

ВВОДНЫЙ УРОК

Дается в начале каждого года

Цель обучения: Познакомить детей с пятью общечеловеческими ценностями, и пятью методами обучения.

Ключевые слова: общечеловеческие ценности, истина, любовь, мир, добродетельность, ненасилие (не причинение вреда себе, людям, животным, растениям), единение, правила, ответственность, умение слушать, молчание, уважение, цели, достижение.

Данный цикл из 26 уроков рассчитан на период преподавания от одного до трех учебных лет. Уроки могут даваться в любой последовательности. Любой отдельно взятый план урока может быть использован многократно, в том числе в качестве духовной основы при освещении текущих новостей. Это дает возможность учителю использовать уроки наиболее эффективным образом как часть интегрированного учебного плана.

Введение в курс

Объясните, что этот курс посвящен ценностям, которые позволяют каждому человеку жить более счастливо, в гармонии с другими людьми. Важно понять, что каждый человек ценен.

Установка основных правил

Эффективный путь для установления в классе благоприятного климата сотрудничества и взаимного уважения - это просьба ученикам совместно продумать, как они будут общаться друг с другом. В начале Программы или каждого учебного года, небольшой группой можно продумать правила поведения в классе, благодаря которым будет создана гармоничная обстановка и положительный настрой на обучение. Дальше ученики могут обсудить первостепенные принципы, которых все будут придерживаться. Конечный список должен быть вывешен на видное место и возможно даже подписан каждым ребенком, как контракт. Учителю следует объяснить, что соглашение должно быть достигнуто путем всеобщего одобрения, а не большинством голосов. Чтобы не происходило деления класса на победителей и проигравших, каждый должен быть согласен с решением. Убедитесь, что основные правила содержат следующие пункты:

- высказываться по одному;
- все слушают выступающего с уважением;
- запрещаются всякого рода оскорбления или переход на личности;
- можно пропустить свою очередь при нежелании высказываться.

Начать можно следующим образом:

<i>Чтобы обучение в классе было приятным для всех,</i>	
<i>каждый имеет право...</i>	<i>каждый несет ответственность за...</i>

Позже, в течение года напоминайте детям основные правила общения, для того, чтобы избежать унижений или насмешек в адрес тех, у кого не все получается.

Во время работы в группах, старайтесь убедиться, что каждый ребенок:

- чувствует себя ценным;
- поощрён принимать активное участие;
- использует юмор, необидный для товарищей.

(Ссылка: «Наш мир, наши права» - Международная амнистия, ст. 28/29 Права и Ответственность в классе, упражнение 3).

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Пять ценностей

Есть пять ценностей в сердца глубине,
В каждом человеке – в тебе и во мне:
Первая – ИСТИНА, колокольчиком звенит;
Вторая – ЛЮБОВЬ, всех любить мне велит;
Третья – МИР, мой ум успокоит;
Четвертая – на ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ настроит;
А пятая – НЕНАСИЛИЕ, чтоб быть внимательным ко всему,
Что я делаю, думаю и говорю.

Дайте детям задание обсудить стихотворение с соседом (партнером). Затем обсудите пять ценностей все вместе, спросите класс, что означает каждая ценность, что они думают?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Упражнение «Размышление в тишине» практикуется перед началом рассказа, но также может использоваться в любое время в течение урока, когда учитель посчитает нужным, учитывая возраст детей, их способность к сосредоточению и размышлению.

Объясните, что курс содержит веселые и полезные упражнения, которые помогут детям учиться лучше и быть счастливее. Чтобы выполнить упражнение, нужно успокоиться, и начать прислушиваться к звукам и ощущениям, которые возникают внутри.

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние)*. Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза*. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Включите спокойную музыку на 1-2 минуты (звуки флейты, звуки природы, песни китов). Затем выключите музыку, чтобы дети посидели в тишине еще 1 минуту.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

СВЕТИНА ИСТОРИЯ

(автор Рита Мельвани)

Это был последний день летних каникул, и все Светины родные были очень заняты.

«Света, я не могу сейчас с тобой разговаривать. Мне срочно нужно закончить это задание», - сказал старший брат девочке.

«Не отвлекай меня сейчас, Света. Завтра начинается школа, и столько всего еще нужно подготовить», - сказала ей мама.

«Я хочу куда-нибудь сходить. Но одной мне скучно», - жалобно протянула Света.

«Если только чуть позже. Может быть, ты пойдешь что-нибудь напишешь? Например, о том, как провела лето?» - предложила ей мама. Света скорчила недовольную гримасу. «Ну, мы же это будем делать завтра в школе!» - ответила она.

Девочка ушла в свою комнату и стала наблюдать за дождем из окна. Она всматривалась в капли, бежавшие вниз по окну, водила по стеклу пальцем, будто провожая дождемки, и думала о летних каникулах. Летом ее семья часто путешествовала, и Света собирала открытки со всех мест, где они бывали. Она села и принялась рассматривать их, одну за другой. Что же еще у нее есть? Вытряхнув все содержимое своей спортивной сумки на кровать, она обнаружила две иностранные монеты и ракушку. В карманах куртки нашлись входные билеты в пещеры и дворцы. Там же были перышко и обертка от конфеты.



Вскоре на кровати набралась целая стопка различных вещей. Девочка начала их перебирать.

Из соседней комнаты доносился кашель брата. На нижнем этаже мама разговаривала по телефону. Напевая какую-то песенку, Света достала чистый лист бумаги, фломастеры и клей. Наклеив открытку с изображением пещеры на бумагу, девочка подписала рядом: «Мы были в этих пещерах. Они холодные и темные».

Рядом на листе разместился входной билет и французская монета. Обрисовав круг вокруг монеты, Света подписала: «Вход стоил вот столько». Вскоре были готовы уже несколько страниц с похожими аппликациями. Мама позвала Свету, но девочка была с головой вовлечена в свою работу.

«Как интересно!» - воскликнула Светина мама.

«Это книга о наших каникулах», - пояснила Света.

«Я освободилась, и мы можем куда-нибудь сходить. Может, ты хочешь увидеться со своими друзьями?» - предложила мама.

Но Света уже передумала куда-либо идти.

«Я увижусь с ними завтра в школе, - улыбаясь, ответила Света, - а сегодня мне бы хотелось доделать эту книгу».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. Какое было настроение у Светы в начале истории?
4. Что изменило ее настроение?

ПЕНИЕ ХОРОМ

WHERE?

(music and lyrics by Carole Alderman)

Where is truth, truth so true?
In God, and the universe, and you.

Where is peace, peace so true?
In God, and the universe, and you.

Where is love, love so true?
In God, and the universe, and you.

(повторить 2 раза)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

То, что нас объединяет...

Освободите пространство. Дайте классу пять минут на следующее: каждый ученик должен найти 2-3 малознакомых ему ребят, узнать их имена, записать на бумаге один фактор, который объединяет его с новым человеком. Объединяющим фактором может быть, например, что-то, что они любят делать, или что-то, что у них есть общего у обоих - цвет глаз, месяц рождения, одинаковое домашнее животное, одинаковое хобби или спорт.

Через пять минут вызовите несколько добровольцев, спросите имена новых друзей и что общего они нашли?

Упражнение может быть смоделировано учителем, чтобы выбрать одного ребенка и найти один фактор, объединяющий его с учителем.

Вместе мы можем...

Попросите класс разбиться на пары. Каждая пара пусть объединится с парой ребят, которых они не очень хорошо знают. Каждой мини группе дайте задание за несколько минут сделать пантомиму:

- изобразить дерево;
- движущийся самолет;
- фотограф на пикнике.

(Убедитесь, что все дети задействованы и получили возможность играть в пантомиме)

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы:

Раздайте каждому ребенку копию страницы с изображением пяти ценностей и их символов со следующей страницы. Попросите раскрасить их, закончить каждое предложение и привести по одному примеру, как эта ценность практикуется ими в жизни.

В конце первого урока учитель может рассказать детям, что на следующих уроках они опять услышат интересную историю, будут заниматься теми же занятиями, что и сегодня: узнают новую тему недели, споют песню, поразмышляют в тишине и поиграют в игры.

Если учитель желает, можно собраться в круг или разбиться в пары и озвучить, кому что понравилось больше, и чего дети с нетерпением будут ждать от следующих уроков.

ПЯТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Имя

ИСТИНА

Я проявляю истину, когда я



ЛЮБОВЬ

Я проявляю любовь, когда я



МИР

Я проявляю мир, когда я



ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Праведное поведение – это когда я



НЕНАСИЛИЕ

Я проявляю мир, когда я



УМЕНИЕ РАЗЛИЧАТЬ

Цель обучения: Поговорить о важности умения делать правильный выбор

Ключевые слова: умение различать, сеять, пожинаать, Корнуолл (графство в Англии), защищенный, долина, соседи, испуг, жители, медь, олово, раскопки, изобилие, купцы, процветающий, уличные торговцы, обманщики, дебоширы, губительный

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ВСЕГДА СЛУШАЙ СВОЮ СОВЕСТЬ.

Чарльз Шалтс (Снупи)



ЧТО ПОСЕЕШЬ, ТО И ПОЖНЕШЬ.

Иисус

Обсудите, что означает первая цитата.

Прислушиваемся ли мы к тихому голосу совести, который всегда нас предупреждает?

Как первая и вторая цитаты связаны друг с другом?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Как выбрать между хорошим и лучшим?
Насколько важно быть хорошим?
Посмотрите, какие вы все хорошие внутри... Каждый из вас. И другие люди тоже хорошие.
Думайте только хорошо о других людях и о себе.
Какие мысли являются хорошими?
Говорите только хорошие слова.
Какие слова будут приятны другому человеку?
Слышьте только хорошее в том, что говорят другие.
Никто не хочет вас обидеть, разговаривая с вами.
Совершайте только хорошие поступки по отношению к другим и себе.
Это и будет вашим правильным выбором.
Что хорошего вы можете сделать сегодня?
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

В ЧЕМ ИСТИННОЕ БОГАТСТВО? ИСТОРИЯ ГОРОДА ЛАНГАРОУ

(Корнуэльская легенда, пересказанная Кеном Давентпортом)

Много веков назад, на северном побережье острова Корнуолл стоял маленький городок Лангароу. Он расположился в прекрасном месте посреди горного ущелья с отдельным заливом и широким песочным пляжем. Почва была плодородной, а климат - мягким. Это было очень тихое и красивое место, и жители города каждый день просыпались в хорошем настроении, были здоровы и жили счастливо. Еще до того, как первые лучи солнца окрашивали небосвод в красный и золотой цвета, семьи просыпались, умывались, одевались и вместе возносили хвалу солнцу и природе. В радостном расположении духа, они приступали к работе в полях, саду, домах и школе.

