịch, văn minh là người có hành vi trong sinh hoạt (ăn, mặc, ở, nói năng, đi lại...), giao tiếp, ứng xử lịch sự, nhã nhặn ở mọi hoàn cảnh và mọi nơi, mọi lúc.

Người thanh lịch, văn minh là người biết kế thừa có chọn lọc những nét đẹp của truyền thống, biết tiếp thu những cái hay, cái tiến bộ và thể hiện trong đời sống hàng ngày.

2. Thanh lịch, văn minh - Nét đẹp của người Hà Nội

a. Quan niệm về “Người Hà Nội”

Hà Nội là Thủ đô của cả nước. Vì thế, dân cư từ mọi nơi có thể về Hà Nội làm ăn, sinh sống, học tập, công tác. Khi những người dân tứ xứ về Hà Nội định cư, các phong tục, tập quán, nếp sống đẹp mà họ mang theo sẽ góp phần làm phong phú thêm nét văn hóa đặc sắc của Thủ đô là thanh lịch, văn minh.

Trả lời câu hỏi “Thế nào là người Hà Nội”, tuy còn có nhiều cách hiểu khác nhau nhưng đa số ý kiến thống nhất rằng: “Người Hà Nội” là những

người đã và đang sống, sinh cơ lập nghiệp trên đất Hà Nội. Dù quan niệm thế nào đi chăng nữa thì chỉ có những người sống ở Hà Nội, yêu Hà Nội, gắn bó với Hà Nội, học được những cái hay, cái đẹp của Hà Nội, có hành vi giao tiếp, ứng xử văn hóa mới xứng đáng với Hà Nội, mới gọi là người Hà Nội thanh lịch, văn minh.



Xin chữ đầu xuân - Một phong tục truyền thống của người Hà Nội.

(Ảnh sưu tầm)

b. Những biểu hiện thanh lịch, văn minh của người Hà Nội

Người Hà Nội thanh lịch, văn minh thể hiện từ trong sinh hoạt cá nhân đến giao tiếp, ứng xử ngoài xã hội.

- Trong cách ăn uống

Người Hà Nội là những người có kiến thức về việc ăn uống, biết nâng việc ăn uống lên thành nghệ thuật mà người ta thường gọi là nghệ thuật ẩm thực.

Dù ăn uống với ai, trong hoàn cảnh nào, thời gian nào, thì người Hà Nội đều có thái độ, cách ứng xử chuẩn mực, phù hợp tạo nên không khí chân thành, cởi mở đối với mọi người.

- Trong cách nói năng

Người Hà Nội luôn biết sử dụng lời nói sao cho hay, cho đẹp, cách nói lưu loát, nhã nhặn, lịch sự, khiêm nhường, tôn trọng người đối thoại.

Người Hà Nội có cách phát âm và dùng từ chuẩn xác khi nói, gây được thiện cảm đối với người nghe.

- Trong trang phục

Người Hà Nội ưa chuộng sự gọn gàng, tề chỉnh và trang nhã ở mọi nơi, mọi lúc, không cầu kì, lòe loẹt, không phô trương, lối lãng.

Người Hà Nội phân biệt trang phục trong nhà, khi ra đường, lúc tiếp khách, khi lao động, dự lễ hội, biết tiếp thu cách ăn mặc thời trang, phù hợp cuộc sống hiện đại, biết cách phối hợp màu sắc để bộ trang phục vừa hiện đại mà vẫn giữ được vẻ nền nã, lịch sự.

- Trong cách sắp xếp nơi ở

Người Hà Nội nhà ở dù rộng, hẹp vẫn sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp, bày biện đồ dùng hài hòa, hợp lí, vệ sinh sạch sẽ, đặc biệt, rất chú ý phòng khách, nơi thờ tự, góc học tập của học sinh.

Những gia đình có điều kiện, bố trí phòng ở phù hợp hướng gió, phong tục tập quán, thuận tiện cho sinh hoạt chung của gia đình.

- Trong cách đi, đứng, ngồi, nằm

Người Hà Nội đi đứng nhẹ nhàng, khoan thai, đĩnh đạc, luôn thể hiện sự tự tin của bản thân. Không vội vàng, hấp tấp, không kéo lê giày dép, đi đứng ngả nghiêng. Ngay trong cách ngồi, nằm cũng ý tứ, phù hợp với giới tính, tuổi tác và hoàn cảnh cụ thể.

- Trong giao tiếp, ứng xử

Người Hà Nội luôn có thái độ hòa nhã đúng mực, khiêm tốn với mọi người. Biết kính già, yêu trẻ, biết giúp đỡ, chia sẻ với người gặp khó khăn, hoạn nạn.

Trong giao tiếp, ứng xử, người Hà Nội luôn tế nhị, lịch sự, luôn có ý thức về lời ăn tiếng nói, cử chỉ, tác phong của mình ở mọi nơi, mọi lúc cho phù hợp, nhất là ở nơi công cộng, nơi đông người, với người lạ và với người nước ngoài; biết nói lời “cảm ơn”, “xin lỗi”, có sự tự trọng và thái độ tôn trọng người khác.

Người Hà Nội có ý thức giữ gìn trật tự, vệ sinh chung, yêu và thân thiện với thiên nhiên, giữ gìn bảo vệ môi trường sống, bảo vệ di tích, danh thắng, bảo vệ của công, tài sản xã hội.

II. XÂY DỰNG NẾP SỐNG THANH LỊCH, VĂN MINH CỦA HỌC SINH HÀ NỘI

1. Chúng ta tự hào là người Hà Nội

Hà Nội - vùng đất *địa linh nhân kiệt*, giàu đẹp, văn hiến, anh hùng. Mảnh đất thiêng mang hình thế *rồng cuộn hổ ngồi*, nhìn sông dựa núi, muôn vật phong phú, tốt tươi chính là nơi hội tụ của bốn phương đất nước.

Thanh lịch, văn minh là nét đẹp văn hoá truyền thống đặc trưng của Hà Nội, góp phần làm nên phong cách người Hà Nội trong mắt người dân cả nước và bạn bè quốc tế. Bởi thế, được sống và học tập ở Hà Nội vừa là vinh dự, vừa là niềm tự hào cho mỗi chúng ta. Mỗi học sinh Thủ đô cần biết giữ gìn, kế thừa và phát huy truyền thống thanh lịch, văn minh góp phần làm cho Thủ đô ngày càng giàu đẹp.