Иногда жители городка навещали своих соседей из других деревень, располагавшихся выше на болотистой местности и в узкой скалистой бухте. Они приносили им в подарок фрукты и овощи со своих огородов. Большинство соседей были благодарны жителям Лангароу за заботу, но некоторое отдельно взятые жители деревень завидовали богатым урожаям горожан.

Однажды незнакомцы пришли в городок Лангароу, и к изумлению местных жителей, заявили, что под их плодородной почвой, глубоко под землей зарыты камни, в которых замуровано настоящее сокровище – олово и медь. Поначалу никто им не поверил, кто-то из жителей городка даже посмеялся над незнакомцами. Но вскоре несколько любопытных жителей взяли за лопаты и начали копать. На всякий случай. Вдруг незнакомцы сказали правду! Слухи о смельчаках быстро распространились, и через некоторое время уже полгорода принялись копать землю, в надежде найти сокровище. Мысли о легком и быстром богатстве начали точить сердца жителей Лангароу.



Многие побросали свои поля, огороды, и вместо привычного выращивания злаков, овощей и фруктов, занялись только раскопками. Выкопанную землю они складывали в тележки и вывозили, не обращая никакого внимания на пострадавшие растения и животных, живших на этой земле.

Старания жителей оказались не напрасными. Они нашли очень много меди и олова, научились добывать их из камней и стали продавать металл торговцам. На полученные деньги жители покупали себе еду, и много различных товаров. Город стал еще более процветающим, и бедные жители с соседних деревень потянулись в Лангароу в поисках заработков. Горожане сообразили, что деревенские жители могут работать в шахтах и добывать медь и олово за зарплату. И тогда землевладельцам не нужно будет работать. Они смогут забирать большую часть прибыли себе, ничего не делая. Выстроив себе красивые дома, жители превратились в



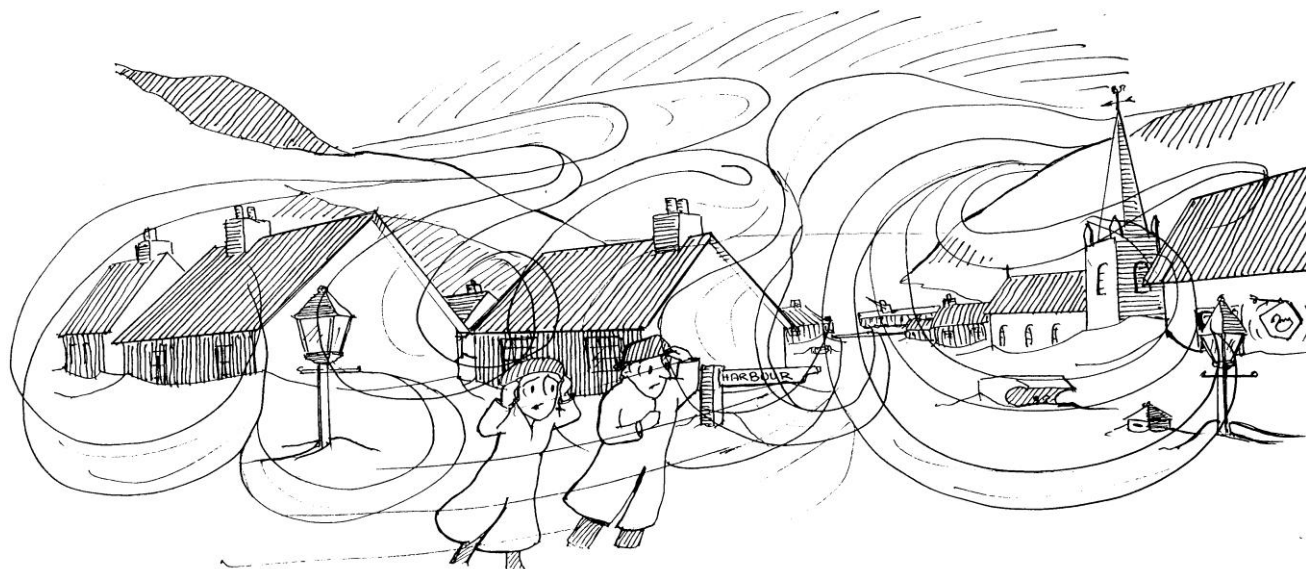
бездельников, и тратили время только на глупые развлечения с друзьями. Мало осталось тех, кто продолжал вести здоровый образ жизни и жить в согласии с природой, как раньше.

Слава о городе Лангароу распространялась все дальше, и со всей Англии в город хлынули искатели богатств, попрошайки, бродячие ремесленники, картежники, пьяницы и воры. Вскоре улицы были полны торговцев и мошенников, дебоширов и воров-карманников.

Некогда мирный город превратился в хаос. И только некоторые мудрые жители понимали, что происходит. Они ушли в отчаянии из города в горы, где продолжили жить в мире и согласии с природой, выращивать фрукты и овощи на своих маленьких огородах и наслаждаться чистой и вкусной водой из горных ручьев. Хотя жизнь уже и не была такой же легкой, как в былые дни, но они были здоровы и жили долго.

В это время городская церковь опустела и заросла плющом, а вот гостиницы и рестораны были полны людьми и днем и ночью.

Одной ужасной ночью, пока люди пили и развлекались в ресторанах, на город с моря налетел небывалой силы ураган. Ветер был настолько сильным, что он нес песок даже с самых далеких пляжей, засыпая город. И вот уже на всех улицах было песка по пояс, но ветер все не утихал. К утру уровень песка достиг уже окон самых высоких домов. Проснувшись, люди поняли, что заперты в своих домах. А ветер все продолжал бушевать.



Он дул весь следующий день и ночь и утих только на третьи сутки. Странники, пришедшие в город Лангароу с высоких долин, увидели лишь дюны мелкого песка, на месте, где стоял город. Песок засыпал дома вместе с крышами. С той самой ночи больше никто и никогда не видел и следа когда-то цветущего города.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. В чем смысл этой истории для вас?
4. Опишите жизнь жителей городка Лангароу до того, как мысли о меди и олове поселились в их голове.
5. Что стало с людьми, после того, как они нашли медь и олово под землей?
6. Какие изменения произошли с городом и окружающей средой?
7. Важно ли иметь много денег, чтобы чувствовать себя богатым?
8. Можно ли быть богатым, не имея много денег? Что это за богатство?
9. Что означает выражение «Что посеешь, то и пожнешь»?
10. Что вы цените в своей жизни?

ПЕНИЕ ХОРОМ:

THERE IS BEAUTY

(music by Stuart Jones lyrics by Nicky Gilbert)

In every flower and tree that grows,
In every gust of wind that blows,
In every star that brightly glows.
There's beauty everywhere.

And with each loving word we say
Within us each and every day
Awareness, love and joy all play,
Creating beauty everywhere.

*Chorus: There is beauty to be found,
If you see it, if you know it.
There is beauty to be found,
If you feel it, if you show it. (Repeat chorus)*

(Repeat all)

Beauty to be found (Repeat x 6)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Разбейте класс на 4 команды. Разыграйте интервью жителей городка Лангароу, выживших в урагане. Пусть они расскажут, какой была жизнь в городе раньше; почему они поддались на соблазн раскапывать медь и олово; что они чувствуют сейчас:

Дети должны сыграть роли:

- А) жителей, ушедших заниматься сельским хозяйством в горы, сразу после начала раскопок;
- Б) жителей, ставших богатыми владельцами шахт, отсутствующих в городе во время урагана, но потерявших все;
- В) жителей соседних деревень, пришедших в Лангароу работать в шахтах;
- Г) жителей, продолжавших заниматься сельским хозяйством в окрестностях Лангароу, которых постоянно пытались заставить продать их земли или приступить к раскопкам.

В конце дети могут поделиться впечатлениями о совместной работе в группах.

Сегодня у нас получалось выполнять задания вместе, когда мы ...

Дополнительное упражнение/ Ссылки на другие предметы:

Используя информацию, добытую во время интервью, попросите детей:

А) Нарисовать серию рисунков событий, произошедших в городе и соединить их как киноленту

или

Б) разбиться на маленькие группы и продумать отчет в форме новости о событиях в городе. Каждая группа может выбрать любой новостной ресурс – телевизор, радио, газету и т.д. После можно обсудить с классом, как разные средства массовой информации подают одну и ту же новость.

Можно также сделать небольшое историческое исследование о том, случалась ли подобная история с людьми в какой-либо стране. Для этого разрешается пользоваться дополнительными ресурсами и источниками информации, как библиотека, CD диски, интернет и т.д.

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Цель обучения: Поощрять любовь к учебе

Ключевые слова: знание, обогащать, космический корабль, исследование, деревня, астрономия, астронавты, интерес, вселенная, безграничность, великолепие, прекрасный, телескоп, солнечная система, Млечный путь, гравитация.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ПУСТЬ ЗНАНИЯ РАСТУТ ВСЕ БОЛЬШЕ,
ТЕМ САМЫМ НАШУ ЖИЗНЬ СОБОЙ ОБОГАЩАЯ**

Новая энциклопедия «Британика»



Обсудите, что значит эта цитата.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (*Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние*). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза*. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что у вас есть свой космический корабль...

Войдите внутрь корабля... Это абсолютно безопасно...

Если хотите, вы можете полететь на своем корабле в космос и посмотреть звезды...

Представьте, что ваш корабль поднимается все выше и выше в небо...

Все дальше от притяжения земли... В глубину космоса...

Что вы видите?

Вы летите все дальше и дальше. В космосе тихо и спокойно!

Посмотрите вокруг, какая Вселенная красивая ...Что вы чувствуете?

Пришло время возвращаться на Землю.

Осторожно направьте свой корабль к Земле.

Какая красивая у нас планета. Полюбуйтесь ею с высоты.

Мягко приземлите свой корабль.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

РОМА-МЕЧТАТЕЛЬ

Мальчик Рома всегда был очень любознательным и любил учиться. С самого раннего детства в его голове роились десятки вопросов. Теперь, когда Рома стал старше, он начал много и с удовольствием читать о мире, гулять, изучая природу в окрестностях своего городка, где он жил с мамой, и старшей сестрой. Но больше всего Роме нравилась астрономия, и все свои карманные деньги он тратил на покупку книг по этому предмету. Он обожал наблюдать за звездами, сколько себя помнил. Ромина сестра – Кристина - часто подшучивала над братом из-за этого и даже прозвала его «Ромой-мечтателем». Она не понимала, насколько захватывающим было для него звездное небо. Их мама много работала, и ей было некогда интересоваться увлечениями детей. Ах, как бы Рома хотел познакомиться с одним из астронавтов, чьи книги он читал. Как же им было бы интересно вместе!

Однажды утром, придя в школу, Рома увидел, что его друзья собрались в круг и что-то энергично обсуждали.

«Рома! Угадай что произошло?!» - радостно выкрикнул Ромин друг Борис.

«Учитель Андрей Николаевич вдруг вышел на пенсию. Ура!» - ликовал Борис.

«Кто же теперь будет вести уроки по Окружающему миру?» - поинтересовался Рома. Конечно же, не может идти и речи об отмене урока?! Рома так его любил! Стоит признаться, что в последнее время учитель Андрей Николаевич стал сердиться на учеников. Ему не хватало терпения объяснять новые темы. Возможно, потому, что он уже был в возрасте, и не очень хорошо себя чувствовал.

«У нас уже есть новый молодой преподаватель. Он будет вести сегодняшний урок. Я не знаю, как его зовут, но очень надеюсь, что уроки с ним будут интереснее, чем с Андреем Николаевичем», - ответил Борис.

Мальчики направились в класс и с нетерпением ждали прихода нового учителя.

«Итак, девочки и мальчики», - сказал высокий мужчина, шагнув в класс.

«Я рад, что пришел в эту школу. Нам с вами, сначала, нужно познакомиться. Меня зовут Виктор Иванович, и я живу недалеко отсюда, на улице Горького. Если у кого-то возникнут проблемы с предметом, буду раз помочь в любое время. Я хочу, чтобы вам всем нравилось учиться. Окружающий мир – это очень увлекательный предмет, охватывающий много разных

интересных наук. Ну а теперь приступим к уроку. Расскажите, что вам больше всего нравилось изучать с предыдущим учителем?» - продолжил он.

В классе повисло молчание. На самом деле, никому не нравилось, как Андрей Николаевич вел урок. Никому, кроме Ромы. Он всегда радовался любой возможности узнать что-то новое. Через некоторое время несколько ребят рассказали, что им нравится в этом предмете. «Хорошо. Я вижу, в ваших знаниях есть некоторые пробелы, но мы сможем устранить их за несколько недель», - сказал новый учитель.

Виктор Иванович рассказал, какие темы они будут проходить в этой четверти. Когда Рома услышал тему астрономия, он чуть не подпрыгнул от радости.

«Что с тобой? Как тебя зовут?» - по-доброму спросил учитель Рому.

Рома покраснел и, запинаясь, ответил: « Я – Рома. Я...я очень люблю читать о звездах. Это мой любимый» В последний момент он замолчал.

«Рома-Мечтатель», - хихикнул кто-то в классе.

«Тишина в классе!» - строго сказал учитель.

«Я очень рад, Рома, что у тебя такие интересы. Изучение космоса – это одна из самых важных тем на уроках по Окружающему миру. Осознание безграничности и великолепия вселенной помогает нам не принимать наши мелкие беспокойства и желания всерьез, и напоминает нам, что мы являемся частью величественного целого. Ну что ж, урок подходит к концу. Мы снова увидимся с вами в четверг. Уверен, что вам всем захочется что-нибудь рассказать. До свидания девочки и мальчики», - сказал учитель, и вышел из класса.

Дети были восхищены учебниками по Окружающему миру, когда получили их в библиотеке. Рома молчал. Он не мог поверить своему счастью. Новый учитель, которому интересна тема звезд и который будет учить их астрономии! Разве так бывает?!

Дождавшись маму с работы, Рома с нетерпением рассказал ей хорошие новости. «Это замечательно! А теперь иди, доделывай домашнюю работу, пока я готовлю ужин» - сказала мама, второпях снимая пальто.

Рома немного расстроился, что его маме было не до него, но вскоре мысли о новом учителе и астрономии снова подняли его настроение. Он подумал, есть ли у учителя телескоп? Как это, должно быть, чудесно рассматривать звезды и планеты в телескоп!

Прошло несколько недель и, наконец-то, на уроке по Окружающему миру пришла очередь темы про астрономию. Рома был счастлив, ведь столько всего хотелось узнать! Виктор Иванович ответил на некоторые накопившиеся вопросы мальчика, и другие дети помогали отвечать. Многих заинтересовала эта тема. Но Роме хотелось задать больше вопросов, и он нашел в себе смелость попросить учителя уделить ему немного времени после урока.

«Конечно, Рома! Где ты живешь?» - с радостью спросил учитель.

«Через две улицы от вас», - ответил Рома.

«Тогда приходи ко мне домой как-нибудь вечером. Можешь взять с собой родителей. Я люблю знакомиться с родителями своих учеников. Мне интересно знать, что они думают об успехах своих детей в школе».

«У меня только мама, и она все время занята. Но я у нее спрошу. Если она не сможет, я могу прийти один?» - спросил Рома, надеясь, что его внеклассное занятие с учителем не зависит от возможности прихода мамы.

«Конечно, можешь! Я понимаю, как занята твоя мама. Но, в любом случае, пригласи ее тоже. Мне важно знать, что она спокойно тебя отпустит. Как мама, она должна понимать, где ты находишься. Приходи к половине седьмого».

Рома бежал домой в полном воодушевлении. Ему очень хотелось задать больше вопросов и послушать, что еще знает учитель о звездах.

«Мама! Мама! Ты не поверишь!» - закричал Рома, вбегая в парадную дверь.

«Что такое?» - спросила мама. У нее был короткий день, и она пришла домой пораньше.

«Виктор Иванович, наш новый учитель по Окружающему миру, сказал, что я могу прийти к нему домой, и мы сможем больше поговорить об астрономии! Он просил, чтобы ты тоже пришла. Ты же пойдешь, мам? Пожалуйста!» - выпалил Рома, запыхавшись.

Он плюхнулся на диван, так жалобно глядя на маму, что та рассмеялась.

«Хорошо, сынок. Сегодня сокращенный рабочий день, поэтому я не так устала. Мы сходим с тобой к нему сегодня вечером, но, чур, ненадолго! Уверена, что Виктор Иванович тоже устает после стольких уроков, поэтому не занимай слишком много его времени».

Сияя от счастья, Рома пошел в свою комнату делать уроки, ведь позже времени на это у него уже не будет. Во время ужина, он снова задумался, есть ли у Виктора Ивановича телескоп. К удивлению мамы, Рома отказался даже от пирожного, так ему хотелось поскорее пойти в гости к учителю.



Дом Виктора Ивановича оказался всего лишь в пяти минутах ходьбы. Это был небольшой уютный домик.

«Когда я была маленькая, здесь жила моя тетя. Я часто сюда к ней приходила» - сказала мама, стуча в дверь.

«О! Заходите. Вы мама Ромы?! Замечательно, что вы пришли. Давайте я повешу ваше пальто», -

учитель провел Рому с мамой в дом. На стенах висели интересные картины и плакаты.

«Виктор Иванович, а у вас есть телескоп?» - не в силах удержаться, спросил Рома.

«Да, Рома. Летом я собираюсь оборудовать под него отдельную комнату. Пока он стоит в комнате для гостей, на верхнем этаже. Он сейчас направлен на сад. Ты можешь сходить посмотреть, а я пока пообщаюсь с твоей мамой», - ответил учитель.

Рома помчался наверх. Его мечта сбывалась. Он настолько увлекся звездным небом, рассматривая его в телескоп, что даже не слышал разговора, доносившегося с первого этажа. Учитель и Ромина мама пошли на кухню заваривать чай.

«О, вы увеличили кухню! Стало даже удобнее», - воскликнула Ромина мама.

«Спасибо, я сделал небольшой ремонт в прошлом месяце, перед тем, как переехать сюда. Я вижу вам знаком этот дом?!»

«Да, я знаю этот дом. Я часто приходила сюда, когда была ребенком. Мои тетя и дядя жили здесь какое-то время».

«Интересно было бы узнать историю этого дома», - сказал Виктор Иванович.

«Я многого не знаю. Они переехали в другой город, когда мне было семь лет. Насколько мне известно, дом через некоторое время продали. Мои родители поддерживали с ними связь».

«Вашу тетю звали Роза, ведь так?»

«Тетя Роза, да! А как вы узнали?»

«Мою маму звали Роза. Она жила здесь со своим первым мужем, пока они не переехали в другой город. К сожалению, ее муж умер. Моя мама потом вышла замуж второй раз, и родился я. Недавно я решил переехать сюда, поработать немного и познакомиться с родственниками моей мамы. Но я был так занят покупкой дома и устройством на работу, что пока ни с кем из них не встретился. Если моя мама - это ваша тетя, значит мы двоюродные брат и сестра».

«Удивительно!»- рассмеялась мама Ромы.

«Я знаю еще одного человека, который будет в восторге от этой новости. С вашего первого дня в школе, Рома не перестает о вас говорить и вами восхищаться».

Как был счастлив Рома! Мальчик с мамой часто стали приходить в гости к его дяде Виктору. Учителю удалось привить любовь к учебе и одноклассникам Ромы. Он заслужил любовь и уважение учеников, и они в свою очередь научились не подшучивать друг над другом. Ромина сестра тоже поняла, как глупо было смеяться над братом, вместо того, чтобы уважать его интересы, даже если он младше.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое название вы бы дали этой истории?
4. Почему Рому прозвали мечтателем?
5. Новый учитель сказал классу: «Я хочу, чтобы вам всем нравилось учиться». Как вы думаете, это важно?
6. Почему Рома спросил у учителя разрешения поговорить с ним после урока?
7. Учитель пригласил в гости и маму Ромы. Вы считаете, это важно, чтобы родители знали, где их дети, что они делают и с кем общаются?
8. Как Рома и его мама узнали, что они родственники с учителем?
9. Что вам нравится изучать?
10. Что бы вы хотели изучить в будущем?

ПЕНИЕ ХОРОМ

THE UNIVERSE IS YOU
(music by Stuart Jones, lyrics by Jenny Gaze)

Every star in the universe shines out its light from you.
Every flower in the universe gives beauty just from you.
Every seed in the universe bursts forth with life from you.
Every child in the universe - is you.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

РОЛЕВАЯ ИГРА: «ТЕЛЕИНТЕРВЬЮ»

Разбейте класс на пары и дайте им по пять минут обсудить их любимый предмет и тему. Вызовите двух-трех добровольцев разыграть телеинтервью. Они должны представить своего напарника и задать ему вопросы о его любимом предмете, например: «Насколько я понимаю, вы много знаете о...». Убедитесь, что в интервью заданы все необходимые вопросы, чтобы развить тему.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Астрономия: Полезно пробуждать интерес детей к информации о звездах, Солнечной системе, Млечном пути и других планетах. Вместе можно сделать стенгазету с историями о том, как бы выглядели путешествия в космос, по мнению детей.

История: Дети могут самостоятельно изучить историю полета Луиса Армстронга на Луну. Какими были его первые слова во время посадки на Луну?

ОПТИМИЗМ

Цель обучения: Понять, что даже из неприятной ситуации можно получить хороший опыт

Ключевые слова: оптимизм, ловкость, энтузиазм, серп, образец, спешиться, опыт, рост, половая зрелость

НЕТ ХУДА БЕЗ ДОБРА

поговорка



**ВСЕ ХОРОШО,
ЧТО ХОРОШО КОНЧАЕТСЯ**

Шекспир

Обсудите, что означают эти высказывания.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (*Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние*). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза*. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда у вас случилось что-то неприятное, но в результате все закончилось хорошо...