2. Học sinh Thủ đô xây dựng nếp sống thanh lịch, văn minh

Học sinh Thủ đô xây dựng nếp sống thanh lịch, văn minh thông qua những hành vi sinh hoạt, giao tiếp, ứng xử văn hoá ở mọi nơi, mọi lúc.

- Trong gia đình

Hiếu thảo với ông bà, cha mẹ; quan tâm, chăm sóc, nhường nhịn anh em trong gia đình; biết giữ gìn nề nếp gia phong; cư xử có văn hóa, tôn trọng mọi thành viên trong gia đình; tự giác giúp đỡ gia đình những công việc phù hợp với khả năng và sức khỏe của bản thân.

- Trong nhà trường

Biết kính trọng thầy cô giáo, thực hiện đúng nghĩa vụ và bổn phận của người học sinh; biết đoàn kết, thương yêu, giúp đỡ bạn bè, ứng xử khéo léo, tế nhị với mọi người xung quanh; có ý thức bảo vệ tài sản và giữ gìn cảnh quan nhà trường xanh - sạch - đẹp, xây dựng nhà trường văn hóa, học sinh thanh lịch.

- Ngoài xã hội

Biết nói lời hay, làm việc tốt, ứng xử đẹp, lễ phép với người lớn tuổi, tôn trọng và giúp đỡ mọi người; biết ăn mặc gọn gàng, sạch sẽ; biết cách đi đứng, cử chỉ, nói năng lịch sự, phù hợp; biết giữ vệ sinh nơi công cộng, bảo vệ môi trường.

*

* *

Chúng ta tự hào vì mình là người Hà Nội, được kế thừa những nét đẹp văn hóa truyền thống của cha ông. Chúng kiến sự đổi thay của Hà Nội hôm nay, mỗi người càng thấy có trách nhiệm đóng góp công sức nhỏ bé của mình cho sự phát triển của Thủ đô và đất nước.

TU LIỆU THAM KHẢO

Bảo tồn nét thanh lịch của người Hà Nội

Chẳng phải ngẫu nhiên mà người ta có câu: “Chẳng thơm cũng thể hoa nhài/ Dẫu không thanh lịch cũng người Tràng An”. Điều đó thể hiện nét đẹp trong cử chỉ, lời ăn tiếng nói, hành xử của người Thăng Long xưa. Thời ngày trước, không bao giờ nghe thấy tiếng nói tục, điệu cười to như của học trò bây giờ. Ngày đó, việc dạy đạo đức được đưa lên làm đầu. Trẻ được học đạo đức

2. Chế biến món ăn, đồ uống

Trong chế biến món ăn, người Hà Nội rất chú trọng dùng đúng nguyên liệu cho món ăn, coi trọng gia vị (đặc biệt là các loại hạt và rau gia vị) - yếu tố cân bằng các nguyên liệu tạo nên món ăn có lợi cho sức khỏe đồng thời có tác dụng làm nổi bật hương vị đặc trưng của món ăn.

Trong chế biến món ăn, các khâu trong qui trình nấu nướng rất được coi trọng. Chính qui trình và kĩ thuật chế biến đã góp phần sáng tạo nên các món ăn riêng của Hà Nội như phở, cốm Vòng, chả cá,...

Về đồ uống, ngoài cách sử dụng hoa quả để làm các loại nước uống, sự thanh lịch, tinh tế còn thể hiện rất rõ trong cách chế biến và thưởng thức trà ướp sen, nhài...

3. Trình bày món ăn, đồ uống

Cách trình bày món ăn thể hiện trình độ thẩm mỹ và cốt cách thanh lịch rất đặc trưng của người Hà Nội. Món ăn nào được để vào loại bát, đĩa ấy cho phù hợp. Bày món ăn không cốt để khoe nhiều nên không bao giờ quá đầy, chỉ để vừa phải tạo cảm giác ngon mắt, ngon miệng.

Món ăn thường được trang trí cùng các phụ liệu như các loại rau, củ, quả tía hoa kết hợp với lá rau để tạo nên màu sắc hấp dẫn.

Về đồ uống, tùy loại mà sử dụng cốc, tách phù hợp. Riêng với rượu cũng đã có rất nhiều loại ly, cốc khác nhau. Nước hoa quả cũng có loại cốc riêng. Ấm, tách để uống trà cũng được chọn lựa khá tỉ mỉ, tùy theo trà pha ấm hay trà túi lọc, uống nóng hay thêm đá...

4. Thưởng thức món ăn, đồ uống

Thưởng thức một món ăn hay một đồ uống đầu tiên là cảm nhận sự hấp dẫn của món ăn bằng thị giác, khứu giác rồi mới đến vị giác và cả thính giác. Người thanh lịch không ăn uống xô bồ; thưởng thức một món ngon bao giờ cũng coi trọng dư vị để lại của nó, rồi cả ngẫm nghĩ để trân trọng sự tài hoa, khéo léo của con người.

Đặc biệt, việc kết hợp thưởng thức các món ăn cũng là nét đặc trưng riêng, như cơm thường ăn kèm với chuối trứng cuốc, bánh dày ăn kèm với giò lụa, bánh cuốn thì ăn với chả quế, nước mắm cà cuống hoặc mỗi món lại ăn kèm với một loại rau gia vị khác nhau...



Trà sen - Tinh hoa ẩm thực Hà Nội. (Ảnh sưu tầm)

II. THANH LỊCH, VĂN MINH TRONG CÁCH ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HÀ NỘI

1. Thanh lịch, văn minh trong cách ăn của người Hà Nội

a. Trong bữa cơm gia đình

Bữa cơm gia đình có vị trí rất quan trọng trong cuộc sống. Đó là dịp cả gia đình đoàn tụ sau một ngày làm việc, học tập. Bữa cơm gia đình với những món ăn quen thuộc tạo sự ấm cúng, là nơi các thành viên thể hiện tình cảm, sự quan tâm lẫn nhau. Bữa cơm gia đình góp phần quan trọng tạo nên hạnh phúc và truyền thống gia đình.

Để có bữa cơm gia đình đầm ấm, con cái có thể tham gia vào việc chuẩn bị như giúp mẹ nhặt rau, vo gạo rồi lấy bát, so đĩa, sắp xếp món ăn, chuẩn bị bàn ăn hay chỗ ngồi cho cả nhà...

Trước khi ăn phải rửa tay sạch sẽ. Khi ngồi vào vị trí phải ngồi ngay ngắn, không dạng chân hoặc co chân lên ghế.

Trong bữa cơm gia đình, lời mời rất được coi trọng. Phải mời từ ông bà, cha mẹ,... Mời trước khi ăn và mời khi mình kết thúc bữa ăn.

Khi ăn thường phải khoan thai, nhẹ nhàng, không nhai tóp tép, nhồm nhoàm, húp xuyết xoạt, gõ bát đĩa ầm ĩ. Khi gấp thức ăn mời ông bà, cha mẹ, phải dùng đũa riêng hoặc quay đầu đũa. Gắp thức ăn hay chan canh phải quan sát, ý tứ, không để rơi vãi, không gắp khi người khác đang gắp, không khoắng đũa vào bát canh chung. Không chỉ gắp thứ mình thích, không bôi thức ăn, không lật chọn miếng ngon, không gắp lên bỏ xuống, không nên gắp cho vào miệng luôn. Khi được người khác gắp mời, phải nói lời cảm ơn. Không vừa ăn vừa làm việc riêng. Khi ho, hắt hơi phải quay mặt ra phía ngoài...

Sau bữa cơm, bậc con cháu phải lấy tăm, pha nước. Việc đưa mời, phải bằng hai tay một cách lễ phép. Dùng nước sau bữa ăn cũng phải từ tốn, không súc miệng sòng sọc hay chép miệng chèm chẹp; xỉa răng không che miệng, vẩy tăm là thiếu lịch sự.

b. Khi nhà có khách

Khi tiếp khách càng phải ý tứ hơn từ cách chọn món đến mời chào khách. Chủ nhà không được rời mâm, đứng dậy quá sớm, không nói những chuyện không vui hoặc bày tỏ thái độ không vừa lòng, đánh mắng con cháu trong bữa ăn.

Chủ nhà luôn phải để ý đến sở thích của khách để tiếp thức ăn, đồ uống phù hợp, thể hiện tinh thân hiếu khách, biết giữ chừng mực: ăn cần, niềm nở nhưng không suồng sã, không tiếp quá nhiều thức ăn một lúc hoặc ép khách uống rượu, bia.

Mời nước khách trước và sau bữa ăn cũng cần lịch sự, chu đáo để khách vừa lòng.

c. Trong những dịp liên hoan và ở nơi công cộng

Trong những dịp liên hoan, sinh nhật, cưới hỏi, gặp gỡ bạn bè, cần có thái độ ứng xử phù hợp, tạo được không khí vui vẻ, thoải mái, dễ chịu cho mọi người xung quanh.

Việc mời nhau trước bữa ăn hoặc mời cùng thưởng thức một món nào đó tạo cho tất cả mọi người cảm giác mình được người khác quan tâm.

Khi đi ăn uống ở những nơi công cộng như ở nhà hàng, quán sá (dù bữa chính hay chỉ là ăn quà) thì việc chọn chỗ ngồi cũng được chú ý. Người xưa đã nói “*ăn trông nồi, ngồi trông hướng*” nên không được bạ đầu ngồi đấy. Khi ăn phải giữ lịch sự, tránh làm ảnh hưởng đến những người xung quanh; không nói, cười ồn ào, không chê bai, sách nhiễu, gây khó chịu cho người khác. Khi yêu cầu người phục vụ điều gì, người Hà Nội thanh lịch bao giờ cũng không quên kèm từ “*làm ơn*” vào lời nói của mình.

Ăn ở ga tàu, bến xe, những tụ điểm đông người, gồm nhiều thành phần xã hội khác nhau, cần tế nhị, chừng mực để không làm ảnh hưởng đến những người xung quanh. Cần giữ gìn vệ sinh sạch sẽ nơi công cộng.

2. Thanh lịch, văn minh trong cách uống của người Hà Nội

a. Uống nước

Khi uống nước nên uống từng ngụm, không nên uống một hơi quá nhiều. Phải uống nước đun sôi để nguội, nước tinh khiết vô trùng; không uống nước lã từ vòi nước máy, sông, suối,...

Nên súc miệng sau khi ăn và uống nước sau khi ăn một giờ sẽ tốt cho tiêu hóa.

b. Uống trà, cà phê, nước ngọt

Những người trẻ tuổi không nên uống trà, cà phê, chất kích thích, dễ sinh nghiện ngập.

Khi pha trà tiếp khách cần rửa ấm chén, chú ý tráng trà, pha trà đúng cách. Mời khách uống trà phải nhẹ nhàng đưa chén hoặc quay quai tách về phía tay phải khách, mời người được kính trọng trước, thân tình sau.

Khi uống cà phê, cần chú ý cách cầm tách, sử dụng thìa.

c. Uống bia, rượu

Trẻ em không nên uống bia, rượu, ảnh hưởng đến sức khỏe.

Người lớn tuổi, khi uống bia, rượu, cần giữ gìn trong cách nói năng, cử chỉ, không để say xỉn. Không lái xe khi trong người có chất rượu, dễ gây tai nạn.

Không nên ép người khác uống bia, rượu; không mượn bia, rượu để gây gổ với người khác.

*

* *

Văn hóa ẩm thực của người Hà Nội đã được hình thành từ bao đời nay. Để cho nét đẹp ấy không mai một, mỗi chúng ta cần biết trân trọng truyền thống văn hóa ấy, góp phần làm nên cái đẹp, cái thanh trong cốt cách người Hà Nội.