Вспомните что-то хорошее, что произошло с вами только благодаря какому-то плохому событию до этого.

Или кого-то очень вам дорогого и любимого, кого бы вы ни встретили, если бы что-то плохое с вами не случилось до этого.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КОРОЛЬ И МИНИСТР

Жил-был король и был у него при дворе мудрый министр, помогавший ему во всех вопросах. Король был доволен своим министром, кроме случаев, когда тот говорил: «Все всегда случается к лучшему», ведь его Величеству было трудно поверить в это утверждение.

Однажды они скакали на лошадях мимо поля и увидели, с какой ловкостью и увлеченностью фермер собирает урожай пшеницы. Король и его свита остановились посмотреть.

Во время конной прогулки король заскучал и решил развлечь себя, попробовав тоже прособирать пшеницу. Лезвие серпа было очень острое, и фермер не хотел давать его королю. Но король настаивал, даже, несмотря на уговоры своего министра не делать этого.

«Видите, это совсем не трудно», - хохотал король, размахивая серпом. Но он отвлекся и случайно порезал себе палец.

«Ааааа!» - закричал король от боли.

Двое слуг, сопровождавшие его, поспешили на помощь. Они перевязали рану, но кровь так и продолжала течь.

«Это ужасно!», - вскричал напуганный король.

«Ваше Величество, это все к лучшему», - ответил министр.

Корчась от боли, король решил, что больше не может спокойно мириться с такими высказываниями министра и приказал своим слугам арестовать его и бросить в темницу. Из еды министру позволено было получать только хлеб и воду. Что с ним делать дальше, король решил подумать через несколько дней, когда боль утихнет.



«Это научит его, что к лучшему, а что к худшему!», - думал король, направляясь к дворцу в одиночестве.

Из-за случившегося, король сильно задержался. Уже спускалась ночь и вдруг, откуда ни возьмись, на него напали незнакомцы из соседнего королевства. Эти люди использовали пленников в качестве рабов, и в этот раз они искали идеального раба в качестве подарка ко дню рождения их королевы. Король им показался прекрасной добычей.

Его Величество так напугался, что даже забыл о боли в пальце! Незнакомцы заставили его слезть с лошади, сорвали с него верхнюю одежду и тщательно осмотрели жертву. И тут они обнаружили, что рука короля была вся в крови. Это сильно озадачило разбойников.

Разве может такой пленный понравиться королеве?! Они привязали короля к дереву, и отправились на поиски жертвы получше. Через полчаса, вдали показались лошади слуг. Они так же направлялись во дворец, после того как выполнили приказ короля бросить министра в темницу. Ох, как обрадовался король! Он весь дрожал от холода. Слуги быстро развязали его, укрыли плащом и все вместе поскакали во дворец.

На следующее утро, почувствовав себя намного лучше, король вспомнил события прошлой ночи, его счастливое спасение и вдруг понял, что если бы не порез и кровь на руке, разбойники бы не отказались от него! Было странно осознавать, что неприятное событие с пальцем, в конечном итоге оказалось к лучшему. Король вдруг вспомнил слова министра и понял, что тот был прав. Он послал слуг освободить его из темницы.

Когда министр вернулся во дворец, король рассказал ему о происшествии прошлой ночью и извинился перед ним за недоверие. Он спросил министра, было ли его заключение в темницу к лучшему?

«Да, Ваше Высочество», – ответил министр. «Находясь в темнице, я избежал нападения разбойников. Благодаря Вашему приказу, я сейчас жив и свободен», – продолжал министр. «Я рад, что у меня есть такой мудрый министр и друг», – ответил король улыбаясь.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое название вы бы дали этой истории?
4. Как вы думаете, что чувствовал и о чем думал король, до того, как порезал палец?
5. Почему король приказал бросить министра в темницу?
6. Как вы думаете, министр был прав, говоря, что все всегда случается к лучшему?
7. Что понял король после всего, что случилось с ним?
8. Какие ценности вы усмотрели в этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

OPTIMISM

(music and lyrics by Sara John)

*Chorus: Optimism is a way of life
You'll give yourself
No trouble and strife
Look on the bright side
Stay on the right side
And don't get down in the dumps.*

Push out the bad thoughts that get in the way,
Giving us headaches, or a very rough day.
And bring in the good thoughts, breezy and bright.
There's fun around the corner, so hold on tight.

Chorus: Optimism is a way of life

See how the world works positively,
If you don't look at your life miserably.
It really works if you're in a mess,
Everything turns out for the best

Chorus: Optimism is a way of life ...

*(Repeat chorus)
Look on the bright side
Stay on the right side
And don't get down
in the dumps.*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. С вами когда-нибудь случались неприятности, благодаря которым вы поняли что-то важное и полезное?

Света верит, что ничего в жизни не происходит без причины.

Саша верит, что все в жизни происходит случайно, без какой либо причины.

Обсудите, как эти два мнения могут повлиять на жизнь Светы и Саши.
Какого мнения придерживаетесь вы?

2. Обсудите с детьми ценности, относящиеся к истине (*Смотрите список ценностей на страницах 15-16 Введения*)

Попросите детей подумать, какие ценности мы должны практиковать, чтобы Истина процветала во всем мире?

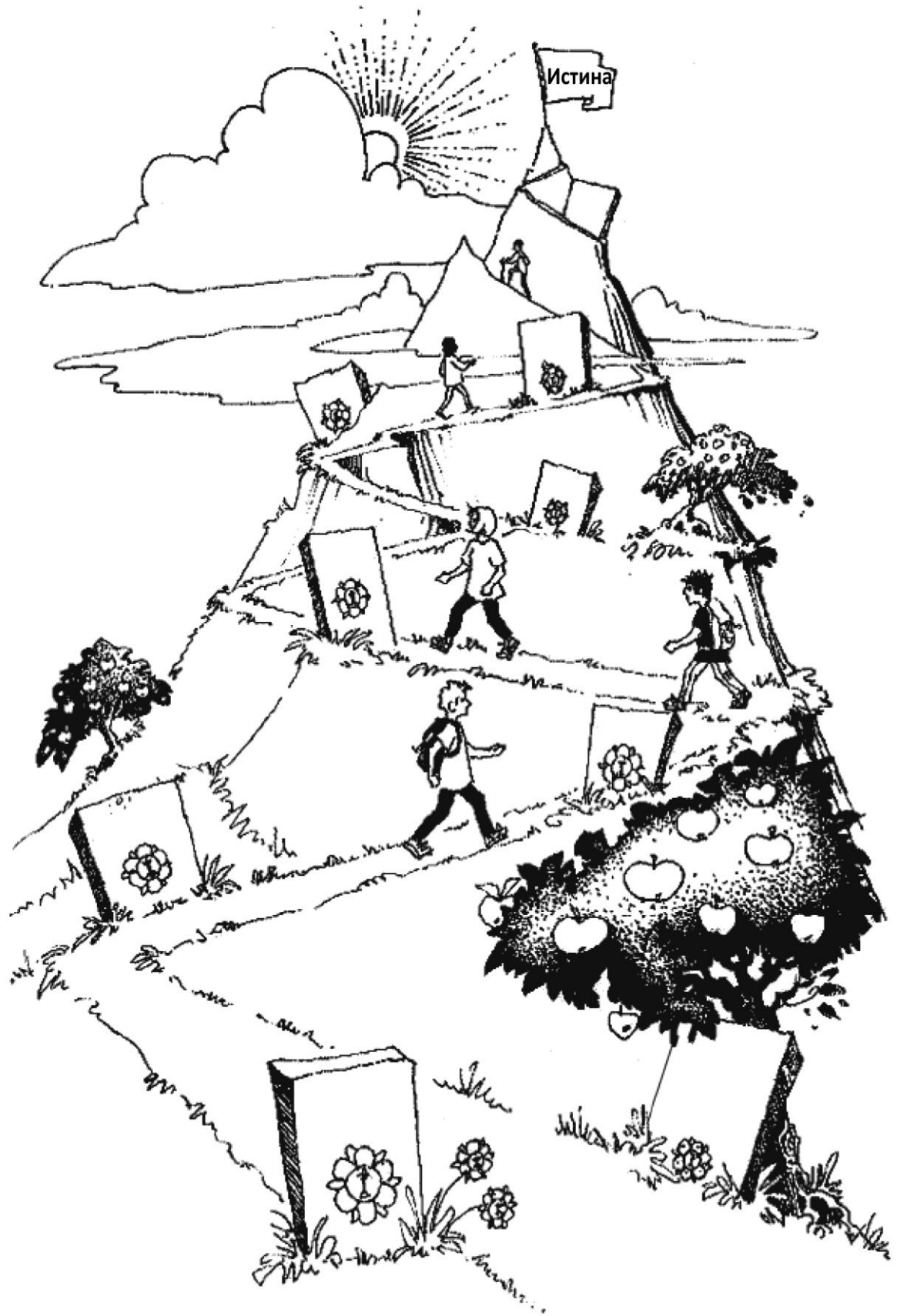
Раздайте каждому ребенку копию картинку «Гора правды» со следующей страницы. Попросите их написать по ценности, относящейся к Истине, на каждом камне, и затем раскрасить картинку.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Наука: Процесс взросления и адаптации к переменам может быть нелегким для детей. Обсудите с ними плюсы и минусы взросления и физиологических изменений в связи с половым созреванием. Учитель должен направлять разговор в положительное русло, чтобы дети начали рассматривать процесс взросления, как положительный и необходимый.

Дети также могут обратить внимание на изменения, произошедшие с ними. Можно вместе сделать шкалу времени и поместить на нее фотографии детей в разном возрасте (с рождения и до настоящего момента). Пусть они нарисуют, какими они видят себя через пять, десять и пятнадцать лет.

ГОРА ПРАВДЫ



ЖАЖДА ПОЗНАНИЯ

Цель обучения: Понять, что смысл жизни гораздо глубже, чем нам до этого казалось

Ключевые слова: познание, пейзаж, климаты, соломенный, поколение, устье реки, потоп, просторный, кладовая, вежливость, исследование, великодушный, общение, слушание, заболевания, бактерии

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**СМЫСЛ ЖИЗНИ
ГЛУБЖЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ
НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД**



**ЦЕЛЬ ЗНАНИЯ - МУДРОСТЬ,
ЦЕЛЬ МУДРОСТИ – СВОБОДА**

Обсудите, что значит первая цитата.

Обсудите вторую цитату.

В чем разница между мудростью и книжными знаниями?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Насколько мир, в котором мы живем, большой? Он включает в себя дом, школу, родных, друзей... что еще?

Представьте, что ваш мир расширяется на всю землю.
Посмотрите насколько все вокруг разное... Увидьте много стран... Много разных пейзажей... горы... пустыни... реки... деревья...
Разные климаты... яркое солнце... дождь... снег...
Яркость... красоту... много разных цветов...
Разные люди живут по-разному...
Но у всех одинаковые основные потребности и надежды...
Сколько всего нового еще предстоит узнать и увидеть.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ГЛУПАЯ ЛЯГУШКА

Давным-давно, на берегу моря стояла маленькая деревня, и окружали ее холмы, уходившие своим основанием под воду. Никто не знал, сколько ей лет. И были там маленькие дома с каменными стенами и соломенными крышами, которые выстояли много штормов, на протяжении веков.

По пути к деревенскому колодцу находилась зеленая лужайка. Местные женщины любили передохнуть на ней и поболтать о всяких пустяках. Но никто не знал, что на дне колодца жила одинокая лягушка.

Лягушка попала в колодец случайно, когда была еще головастиком. Ее уронила туда птица. Прожив всю жизнь на дне колодца, она думала, что он очень большой и удобный. Лягушка и не представляла себе о существовании мира за пределами колодца. Все, что она видела, были ведра, которые опускались на дно, зачерпывали воду и снова куда-то исчезали. Она никогда не задумывалась, откуда и зачем появлялись эти ведра, и куда они потом девались.

Однажды пошел дождь. Он лил несколько дней подряд. И вдруг в колодец запрыгнула другая лягушка. Она жила неподалеку, в устье, где река впадала в море. Из-за дождя река вышла из берегов, и лягушку унесло потоками на поляну, где находился колодец. Спасаясь от дождя, она прыгнула в него.

«Моя дорогая, откуда ты здесь появилась? Я не видела тебя раньше в моем колодце», - спросила удивленная жительница колодца.

«Я живу в устье, где большая река впадает в море. Из-за сильного дождя, река вышла из берегов, и меня понесло потоками воды, пока я не оказалась на этой поляне и не спаслась в колодце. Позволь мне переждать дождь в твоём жилище», - попросила гостя.

«Оставайся, сколько хочешь! Как видишь, мой колодец очень просторный и красивый. Здесь всем хватит места. У меня никогда раньше не было гостей, и я буду рада твоей компании», - с гордостью ответила первая лягушка.

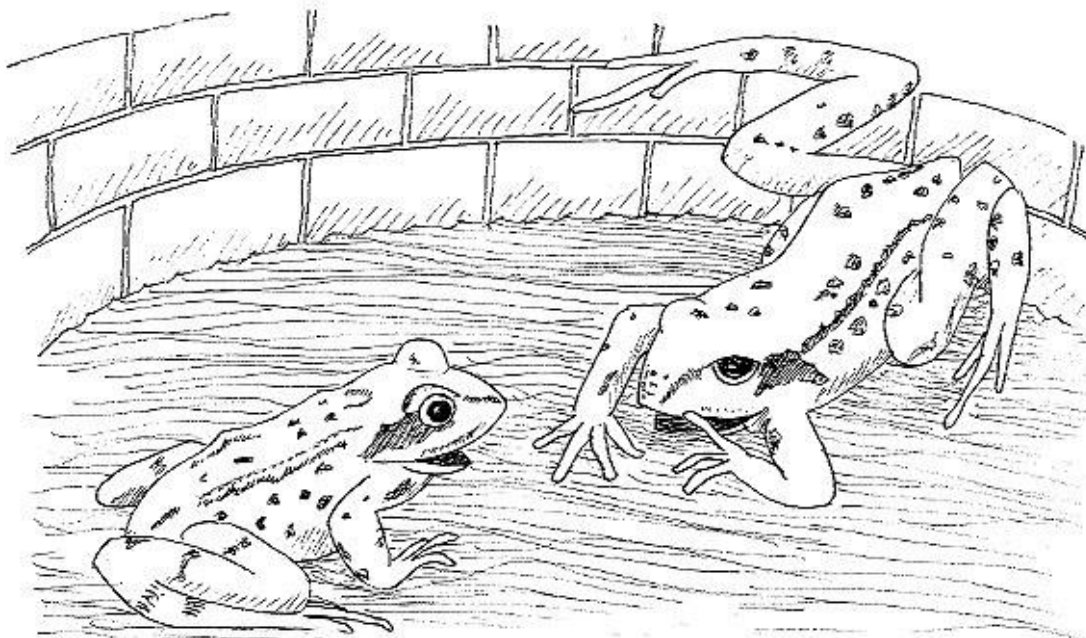
Настало время ужина, хозяйка колодца спустилась в свою кладовую, принесла дождевых червяков и учтиво пригласила гостью к столу. Вскоре они уже болтали как давние подруги и радовались знакомству.

«Ты говорила про большую реку и море... Что это такое?», - поинтересовалась первая лягушка.
«Я часто отправляюсь в путешествия и узнала, что река, в которой я живу, течет с высоких скал. Это большая река, с множеством маленьких ручейков, впадающих в нее. Один из таких притоков и наполняет водой этот колодец. Я поняла это по вкусу воды здесь», - ответила речная лягушка.

«Так наша вода из одной реки! Должно быть, ты моя двоюродная сестра», - великодушно воскликнула хозяйка колодца.

«Но что же такое море?» - добавила она.

«Это огромные массы воды, которые растекаются намного дальше, чем я могу проплыть. Вкус воды в море совсем другой», - отвечала гостья.



*«За пределами этого колодца -
большая река и бесконечное море»*

«Оно не может быть глубже, чем мой колодец», - сказала первая лягушка, нырнув на дно и всплыв только через несколько минут.

«О! Оно намного, намного глубже!» - рассмеялась речная лягушка.

«Оно не такое широкое, как мой колодец!», - возмутилась жительница колодца. Ей не понравилось, что над ней смеялись.

«Ты и представить себе не можешь, какое море широкое! Ничего не может сравниться с ним», - ответила речная лягушка более серьезным тоном.

«Ты – лгунья! Как что-то может быть больше, чем мой колодец?! Все эти разговоры о реке и море – глупости. Убирайся из моего дома!» - злобно закричала первая лягушка, забыв о всяких манерах.

Речной лягушке стало грустно, но она поняла, что правильнее будет выпрыгнуть из колодца. К счастью дождь к тому моменту уже закончился. Она вернулась в устье, где река впадает в море. Речная лягушка понимала, что она никогда не сможет убедить бедную глупенькую лягушку, всю жизнь прожившую в маленьком колодце, что существует большой мир за его пределами.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какое название вы бы дали этой истории?
4. Какая часть истории вам понравилась больше всего?
5. Каким видела мир речная лягушка?
6. Чем измеряла мира лягушка из колодца?
7. Была ли лягушка из колодца величественной?
8. Почему лягушка из колодца так разозлилась на речную лягушку?
9. Каких ценностей, относящихся к истине, не хватает лягушке из колодца?
10. Какими ценностями, относящимися к истине, обладает речная лягушка?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ПЕСНЯ О СМЕЛОСТИ

Руку помощи протянуть, пусть смогу я.
Руку помощи протянуть, пусть смогу я.

Другу с глаз слезу смахнуть, пусть смогу я.
Другу с глаз слезу смахнуть, пусть смогу я.

Страхи смелостью победить, пусть смогу я.
Во всем радость находить, пусть смогу я.

Страхи смелостью победить, пусть смогу я.
Во всем радость находить, пусть смогу я.

(Повторить 2 раза)

Страхи смелостью победить, пусть смогу я.
Во всем радость находить, пусть смогу я.

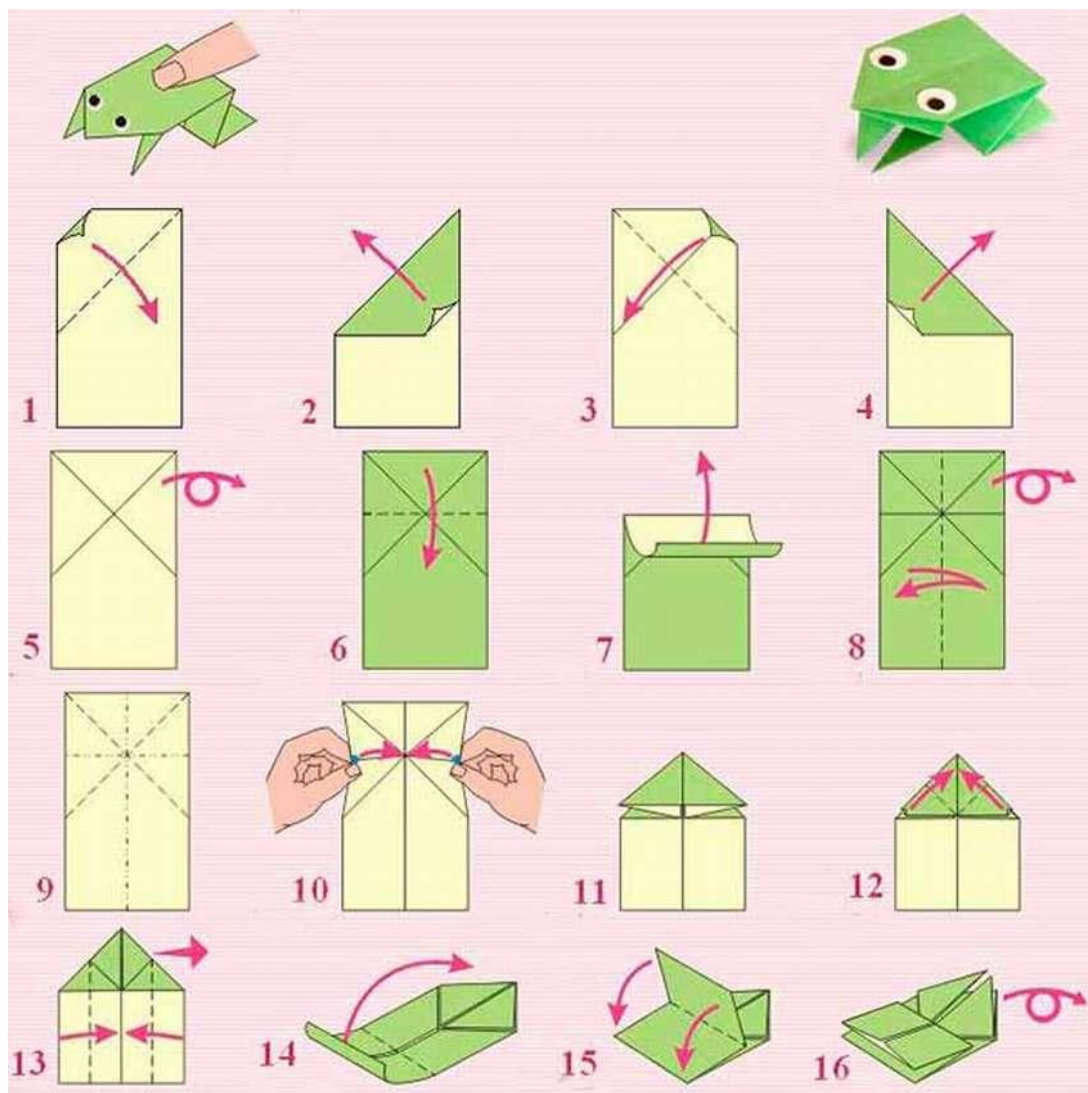
ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. ЛЯГУШКА-ПОПРЫГУШКА:

Раздайте детям вырезанные из бумаги кувшинки и листики. На сердцевинах цветков пусть дети напишут ценности, а на лепестках кувшинок - чувства, которые нужно избегать, например злость, ненависть, эгоизм, зависть, ревность, обида и т.д.