TƯ LIỆU THAM KHẢO

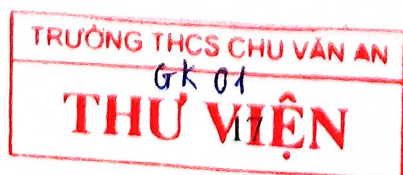
Phở Hà Nội

... Phở ăn bất cứ vào giờ nào cũng đều thấy trôi cả. Sớm, trưa, chiều, tối, khuya, lúc nào cũng ăn được. Trong một ngày ăn thêm một bát phở, cũng như lúc trò chuyện ăn giọng nhau mà pha thêm một ấm trà, cùng thưởng thức với bạn bè. Hình như không ai nhớ từ chối một người quen rủ đi ăn phở. Phở giúp cho người thanh bạch đủ điều kiện biểu hiện lòng thành theo với bầu bạn nó

hộp với cái túi nhỏ của mình. Phở cũng tài tình ở cái chỗ là mùa nào ăn cũng thấy có nghĩa thâm thúy. Mùa nắng, ăn một bát, ra mồ hôi, gặp cơn gió nhẹ chạy qua mặt qua lưng, thấy như giời quạt cho mình. Mùa đông lạnh, ăn bát phở nóng, đôi môi tái nhợt chợt thắm tươi lại. Trong một ngày mùa đông của người nghèo, bát phở có giá trị như một tấm áo kép mặc thêm lên người. Đêm đông, có người ăn phở xong, tự coi như vừa nuốt được cả một cái chăn bông và tin rằng có thể ngủ yên đến sáng, để mai đi làm khoẻ. Dùng những hình ảnh bình dị để nói lên mùa đông ở Việt Nam, tôi cho không gì nên thơ bằng cái hình ảnh một bếp lửa hàng phở bên ô tô nhiều hành khách quây quanh chờ đợi bát mình, vai rụt xuống một tí, người nhún nhảy như trẻ em đang thú đời. Tết, nhà ai cũng bánh chưng, cá kho, thịt đông, nhưng vẫn rất đông người tình cờ mừng tuổi nhau ở những hiệu phở khai trương từ mừng hai Tết.

... Giờ mà ngồi an tâm ăn bát phở nóng sốt giữa ban ngày bất giác cần nhớ ơn nhiều người. Rồi mỗi cảm xúc phở vụt chốc bay xa rộng mênh mông. Bỗng nghĩ đến những vùng chăn nuôi xanh rờn áng cỏ sữa khu tự trị Thái - Mèo, những đàn bò Lạng Sơn, Thanh Hoá đang cúi xuống ngón cỏ ngon trên đất nước. Gạo mấy vụ liền lại được mùa, bột bánh mìn và dẻo. Rau cỏ vùng ngoại thành Hà Nội: mở rộng mãi những diện tích xanh ngon vô tận, rau thơm hành hoa phương phức cái hương vị thổ ngơi.

(Theo Nguyễn Tuân, "Phở", myhanoi.com.vn)



Bài 3

TRANG PHỤC CỦA NGƯỜI HÀ NỘI

(2 tiết)

I. TRANG PHỤC THANH LỊCH, VĂN MINH

Trang phục thể hiện rõ trình độ văn hóa, thẩm mỹ của mỗi người. Trang phục gồm rất nhiều thứ như quần áo, giày dép, khăn mũ kèm theo, nhưng thể hiện rõ nhất ở cách mặc.

1. Trang phục phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh cụ thể

a. Trang phục phù hợp với thời đại

Trang phục mỗi thời có khác nhau. Người Hà Nội xưa thường giản dị và thanh nhã. Nam giới phổ biến là áo cánh, quần ta. Phụ nữ thường mặc váy yếm, áo tứ thân.

Trang phục của người Hà Nội ngày nay gồm đủ màu, đủ kiểu, thể hiện nhiều phong cách, xu hướng thẩm mỹ khác nhau. Tuy vậy, phần lớn người Hà Nội vẫn giữ được sự tế nhị, nền nã trong cách sử dụng trang phục.

b. Trang phục phù hợp với mùa

Với điều kiện thời tiết bốn mùa, từ xưa người Hà Nội đã biết tạo cho mình một thói quen mặc phù hợp với điều kiện thời tiết của từng mùa.

Trang phục mùa hè thường có màu sắc tươi sáng, nhã nhặn, nhẹ nhàng, mát mẻ. Quần áo mặc trong mùa đông phải dày, ấm áp.

Mùa xuân và thu là hai mùa thể hiện rõ nhất sự phong phú trong trang phục của người Hà Nội. Những ngày đầu thu là thời điểm rất phù hợp với chiếc áo sơ mi dài tay may kiểu cách, đến cuối thu hay những ngày xuân ấm áp lại

là lúc để diện những chiếc áo len mỏng, áo khoác nhẹ, có thể kết hợp thêm chiếc khăn quàng cổ.

c. Trang phục phù hợp với phong tục, tập quán

Hà Nội ngày nay, ngoài người Kinh còn bao gồm nhiều dân tộc anh em cùng sinh sống. Trong các sinh hoạt cộng đồng, trang phục mang đặc điểm văn hóa, phong tục tập quán của từng vùng, từng dân tộc.

d. Trang phục phù hợp với điều kiện kinh tế

Nếu điều kiện kinh tế khá giả, mặc đơn giản hay cầu kì không thành vấn đề, chỉ cốt sao cho tiện và đẹp. Nhưng với gia đình bình dân, mặc kiểu cách, cầu kì, mặc đồ đắt tiền quá cũng không phù hợp.

e. Trang phục theo hoàn cảnh giao tiếp

- Trang phục lễ hội mang đặc trưng riêng. Trong các dịp trọng đại như cưới, hỏi, ngày Tết... thường ăn mặc đẹp, sang trọng, phù hợp với không khí lễ hội.



Lễ hội áo dài ngàn năm Thăng Long bên hồ Gươm. (Ảnh sưu tầm)

- Trong đời sống thường ngày, quần áo cũng được phân biệt rõ. Ở nhà, trang phục sao cho thuận tiện, thoải mái nhưng vẫn kín đáo. Ra khỏi nhà, quần áo phải thơm mát, tề chỉnh. Đến cơ quan, trường học cần mặc theo quy định.

Tùy theo hoàn cảnh giao tiếp (đi đâu, làm gì, gặp ai) mà chọn trang phục cho phù hợp. Dự lễ cưới cần mặc đẹp, ngược lại đến đám tang thì không mặc quần áo lòe loẹt, sặc sỡ. Mặc quần áo khi đi lao động khác với trang phục đến nhà hát, dự dạ hội, đi du lịch.