Сложите лягушку-попрыгушку из бумаги (схему смотреть ниже).

Разделите детей на группы по четыре человека. Они должны направить прыжок лягушек в середину цветка, минуя лепестки.



2. ОБЩЕНИЕ – Выслушай и выскажи свое мнение

(До начала этого упражнения необходимо провести беседу о важности неразглашения личной информации)

Цель упражнения – внимательно выслушать собеседника, и пересказать сказанное им.

Найдите себе пару, с кем вам будет комфортно разговаривать.

Решите, кто первый говорит, а кто слушает.

На задание дается две минуты. Расскажите своему партнеру о том, что вас волнует и почему. Это может быть что-то личное, или касаясь не лично вас, но вызывающее беспокойство.

Теперь у тех, кто слушал, есть три минуты, чтобы сказать, что вы поняли из рассказа вашего партнера. Можно начать так: «Ты рассказал мне о...»

По окончании этой части, потратьте минуту каждый на обсуждение упражнения. Получилось ли у вас рассказать все, что вы хотели, и понял ли вас собеседник. Честно расскажите друг другу, о чем было трудно или легко говорить, и попытайтесь разобраться, в чем и почему возникли эти сложности.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Наука: Дети могут изучить жизнь великих ученых, чья жажда познания привела их к открытиям в различных областях науки:

Михаил Ломоносов

Луис Пастер

Дмитрий Менделеев

Александр Попов

Витус Беринг и Алексей Чириков

Николай Пржевальский

Николай Вавилов

Николай Склифосовский

Иван Сеченов

Владимир Вернадский

Жорес Алфёров

Все эти ученые опирались на работу своих предшественников, и знания, полученные этими учеными, используются по сей день.

ЕДИНСТВО В МНОГООБРАЗИИ

Цель обучения: Задуматься о приведении своей внутренней жизни к гармонии, здраво реагируя на внешние обстоятельства

Ключевые слова: разнообразие, мудрость, учет интересов других, ссоры, ушиб, немедленно, интеллект, континенты, пять элементов – земля, вода, огонь, воздух, пространство, химическое составляющее

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ВСЕ, ЧТО Я ВИЖУ ВОКРУГ,
ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ МЕНЯ**



Обсудите возможные значения этой цитаты.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. Повторите это упражнение 3-4 раза. Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Чтобы бы вы ни делали, попробуйте постоянно осознавать свои пять чувств.

Постарайтесь сознательно прислушиваться к запахам вокруг... ощущениям от прикосновений к чему-либо... чувствовать вкусы на языке... обращать внимание на то, что вы видите... слышите. Эти чувства помогают нам понимать, что происходит в пространстве, чтобы можно было наслаждаться миром вокруг. Они так же помогают осознавать моменты опасности.

Научитесь всегда прислушиваться к своим ощущениям и не витать в облаках. Тогда станет легче выполнять школьные задания и разные другие дела. Ваша жизнь станет счастливее.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КАТЯ И КОРОВА

Жила-была девочка по имени Катя. Она была счастливым и задорным ребенком и очень любила учиться в школе, изучать природу в округе. Их школьный учитель слыл добрым и мудрым человеком. Это та мудрость, которая приходит с возрастом, ведь вскоре он должен был выходить на пенсию. Учитель заботился об учениках как отец, и дети очень расстраивались, что вскоре он уйдет из школы.

«Девочки и мальчики! Если вы всегда будете помнить, что все вокруг – это часть вас и видеть себя в каждом, учитывая интересы и желания других людей, вы никогда не будете поступать неправильно. Всегда будьте добры ко всем. Вредя кому-то другому, вы в первую очередь вредите себе», - так часто говорил им учитель.

Детей озадачивали его слова. В тот день по дороге в школу, дети размышляли над тем, что говорил им их учитель.

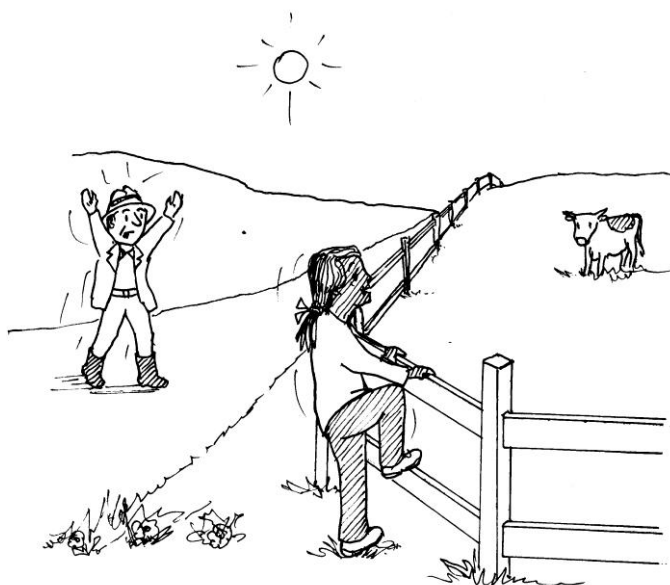
Катя принимала все его слова. Она решила, что теперь она будет заботиться не только о людях, но и о животных, как если бы они были членами ее семьи.

«Какая замечательная мысль! Я часть всех и всего, а они – часть меня. Когда понимаешь это, все ссоры становятся бессмысленными», - думала Катя.

Однажды Катя шла из школы домой через поле, и услышала, как фермер кричал ей в след:

«Не ходи через это поле! Буренка стала агрессивной!»

Но Катя продолжала идти.



«Скорее уходи с поля! Корова может забодать тебя!» - снова прокричал фермер.

Катя знала Буренку и часто с ней разговаривала через забор, по пути из школы. «Если корова – часть меня и моей семьи, она не тронет меня. Возможно, фермер просто этого не знает», - подумала Катя.

«Привет Буренка! Это я. Я не знаю, чем ты так расстроила фермера сегодня, но он не хотел, чтобы я проходила мимо тебя. Я очень тороплюсь. Моя тетя скоро придет к нам в гости. Поэтому у меня не было времени идти по основной дороге. Это ведь так далеко», - улыбаясь, говорила Катя

корове.

Вдруг! Корова боднула Катю и повалила ее на землю. Девочка сильно ушиблась и лежала на земле. На ее ногах и руках были ссадины и синяки, но, к счастью, она себе ничего не сломала. Миша, ее школьный друг, видел, что случилось, и побежал в школу рассказать учителю. Учитель вместе с Мишей тут же поспешили к Кате. В это время к ней уже подбежал фермер. «Корова уже два дня ведет себя странно. Ветеринар скоро придет. Я пытался предупредить ее, но она меня не послушала», - обеспокоенно говорил фермер.



Они отнесли Катю к деревенскому врачу, где ее обследовали. «Ничего серьезного, но девочка очень напугана. Ей необходим постельный режим на пару дней», - сказал доктор после осмотра.

Когда Катя поправилась и вернулась в школу, учитель спросил ее: «Катя, почему ты повела себя так глупо? Ведь фермер предупреждал тебя о корове. Почему ты не послушала его?»

«Простите, пожалуйста. Но вы сказали, что все – часть меня. Разве та корова не часть меня? Тогда как я могу бояться сама себя?» - смущенно спросила Катя.

«Ох, Катя!» - рассмеялся учитель.

«В таких ситуациях нужно быть умнее. Нет сомнения, что корова является частью тебя. Ты и корова – едины. Но то же самое можно сказать про тебя и фермера. Разве он не кричал тебе не ходить туда? Почему ты не послушала его? Видишь, к чему это привело!»

Катя долго и упорно думала об этой ситуации, пока, как ей показалось, не поняла, что означает фраза видеть себя в других. Мы всегда и во всем должны иметь здравый смысл. Важно понимать что истинно, чтобы наши мысли не вводили нас в заблуждение.

Бесспорно, мы все едины, в каждом из нас есть что-то общее, но нужно так же понимать и разницу. Осознание этого и называется мудростью.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. О чем эта история?
4. Почему Катя не послушалась фермера?
5. Что случилось с Катей, когда корова увидела ее?
6. Что учитель на самом деле имел в виду, когда говорил: «Все, что я вижу – это часть меня»?
7. Как вы думаете, мы все друг другу родные, как одна большая семья?
8. Вы одинаково цените людей, которые как-то отличаются от вас, например цветом кожи, национальностью, религией, культурой?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ALL I SEE IS PART OF ME

(music and lyrics by Sara John)

*Chorus: All I see is part of me
Every creature, every tree
Every mountain
Sky and sea,
All of these I see in me.*

Nothing is separate
All are joined
Woven together
As threads entwined
All is you and all is me
Part of life's rich tapestry,
Rich tapestry.

(Repeat x 2)

*Chorus: All I see is part of me
Every creature, every tree
Every mountain
Sky and sea,
All of these I see in me.*

*All of these I see in me.
(Repeat x 2)*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРА «ЗЕРКАЛО»

(Это упражнение:

- *помогает понять детям, что «ты и я – одно»;*
- *развивает физически;*
- *помогает детям творить сообща).*

Найдите себе пару и определитесь, кто из вас «А», а кто «Б».

«А» начинает показывать различные движения, а «Б» должен успевать повторять за «А», как будто бы он - его отражение в зеркале.

Через три минуты, поменяйтесь местами: «Б» показывает, «А» повторяет.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Используя большой глобус, покажите детям разные страны и континенты. Затем расскажите им о пяти элементах - земле, воде, огне, воздухе и пространстве. Дети обнаружат, что эти элементы можно найти в каждой стране, например H₂O – это химическая формула воды и в Англии, и в Египте, и в Австралии, и других странах. Неважно, каким словом у других народов называется вода, ее химическая формула всегда и везде одинаковая. Это относительная истина.

Дополнение к упражнению: дети обсуждают присутствие пяти элементов в человеческом теле:

Земля – материя

Вода – 75% человеческого тела состоит из воды

Огонь (свет) – помогает нам видеть

Воздух – как мы дышим

Пространство – звуковые волны в нашем теле

И как они относятся к пяти чувствам:

Земля – обоняние

Вода – вкус

Огонь (свет) – зрение

Воздух – осязание

Пространство – слух

ЗАБОТА О СЕБЕ И ДРУГИХ

Цель обучения: Помогать размышлению о важности заботы о других и о себе.

Ключевые слова: забота, родословная, сокращение, самый неряшливый, водоем, креветки, крабы, горизонт, хирург, энергия

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ЛЮБОВЬ В ДЕЙСТВИИ –
ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**



Обсудите значение этой цитаты.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Слушая музыку, представьте, что вы гуляете по берегу моря.

Какое оно красивое! Вы чувствуете себя счастливыми и довольными всем.

Посмотрите на волны, как мягко они накрывают берег.

Все вокруг красиво.

Загляните внутрь себя, вы тоже очень красивые.

Вы достойны того, чтобы вас любили, так же как и другие люди вокруг.

Увидев это, вы почувствуете себя счастливыми и посылаете из сердца волны любви и мира... за море... по всему миру... всему и всем.

Чувство счастья наполняет вас.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЩЕНОК ПО КЛИЧКЕ «ЧУМАЗКА»

Леша всегда хотел собаку. Было бы здорово, если бы она была большая, но на самом деле, он был бы рад любой собаке. Она необязательно должна быть с родословной. Дружелюбная, веселая дворняга обрадовала бы мальчика не меньше.

Но Лешина мама была против.

«Это будет нечестно по отношению к собаке, если мы будем оставлять ее надолго дома одну. Я весь день на работе, а ты в школе. Собак нельзя оставлять в одиночестве больше чем на четыре-пять часов», - говорила мама.

Леша был бы рад, если бы мама и вовсе не ходила на работу. Но две его старшие сестры учились в институте и семье нужны были деньги. Его отец не зарабатывал достаточно, чтобы содержать всю семью, к тому же, в последнее время шли разговоры о его сокращении с работы. Леша не очень понимал, что это значит, но чувствовал беспокойство. Отец тоже был обеспокоен, но образование детей было важным в их семье, и маме приходилось работать независимо от ее желания.

Однажды в субботу разразилась сильная гроза. Дождь не прекращался несколько часов подряд и стекал потоками по улицам. Леша наблюдал за молниями из окна своей спальни, пока гроза не закончилась. Тогда он взял с полки книгу и начал читать. Да-да! Это была книга о собаках.

Странный звук заставил его оторваться от чтения. Как будто кто-то подвывал и тяжело дышал одновременно. Леша выглянул в окно. Хоть дождь и стихал, разглядеть, что происходило на улице, все еще было трудно. Мальчик вернулся к книге, но звук снова повторился. В этот раз громче предыдущего. Леша решил выйти и посмотреть, что же это было. Звук исходил с улицы, со стороны входной двери. Странно, что больше никто его не слышал. Внизу его родители смотрели телевизор, и никакие посторонние звуки до них не доносились. Леша открыл входную дверь и ахнул. На пороге сидел очень мокрый и грязный щенок. Увидев Лешу, он радостно замахал хвостом.

«Привет! Ты чей? Я тебя раньше здесь никогда не видел», - прошептал Леша щенку.

Мальчик знал всех собак в округе и не понимал, откуда взялся этот щенок.

«Ты весь мокрый! Тебе нельзя оставаться на улице. Подожди, я принесу сухое полотенце и вытру тебя. Бедненький! Столько времени провести под дождем!» Леша обернул щенка полотенцем и принес его в кухню.

Щенок уже почти высох, когда мама зашла на кухню сделать себе чаю.

«Это что еще такое?!» - воскликнула мама. Щенок скакал по кухне, стряхивая с себя остатки грязных капель на пол.



«Мама, он плакал под нашей дверью. Я думаю, что он потерялся!» - жалобно сказал Леша.

«Ох, сынок, ты же понимаешь, что мы не сможем оставить его у нас? Скорее всего, он чей-то и его уже везде ищут», - ответила мама.

«Мама, позволь оставить его хотя бы на ночь. Мы не знаем, откуда он прибежал, ведь у него даже нет ошейника». Леша смотрел на маму умоляющим взглядом.

«Хорошо. Мы сейчас найдем какую-нибудь коробку и старое одеяло. Пусть переночует у нас. В холодильнике есть немного молока. Давай его покормим. Но завтра мы должны развесить объявление, что мы нашли щенка. Возможно, какой-то ребенок сейчас очень переживает», - согласилась мама. Леша понимал, что так будет правильно. Может быть, щенок действительно потерялся и кто-то по нему сейчас очень скучает. Но в глубине души он надеялся,

что он бездомный, и они смогу оставить его у себя. Хотя конечно, шансов на это было мало.

Мама с Лешей покормили и искупали щенка. Тут папа Леша зашел на кухню. Он очень удивился, увидев лежащего в углу, на старом одеяле щенка. «Что это такое?! Это самая грязная собака, которую я когда-либо видел!», - сказал папа.

«Ну, папа!» - рассмеялся Леша, зная, что отец шутил, говоря это.

«Он весь промок под дождем и, наверное, потерялся. Мама разрешила оставить его у нас на ночь», - продолжал Леша.

«Уже поздно. Пора ложиться спать», - сказал отец, нежно погладив сына по волосам.

Леша поцеловал маму и папу, подошел к щенку, который уже мирно спал и пошел наверх, в свою комнату.

Наутро мальчик сдержал свое слово и расклеил объявления о найденном щенке с его описанием везде в округе. Леша даже дал ему кличку – Чумазка, по крайней мере, на время, пока щенок жил у них.

«Пока не объявился его хозяин, щенок поживет у нас, тем более у тебя каникулы, и ты сможешь за ним присмотреть», - сказал отец.

«Я нашел кусок старого кожаного ремня и сделал из него ошейник. Привяжи к нему веревку и это будет его поводок. Не отпускай щенка с поводка, когда будешь с ним гулять. Так и быть, на пляже и в саду можешь выпускать его побегать», - добавил отец.

Леше повезло, ведь их дом был недалеко от моря. В хорошую погоду он очень любил бегать по пляжу и собирать ракушки. Было бы здорово, если бы он мог брать Чумазку с собой. Может быть, никто и не станет его искать?

Наступил солнечный понедельник. Старшая сестра Леша была дома. Она собиралась готовить обед и присматривать за братом.

«Я возьму с собой Чумазку на пляж. Мне уже 13 лет. Со мной все будет в порядке», - заявил Леша.

«Хорошо, но не уходи далеко. Возвращайтесь к часу на обед», - согласилась сестра.

«Да, хорошо», - выбегая из дома, крикнул Леша. Чумазка несся за ним.

«Давай, Чумазка! Хочешь половить мяч?» - прокричал мальчик, прибежав на пляж. Леша отвязал Чумазку с поводка и бросил ему мяч. К удивлению мальчика, щенок поймал мяч и принес его прямо к ногам. Так они играли довольно долго, пока Чумазка не устал и не повалился на песок с высунутым языком.

«Я должен был взять для тебя чистой воды, Чумазка, и забыл. Теперь придется ждать до обеда. А пойдем, найдем какую-нибудь лужу», - сказал Леша щенку.

Чумазка бежал рядом с Лешей, пока тот шел к камням, где он оставил свою обувь и носки. Было весело наблюдать за креветками, плавающими на мелководье и удирающими в воду крабами. Мальчик и щенок решили передохнуть в тени, под большим валуном. Леша глядел на море, рассматривая корабль на горизонте, пытаясь понять, насколько он далеко от берега. Он так замечтался, что когда обернулся, собаки не было рядом.

«О, ужас! Что же теперь делать?! Чумазка, Чумазка!» - звал щенка Леша, надеясь, что он откликнется на свою новую кличку.

Тут он услышал пронзительный лай, где-то неподалеку, среди камней. Возможно, это был Чумазка, но на кого он так громко лаял? Леша продолжал звать щенка, но тот не возвращался.



Мальчику ничего не оставалось, как забраться по скольким валунам наверх и посмотреть где пес. Леша осторожно взбирался по камням. Лай щенка слышался все ближе и ближе. Он понимал, что Чумазка где-то рядом. Взобравшись на самый верх, Леша наконец-то его увидел.

Но на кого же он лаял? И тут в камнях кто-то жалобно простонал. Боже мой! Среди камней действительно кто-то был, и Чумазка нашел его. Леша подумал, что это мог быть

настоящий хозяин щенка, но услышав жалобный стон снова, поспешил на помощь. Кто бы это ни был, ему было больно. Леша добрался до Чумазки, и заглянул за два больших валуна. Между камней лежал мальчик, постарше него.

«Как хорошо, что ты пришел. Я боялся, что начнется прилив, и я тут захлебнусь», - сказал мальчик. Ему явно было очень больно.

«Я застрял... и моя лодыжка ...» - мальчик снова простонал от боли.

«Как ты туда забрался?» - спросил Леша.

«Я пробирался по валунам с соседнего залива и поскользнулся. Было глупо лезть сюда, и мои родители теперь не знаю где я. Когда будет прилив?» - и снова послышался стон.

«Не волнуйся. Прилив будет только часа через полтора. Я побегу и позову на помощь. Где твои родители?» - отозвался Леша.

«Они в отеле у соседнего залива. Но они уходили гулять, и ты можешь не найти их там сейчас. Я сказал маме и папе, что со мной все будет в порядке. Идти туда тоже не близко!» - ответил мальчик.

«Ничего! Я позову кого-нибудь еще. Если хочешь, мой щенок останется с тобой», - поддержал малька Леша.

«Да, пожалуйста», - ответил мальчик.

Леша продел веревку через ошейник Чумазки и передал поводок пострадавшему мальчику.

«Я быстро!» - крикнул Леша, осторожно спускаясь по камням вниз.

Оказавшись на пляже, он помчался что есть духу за помощью.

«Соседний залив далеко и родители мальчика могут еще гулять. Что же мне делать?» - Леша старался поскорее принять решение.

«Точно! Нужно добежать до полицейского участка. Они точно знают что делать!» Леша помчался что есть сил. В участке мальчик рассказал, как все было, и сержант полиции быстро сообщил службе спасения по рации о травмированном ребенке и позвонил в отель.

«Узнайте, имя ребенка и имена его родителей», - сказал сержант по телефону. К счастью, работник отеля понял, о ком идет речь.

«Твоя собака очень помогла. Мальчику повезло, что его обнаружили до прилива», - продолжал сержант.

Поблагодарив сержанта полиции и оставив свое имя и адрес в участке, Леша поспешил назад на пляж и увидел, как бригада спасателей вытащили покалеченного мальчика из валунов и отнесли в машину скорой помощи. Его доставят в больницу.

«Чей это пес?» - спросил один из спасателей.

«Мой», - крикнул Леша и побежал забрать Чумазку.

«Спасибо. Мама и папа...» - это все, что успел услышать Леша от мальчика, перед тем, как дверь машины скорой помощи закрылась.

«Молодец, Чумазка!» - сказал Леша, поглядев на часы. Что же это?! Время обеда уже давно прошло. Его сестра сейчас будет ругаться. Нужно скорее бежать домой.