2. Cách lựa chọn và sử dụng trang phục

Cách lựa chọn trang phục khá phổ biến là dựa vào chất liệu vải. Rồi từ chất liệu vải mà kiểu dáng trang phục được chọn theo sao cho phù hợp. Ngoài ra, màu sắc, đường kẻ, kiểu hoa cũng là một tiêu chí khi lựa chọn trang phục sao cho tôn lên được lợi thế về dáng vóc, che bớt đi khiếm khuyết trên cơ thể mình.

Chọn trang phục còn phải phù hợp với giới tính và tuổi tác.

Để sử dụng trang phục thanh lịch, văn minh, người Hà Nội không quá coi trọng việc có thật nhiều quần áo mà quần áo phải luôn gọn gàng, sạch sẽ (thay, giặt thường xuyên, giữ quần áo phẳng phiu), hợp cảnh, hợp người.

II. TRANG PHỤC CỦA HỌC SINH THỦ ĐÔ

1. Trang phục ở nhà

Quần áo mặc ở nhà cần phải đảm bảo các tiêu chí: tiện dụng, phù hợp với thời tiết, thoải mái, dễ chịu và bảo vệ sức khỏe.

Trang phục ở nhà vào mùa hè rất đa dạng, có thể là những bộ quần soóc, áo phông với bạn nam hoặc bạn nữ là bộ đồ hay váy bằng chất liệu vải nhẹ, mát, thấm mồ hôi như vải lanh, thô, cotton.

Vào mùa đông, trang phục ở nhà là những bộ quần áo dài bằng vải bông hoặc cotton dày có tác dụng giữ nhiệt và rất thoải mái khi mặc. Ngoài quần áo, để giữ ấm cơ thể còn cần đến tất hay khăn quàng, mũ ấm.

Học sinh từ tuổi mười hai, mười ba trở đi đang trong quá trình phát triển, thay đổi về thể chất để thành người lớn nên không được tùy tiện trong ăn mặc, quần áo cần phải kín đáo, lịch sự hơn.

2. Trang phục khi đến trường

Học sinh Hà Nội khi đến trường thường mặc đồng phục.

Bộ đồng phục học sinh mang nhiều ý nghĩa, nó không chỉ là dấu hiệu hình thức để phân biệt học sinh các trường với nhau mà còn thể hiện sự bình đẳng trong môi trường học đường. Hơn nữa, đồng phục còn là niềm tự hào của học sinh khi các em được mang hình ảnh của ngôi trường thân yêu qua hình lôgô in trên áo, từ đó xây dựng tình cảm gắn bó với thầy cô, trường lớp.

Đồng phục của mỗi trường có thể khác nhau về kiểu dáng và màu sắc nhưng nhìn chung có những đặc điểm thống nhất: kiểu dáng gọn gàng, tiện dụng, phù hợp theo mùa (mùa hè thì áo somi kết hợp với quần hoặc váy, mùa đông có thêm áo khoác...). Màu sắc của đồng phục thường là áo trắng kết hợp với váy (đối với nữ) hoặc quần màu xanh hay đen (đối với nam).

Sử dụng đồng phục cần phải có sự linh hoạt để phù hợp với điều kiện thời tiết, hoàn cảnh gia đình và đảm bảo sức khỏe của học sinh.

Phải luôn giữ đồng phục sạch sẽ (thay, giặt thường xuyên, tránh để quần áo nhàu nát). Mặc đồng phục đến trường phải gọn gàng, chỉnh tề, thực hiện đúng theo quy định của nhà trường (về ngày mặc, cách mặc,...).

Khi thời tiết chuyển mùa, trong những ngày lạnh cần mặc cho đủ ấm, có thể mặc thêm áo ấm bên trong áo đồng phục mùa đông hoặc mặc thêm áo sơ mi trong áo khoác đồng phục; khi nắng ấm có thể cởi áo khoác ngoài.

Khi mặc bộ đồng phục đến trường, đầu tóc cũng phải gọn gàng, không nhuộm xanh, đỏ lòe loẹt. Cách chọn và đội mũ cũng cần phù hợp với quần áo. Cùng với bộ đồng phục, phải đi dép có quai hậu hoặc giày, tạo nên sự đồng bộ, năng động, phong cách khỏe khoắn của học sinh. Ngoài ra, tùy theo điều kiện thời tiết, khi đi học, học sinh có thể sử dụng thêm khăn quàng cổ. Dù quàng hay đội khăn cũng cần gọn gàng, tránh lòe xòe, rườm rà.

3. Trang phục khi tham gia các hoạt động xã hội

- Khi tham gia các hoạt động tập thể, ngoài bộ đồng phục, tùy vào tính chất của buổi sinh hoạt có thể mặc các loại trang phục khác nhưng không quá

màu mè, kiểu cách. Cần phải chú ý tránh lối ăn mặc hở hang, đua đòi không phù hợp với phong tục, tập quán và lứa tuổi, nhất là đối với nữ giới.

- Khi tham gia lễ hội, trang phục phải đẹp, có thể “điệu” hơn ngày thường nhưng vẫn phải đúng với lứa tuổi học sinh. Tránh lối ăn mặc làm cho mình già đi trước tuổi làm mất vẻ hồn nhiên, trong sáng của tuổi học trò.

- Khi dự các bữa tiệc như sinh nhật, đám cưới hoặc những cuộc vui cần biết chọn trang phục sao cho phù hợp. Tuy nhiên cần phải chú ý đến tính tiện dụng và lịch sự của trang phục.

- Khi đi chơi hoặc du lịch, dã ngoại, trang phục cần gọn gàng, khỏe khoắn, phù hợp với lứa tuổi. Khi chơi thể thao cần mặc quần áo phù hợp với từng môn, đi giày tất gọn gàng.

*

* *

Trang phục thể hiện nếp sống thanh lịch, văn minh. Sử dụng trang phục ngoài ý nghĩa thẩm mỹ còn là văn hóa. Vì vậy, học sinh Thủ đô cần biết sử dụng trang phục phù hợp trong mỗi hoàn cảnh để tôn lên nét đẹp trong phong cách người Hà Nội.

TU LIỆU THAM KHẢO

Bài thơ áo dài

Đất Thăng Long - Hà Nội, ngay cả cô bán bún chả rong, chị cấp thùng bán rong quả bưởi, bác đội chăn bông đi đổi, bà hàng xôi cháo bán trưa, chị thuyền chài tạm rời con thuyền nan lên bộ bán mớ cá mới đánh được cũng phải

có tấm áo dài trên thân, thong thả thì buông chùng, vội vàng thì thắt vạt trước, mà hồi hả hơn thì thắt vạt sau lưng mà chạy gần cho tiện.

Nắng hay mưa cũng vậy. Đầu năm hay sắp tết cũng thế. Những năm ba mươi của thế kỉ này (thế kỷ XX), tấm áo dài được cách điệu đi, không thắt vạt, không đổi vai mà thành áo tân thời. Chữ tân thời đã mang một nghĩa mới, cũng như chữ cải lương trong hát cải lương. Áo nhung, áo gấm, áo mình khô hoa ước, áo lơ-muya, áo cổ thấp rồi cổ cao, áo thụng hay tay bó, tay dài hay tay long đã nhiều thay đổi, nhiều “mốt” tùy thích. Riêng chỉ hai cái tà như hai cánh bướm, như hai dải liễu bay, như hai lá thư tình, như hai nỗi ám ảnh tâm hồn nam giới, như linh hồn của chiếc áo và của người mặc là vẫn được trân trọng giữ nguyên. Nó vẫn giữ chiều dài gần sát gót để có đà tung bay, có khi nhấp nhô như sóng lượn, để có đà vẫy gọi những con mắt dõi theo. Áo dài nhung đỏ đi với kiềng vàng, áo dài nhung đen có chuỗi hạt trai sáng lấp lánh, áo dài trắng có mái tóc đen huyền thả buông lững sau lưng áo, áo tím hàng Vân có chiếc nón bài thơ ngà trắng. Đó là sự tuyệt đỉnh hài hòa lộng lẫy khôn cùng, cũng tựa như tấm áo Đồng Lâm có thắt lưng hồ thủy hay hoa đào cũng vậy.

Những ai nay còn sót lại của thế hệ nữ sinh trường Đồng Khánh Trưng Vương, chiều hồ Gươm khoan thai nhịp bước, cặp cặp trước ngực, tóc đung đưa sau lưng, còn hai tà áo dài cứ như trêu cợt, như đùa nô, như vô tình mà nghi ngờ, mà nhẩn nhủ, mà xa xôi với bao màu sắc từ đậm đến nhạt, như cung bậc cây đàn từ thấp đến cao, gần xa buông bắt. Tà áo dài gần chấm gót những ngày ấy đủ sức chuyện trò cùng gió. Mềm mại, uyển chuyển, run rẩy, lung linh hình như đã lan truyền sang cả sóng hồ nên cứ lăn tăn, lan truyền cả vào tầng lá nên cây lá cứ rì rầm, lay động. Có phải lúc này là lúc hồn Hà Nội đã mơ màng như bát rượu nếp sáng mừng năm tháng năm đối với cô thiếu nữ chưa quen men rượu, là lúc cung đàn đã tấu lên với trái tim nhạc sĩ, “toan” đã căng trên giá vẽ trước nhà tạo hình, nàng thơ đã ộp một cách bí hiểm vào thơ, và mùa màng chín rộ làm rạo rực người gieo cấy. Ai cố đá để có thể dừng dừng được trước nét thanh tân đầy ma lực của tà áo dài cứ lả lướt như sóng cạn mà bắt hồn người ấy, bởi nó vừa ngập ngừng lại vừa thách thức.

Mười năm trở lại đây, tà áo dài Hà Nội bị ngắn đi, chỉ còn trên đầu gối. Nó không còn đủ sức bay, có lúc chết cứng trên nửa thân người, như con bướm bị chặt cụt bộ cánh rục rỡ. Thật tiếc! Tà áo dài với chiều dài cần thiết, là sự truyền cảm của đường kim khâu tay, của nét eo thắt đáy, của sự mở rộng của hai tà xòe ra bốn phía. Rút ngắn phần bay lượn xòe rộng ấy khác nào cắt đi cái tưởng tượng và ảo tưởng của nhà thơ. Phụ nữ mặc áo dài chỉ đẹp thêm. Nam giới cũng được thơm lây. Cuộc đời rục rỡ là điều hẳn ai cũng mong muốn, có phải không hỡi bài thơ áo dài?

(Theo Băng Sơn, “Thú ăn chơi người Hà Nội”,
NXB Văn hóa Thông tin, 2009, tr. 196-200)

Bài 4

NƠI Ở CỦA NGƯỜI HÀ NỘI

(1 tiết)

I. SỰ CẦN THIẾT CỦA NƠI Ở ĐỐI VỚI CON NGƯỜI

Nơi ở, hiểu theo cách đơn giản nhất chính là nơi có ngôi nhà thân yêu, là mái ấm gia đình. Vì vậy, nó có vai trò vô cùng quan trọng đối với cuộc sống của mỗi con người. Ngôi nhà ấy có thể to rộng, có thể nhỏ hẹp, có thể đẹp cũng có thể đơn giản, mộc mạc nhưng nó là nhu cầu thiết yếu của mỗi người.

Các kiểu nhà ở rất phong phú và đa dạng phù hợp với tập quán, với môi trường và điều kiện địa lý ở mỗi vùng.

1. Nhà ở nông thôn

Ở vùng nông thôn, nhà ở thường xây cất theo lối truyền thống, có chung một kiểu khá phổ biến là nhà ba gian, hoặc rộng hơn thì bốn, năm gian. Những căn nhà này được bố trí theo hàng ngang, có mặt tiền rộng. Thường thì người ta hay chọn làm nhà hướng nam. Trước nhà có sân, vườn.

Dù nhà rộng hay hẹp thì gian phòng chính giữa vẫn luôn được bố trí làm nơi thờ cúng và tiếp khách. Ngay sát bức tường đối diện với cửa lớn là bàn thờ tổ tiên. Trước bàn thờ, người ta thường đặt một bộ trường kỷ hoặc bàn ghế để tiếp khách. Hai gian bên kê giường ngủ, tủ quần áo và những vật dụng cần thiết. Đối với những nhà bốn hoặc năm gian, người ta thường để một hoặc hai gian làm buồng cất thóc lúa, đồ dùng, có khi kết hợp làm buồng ngủ. Thông thường, khu bếp và vệ sinh cũng nằm trong khuôn viên nhưng biệt lập hẳn với căn nhà.

2. Nhà ở đô thị

Khác với những ngôi nhà ở nông thôn, nhà ở đô thị không có một kết cấu chung mà khá phong phú về kiểu dáng, thường nhiều tầng, kề nhau san sát, mặt tiền hướng ra đường phố. Bên cạnh đó có những khu chung cư, đáp ứng nhu cầu về nhà ở cho số đông dân, đồng thời cũng là giải pháp cho không gian chật hẹp ở đô thị.

Nhà ở đô thị thường được chia thành nhiều phòng ứng với những chức năng riêng như phòng khách, phòng bếp, vệ sinh và các phòng ngủ. Đối với những ngôi nhà chật hẹp, người ta có thể kết hợp phòng khách với phòng ăn hoặc phòng ngủ để tiết kiệm diện tích.

II. CÁCH SẮP XẾP NƠI Ở THANH LỊCH, VĂN MINH

1. Nhà ở



Mùa hoa ly hiện diện trong ngôi nhà của người Hà Nội. (Ảnh sưu tầm)

Nhà ở dù rộng, hẹp, to, nhỏ đều có thể sắp xếp ngăn nắp, gọn gàng, sạch sẽ, trở thành nơi sinh sống thanh lịch, văn minh.

Thường thì bước chân vào nhà, không gian chính hay phòng lớn sẽ là phòng tiếp khách của cả gia đình. Phòng khách thường rộng rãi, thoáng mát và được trang trí lịch sự, phù hợp, không phô trương, cầu kì, kiểu cách mà thanh nhã, thể hiện óc thẩm mỹ cũng như tính cách của những người sống trong ngôi nhà. Bàn ghế tiếp khách được bày biện gọn gàng và giữ sạch sẽ, bộ ấm chén tiếp khách được giữ khô ráo và úp xuống cẩn thận.

Ngoài phòng khách, một không gian chung nữa của cả gia đình là bếp ăn. Bếp ăn thường được chia làm khu chế biến, nấu nướng và khu bàn ăn. Bếp ăn là nơi mà cả gia đình gặp gỡ và trò chuyện thường xuyên nhất. Chính vì vậy, bếp ăn cũng là một không gian rất đặc biệt trong ngôi nhà, cần được sắp xếp gọn ghẽ, vệ sinh thường xuyên, đảm bảo an toàn về cháy nổ.

Đối với nhà của người Việt Nam, có một không gian rất được coi trọng, đó là nơi dành cho việc thờ cúng gia tiên. Trong những ngôi nhà mới hiện nay, người ta thường dành riêng một phòng để thờ cúng. Đối với những ngôi nhà diện tích hẹp, người ta thường đặt một bàn thờ trên cao, vừa thể hiện sự tôn kính, lại vừa tiết kiệm diện tích.

Nhà ở có ý nghĩa rất lớn đối với mỗi con người. Vì vậy, mỗi thành viên trong gia đình đều phải có ý thức tôn trọng, giữ gìn và tô điểm cho ngôi nhà của mình thêm đẹp, thêm sinh động và thêm gắn bó.

2. Phòng ở

Đối với một ngôi nhà ở đô thị, thường thì mỗi người sẽ có phòng riêng. Tuy nhiên, cũng có những gia đình không có điều kiện, hoặc như những ngôi nhà ở nông thôn, dù không có phòng riêng nhưng bao giờ cũng có không gian được quy ước dành riêng cho từng người, và đó chính là “thế giới” riêng của mỗi người trong ngôi nhà.

Phòng ở riêng của mỗi người là nơi sinh hoạt, nghỉ ngơi và thường cảm thấy độc lập, thoải mái hơn. Phòng ở cần được sắp xếp hợp lý, gọn gàng, sạch

sẽ, vừa mang những nét riêng của chủ nhân, vừa hài hòa với không gian chung của gia đình. Tuy vậy cũng không tùy tiện bày biện lộn xộn gây ảnh hưởng đến nếp sống chung. Ngay cả khi phòng ở chỉ có một người cũng không vì thế mà chăn màn không gấp, đồ đạc, sách vở lên giường nằm, guốc dép mỗi chiếc một nơi...

3. Góc học tập

Trong ngôi nhà, đặc biệt là đối với học sinh, một góc không gian nữa cũng rất quan trọng, đó là góc học tập. Nhìn vào góc học tập, người ta có thể đánh giá được ý thức học tập của học sinh đó.

Góc học tập có gọn gàng, ngăn nắp thì mới tạo được tâm thế học tập tốt, giúp học sinh đạt được kết quả tốt trong học tập. Trái lại, nếu góc học tập bừa bộn, muốn tìm một quyển sách, một quyển vở hay một cái bút cũng khó thì không thể đem lại một kết quả cao trong học tập.



Góc học tập luôn cần sắp xếp gọn gàng, ngăn nắp. (Ảnh sưu tầm)

Chính vì vậy, góc học tập cần phải được sắp xếp gọn gàng, bàn ghế để ngồi học lúc nào cũng phải được kê ngay ngắn, giá sách phải được xếp ngăn nắp, từng loại sách phải được xếp riêng và gáy sách phải quay ra ngoài cho dễ tìm, vở phải được bọc lại và dán nhãn cẩn thận... Ở góc học tập cần phải có thời gian biểu và thời khóa biểu.

Ngoài những vật dụng cần thiết phục vụ cho việc học tập thì góc học tập cũng nên được trang trí thêm cho sinh động. Có thể đơn giản chỉ là tấm hình một ban nhạc bạn yêu thích, hay gần gũi hơn nữa là bức ảnh chụp cùng người thân trong gia đình hay những người bạn. Tất cả những thứ ấy sẽ giúp cho góc học tập trở nên có hồn hơn và cảm thấy vui vẻ và thoải mái hơn mỗi khi ngồi vào bàn học.

*

* *

Nhà ở không chỉ đơn thuần là nơi ở, nó còn là chốn đi về, nơi giao lưu, tiếp xúc giữa những thành viên trong gia đình, đồng thời cũng là nơi để mở rộng quan hệ họ hàng, xóm phố. Vì vậy, nhà ở chính là một không gian văn hóa vật chất, tinh thần quan trọng đối với mỗi con người, mỗi gia đình. Do đó, mỗi người cần phải có ý thức làm cho nhà ở của mình trở thành địa chỉ thanh lịch, văn minh.

TU LIỆU THAM KHẢO

Sạch nhà mà... bẩn ngõ

Khu tập thể chỗ tôi ở là những dãy nhà cấp bốn nối dài. Các gia đình đều sống có ý thức, cái ngõ nhỏ đi chung qua các ngôi nhà sáng nào cũng được

quét dọn sạch sẽ dẫu một cái hố rác to dùng án ngữ ngay giữa khu tập thể. Vậy nhưng kể từ ngày chị Hà thuê căn phòng gần cái hố rác thì mọi chuyện thay đổi hẳn.

Theo thường lệ vào buổi sáng, nhà nào nhà nấy đều quét dọn nhà cửa và quét luôn cả đoạn ngõ trước cửa nhà mình. Nhưng chị Hà thì mặc kệ, chị không thèm quét một lần nào. Đoạn sân trước cổng nhà chị là bẩn nhất, bởi xe chở rác toàn dừng tại đó để lấy rác nên vương nhiều rác bẩn ra ngoài. Mấy hôm đầu các gia đình hàng xóm còn quét giúp, nhưng không thấy chị có ý kiến gì, người khác quét hộ sân nhà mình chị cũng tỉnh bơ. Cuối cùng mọi người mặc kệ rác nhà ai nhà nấy quét. Khi được nhắc nhở thì chị gắt lên thách thức:

- Tôi không quét đấy!

- Đây là sân nhà chị, nhưng cũng là đường đi chung của cả khu tập thể. Chị đi những đoạn đường khác sạch sẽ, mát mẻ sao chị không nhìn lại đoạn sân nhà mình? Các gia đình có dọn dẹp vệ sinh thì cả cái ngõ này mới thông thoáng.

- Bà hàng xóm góp ý.

- Ôi dào, sân nhà tôi thì kệ tôi. Các người rồi hơi lo làm gì? - Dứt lời chị rảo bước vào trong nhà.

Người ta vẫn bảo “nhà sạch thì mát, bát sạch ngon cơm”. Thế nhưng thói quen cũ “sạch nhà, bẩn ngõ” hiện vẫn còn tồn tại phổ biến trong một số gia đình như kiểu chị Hà. Nếu ai cũng biết vì mình, vì cộng đồng thì các đường phố, ngõ ngách sạch đẹp lắm thay.

(Theo Phương Nguyên, ktdt.com.vn)

MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	3
BÀI 1. THANH LỊCH, VĂN MINH - NÉT ĐẸP CỦA NGƯỜI HÀ NỘI	
I. NGƯỜI HÀ NỘI THANH LỊCH, VĂN MINH.....	5
1. Thế nào là người thanh lịch, văn minh?.....	5
2. Thanh lịch, văn minh - Nét đẹp của người Hà Nội.....	8
II. XÂY DỰNG NẾP SỐNG THANH LỊCH, VĂN MINH CỦA HỌC SINH HÀ NỘI.....	8
1. Chúng ta tự hào là người Hà Nội.....	8
2. Học sinh Thủ đô xây dựng nếp sống thanh lịch, văn minh.....	9
Tư liệu tham khảo.....	
BÀI 2. CÁCH ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HÀ NỘI	
I. VÀI NÉT VỀ CÁCH ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HÀ NỘI.....	11
1. Lựa chọn món ăn, đồ uống.....	11
2. Chế biến món ăn, đồ uống.....	12
3. Trình bày món ăn, đồ uống.....	12
4. Thưởng thức món ăn, đồ uống.....	13
II. THANH LỊCH, VĂN MINH TRONG CÁCH ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI HÀ NỘI.....	13
1. Thanh lịch, văn minh trong cách ăn của người Hà Nội.....	15
2. Thanh lịch, văn minh trong cách uống của người Hà Nội.....	16
Tư liệu tham khảo.....	
BÀI 3. TRANG PHỤC CỦA NGƯỜI HÀ NỘI	
I. TRANG PHỤC THANH LỊCH, VĂN MINH.....	18
1. Trang phục phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh cụ thể.....	18
2. Cách lựa chọn và sử dụng trang phục.....	20
II. TRANG PHỤC CỦA HỌC SINH THỦ ĐÔ.....	20
1. Trang phục ở nhà.....	20
2. Trang phục khi đến trường.....	21
3. Trang phục khi tham gia các hoạt động xã hội.....	21
Tư liệu tham khảo.....	22
BÀI 4. NƠI Ở CỦA NGƯỜI HÀ NỘI	
I. SỰ CẦN THIẾT CỦA NƠI Ở ĐỐI VỚI CON NGƯỜI.....	25
1. Nhà ở nông thôn.....	25
2. Nhà ở đô thị.....	26
II. CÁCH SẮP XẾP NƠI Ở THANH LỊCH, VĂN MINH.....	26
1. Nhà ở.....	26
2. Phòng ở.....	27
3. Góc học tập.....	28
Tư liệu tham khảo.....	29

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

SỐ 4 - TỐNG DUY TÂN, QUẬN HOÀN KIẾM, HÀ NỘI

ĐIỆN THOẠI: (024) 3825 2916 - FAX: (024) 3928 9143

TÀI LIỆU CHUYÊN ĐỀ

GIÁO DỤC NẾP SỐNG THANH LỊCH, VĂN MINH

CHO HỌC SINH HÀ NỘI

DÙNG CHO HỌC SINH
LỚP 6

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tổng Giám đốc - Tổng Biên tập

TS. VŨ VĂN VIỆT

Biên tập : PHẠM THỊ THU TRANG
PHẠM THỊ ANH MINH

Trình bày : MINH TRANG

Thiết kế bìa : ANH TÚ - VĂN CHIẾN

Kỹ thuật vi tính : HOÀNG THÚY LƯƠNG

Sửa bản in : MINH TRANG

ISBN 978-604-55-8311-1

In 3.610 cuốn, khổ 17 x 24 cm, tại Công ty Cổ phần in Phúc Yên, Đ/c: Đường Trần Phú, phường Trung Nhị, TP. Phúc Yên, tỉnh Vĩnh Phúc. Quyết định XB số: 2053/QĐ-HN ngày 08/9/2021. Xác nhận đăng ký xuất bản số: 226-2021/CXBIPH/06-14/HN. In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.