Запыхавшись, Леша с порога выпалил сестре, что случилось. Сестра почувствовала гордость за брата. Она погладила Чумазку, и тот от радости завилял хвостом. В тот вечер Леша остался дома, почитать в саду. Он прилично устал, так же как и щенок, который долго и жадно лакал воду.

Когда Леша рассказывал родителям о дневном происшествии, в дверь кто-то постучал. Отец пошел открыть дверь. На пороге стояли хорошо одетая женщина и мужчина. Они спросили, живет ли здесь Леша и щенок Чумазка. Лешин папа предложил им войти в дом. Это были родители мальчика, которые пришли поблагодарить Лешу за спасение их сына.

«Это наш единственный сын. Мы его очень любим. Если бы щенок не нашел его, мы и представить себе не можем, что могло бы с ним случиться после прилива. У вас очень смысленный мальчик. Вы должны им гордиться», - взволнованно говорили родители мальчика. Родители обоих мальчиков еще немного пообщались. Леша заварил чай и пошел поиграть с Чумазкой в сад. Никто так и не пришел за собакой, и Леша надеялся, что все так и останется.

Мама позвала его в дом. «Сынок, папа спасенного тобой мальчика открывает свою фирму в городе и предложил твоему папе у него работать. Его зарплата будет гораздо выше, чем сейчас и я смогу работать всего полдня. Три часа утром меня полностью устроят», - говорила мама.

«Мама, это значит, мы сможем оставить Чумазку?» - спросил Леша.

«Можешь, если за ним так никто и не придет. Но если его настоящий хозяин и найдется, папа Максима обещал купить тебе новую собаку, какую захочешь, потому что Чумазка спас жизнь его мальчика», - сказала мама, крепко обняв сына. Леша сходил в полицию и заявил о потерянной собаке, но за Чумазкой так никто и не пришел.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Какое название вы бы дали этой истории?
3. Вы когда-либо помогали кому-то, кто попал в беду?
4. Как у Леша появилась собака?
5. Что Леша делал на следующее утро, после того, как появился Чумазка?
6. Он правильно поступил?
7. Что случилось на пляже?
8. Что Леша сделал, чтобы помочь мальчику?
9. Почему родители Максима называли Лешу смышленным мальчиком?

ПЕНИЕ ХОРОМ

LOVE IS AN ENERGY

(music and lyrics by the Bath Trio)

Love is an energy that we all share.
Love is the way we show that we care.
When we give our love it will always grow
When we share our love, smiles start to show.

*Chorus: In the happiness, in the happiness,
In the happiness we feel all around. (repeat)*

I'll let myself live a life full of love.
I'll spread its peace like the wings of a dove.
Know its gentle warmth, as it fills my heart.
Know within myself, I'm a vital part.

*Chorus: Of the happiness, of the happiness,
Of the happiness I feel all around. (repeat)*

Love is an energy that we all share.
Love is the way we show that we care.
When we give our love it will always grow
When we share our love, smiles start to show.

*Chorus: In the happiness, in the happiness,
In the happiness we feel all around. (repeat)*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРА «МУЗЫКАЛЬНЫЕ СТУЛЬЯ»

Расставьте стулья в свободном порядке по комнате. На каждый стул прикрепите по ценности, относящейся к любви.

Каждый ребенок выбирает себе стул. Как только включается музыка, дети должны встать и начать танцевать (при желании ребенок может просто стоять), но избегайте беготни по классу. Как только музыка останавливается, дети должны поприветствовать стоящего напротив ребенка в любой форме. Например, помахать рукой, отдать честь, пожать руку, поклониться и т.д. Повторите это 2 раза, затем уберите один стул. Ребенок, которому в конце не достанется стула, становится наблюдателем. Постепенно уберите все стулья. Каждый, кто сядет на стул, не поприветствовав ребенка напротив, должен будет ответить на вопрос: «Какой была бы жизнь без ценности, прикрепленной к последнему унесенному стулу?» Наблюдателей можно попросить хлопать в такт музыке, чтобы они не выпадали из игры.

В конце, дети могут обсудить, что они узнали для себя из этой игры:

Сегодня я понял/ла (узнал/ла), что...

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

В зависимости от времени года, можно посадить с детьми семена и вместе наблюдать, как они растут. Растения нужно разделить на две группы, но содержать их в одинаковых условиях. Растения в обеих группах должны достаточно и вовремя поливаться и иметь доступ к солнечному свету.

Растения группы А: попросите детей каждый день посылать этим растениям добрые мысли и любовь, чтобы они росли здоровыми и сильными.

Растения группы Б: Дети должны полностью игнорировать эти растения.

В течение определенного промежутка времени, наблюдайте за ростом растений в обеих группах.

(Эксперимент взят из книги «Пять человеческих ценностей и превосходств» Доктора Арт Онг Джумсаи На Аюдхья, ст. 98

Джумсаи: Журнал об изучение деятельности ума, Университет Чулалонгкорна, 1969, Тайланд)

ДРУЖБА

Цель обучения: Понять, какое поведение является дружелюбным, а какое нет.

Ключевые слова: Дружба, Иисус, самаритянин, Иерусалим, Иерихон, разбойники, безопасность, правила, помощь, руководство, инструкции

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ
ИМЕТЬ ДРУГА –
ЭТО БЫТЬ ДРУГОМ**

Ральф Валдо Эмерсон



**ПОЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО,
КАК СЕБЯ САМОГО**

Иисус

Обсудите значение этих цитат. Есть ли между ними сходство?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вслушайтесь в музыку, пусть чувство любви растет в вашем сердце.

Это чувство распространяется по всему телу.

Почувствуйте тепло от любви ... и счастье, которое оно вам несет...

Почувствуйте, как ваша любовь начинает распространяться на всех, кого вы знаете...

На людей в других странах...

На все планету Земля...

На животных... растения...

Представьте, что вы купаетесь в красивейших лучах любви...

Вы очень счастливы!

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ДОБРЫЙ САМАРИТАНИН

Иисус сказал людям, собравшимся послушать его речи: «Возлюби ближнего своего, как себя самого». Один из слушателей спросил его, что он подразумевает под словом «ближний»?



И тогда Иисус рассказал историю:

Один мужчина путешествовал из Иерусалима в Иерихон. По пути на него напали воры и бандиты. Они забрали у него все, избили и ушли, бросив несчастного полуживым на дороге.

В это время, по той же самой дороге ехал священник. Завидев избитого, он поспешил перебраться на другую сторону. Так же поступил и уважаемый адвокат, проезжавший мимо. Никто из них не помог бедняге.

Чуть позже, этим же путем следовал чужеземец, самаритянин. Самаритяне были людьми бедными. Многие их не любили и смотрели на них свысока. Это был очень милосердный человек. Увидев избитого мужчину на краю дороги, он сразу же поспешил к нему на помощь, промыл и перевязал раны. Незнакомец взвалил беднягу себе на плечи и отнес в ближайший постоялый двор отлежаться.

На следующий день, самаритянин заплатил работнику постоялого двора за ночь и дал дополнительно денег, чтобы за больным присмотрели, пока тот не поправится.

«Присмотрите за ним. На обратной дороге я оплачу вам все расходы, которые у вас с ним возникнут», - сказал самаритянин работнику.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. В чем смысл этой истории для вас?
3. Кто для нас является «ближним»?
4. Как вы думаете, что хотел сказать Иисус, поведав эту историю?
5. Почему самаритянин помог покалеченному мужчине, который возможно даже бы не захотел с ним разговаривать при других обстоятельствах?
6. Вы любите своих друзей, за то, что они принадлежат к определенной национальности, религии, культуре, или, все-таки, за что-то другое?
7. Возможно ли общаться с другими людьми, не взирая на их пол, национальность, религию и культуру?

ПЕНИЕ ХОРОМ

SHALOM, MY FRIENDS

Shalom haverim, shalom haverim,
Shalom, shalom.
Lehitraot, lehitraot, shalom, shalom.

Shalom my friends, shalom my friends,
Shalom, shalom.
'Til we meet again, 'til we meet again,
Shalom, shalom.
(Repeat x 2)

'Til we meet again, 'til we meet again,
Shalom, shalom.
(Repeat x 4)

'Shalom' is a Jewish greeting meaning peace.

(This song can be sung as a round. It can also be used in a circle dance)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ВОПРОСНИК

(Можно сделать копии вопросного листа и раздать их каждому ребенку индивидуально. После заполнения вопросника, обсудите, является ли каждое конкретное поведение дружелюбным или нет, и почему. Так же можно поразмышлять, как бы дети себя чувствовали в похожих ситуациях. В качестве альтернативного варианта вопросы могут быть вынесены на общее обсуждение классом).

ДРУЖЕЛЮБНОЕ И НЕДРУЖЕЛЮБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Найдите себе пару и объединитесь с другой парой, чтобы в группах было по 4 человека:

Ответьте на данные вопросы следующим образом: «Да, это дружелюбное поведение» или «Нет, это не дружелюбное поведение». Будьте готовы объяснить ваш выбор и рассказать, почему иногда трудно принять правильное решение. И если решение принять сложно, как с этим можно справиться?

1. Ты забыл/ла весь пенал с ручками и карандашами дома. Одноклассник с тобой поделился своими.
2. Друзья позвали тебя поиграть в игру, где они бросают камушки об железную крышу, создавая много шума.
3. Пока учитель отвернулся, кто-то из одноклассников запустил в тебя бумажным самолетом с приглашением посмотреть кино у него/нее дома после уроков.
4. Кто-то пригласил тебя поиграть вместе во дворе после школы, не смотря на то, что у тебя много уроков.
5. Кто-то пригласил тебя поиграть вместе во дворе в выходные.
6. Кто-то подставил тебе подножку на площадке.
7. Ты увидел/ла, что кто-то обижает новенького/новенькую и рассказал/ла об этом своему учителю.
8. Кто-то из твоих друзей постоянно хвастается новыми вещами, зная, что у твоих родителей не достаточно денег, что купить тебе такие же.
9. Сестра предлагает тебе подарить вашу игровую приставку соседскому ребенку на день рождения, потому что его родители не смогут ему такую купить.
10. Твои одноклассники все время говорят, что ты очень умный/ная и просят списать у тебя домашнюю работу.
11. Ты предложил/ла младшему школьнику помочь ему/ей с домашней работой по математике - объяснить, как решать примеры.
12. Ты увидел/ла что новенький/кая во время перемены ни с кем не общается и подошел/ла подружиться.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Попросите детей сделать по две дружеские открытки и подарить их детям, с которыми они хотят подружиться.

Обсудите, ситуации, когда лучше позвать на помощь, чем пытаться помочь самому. Рассмотрите способы привлечения помощи со стороны и на практике выучите важные шаги, такие как звонок в службу спасения - 112. Учитель так же может рассказать о правилах безопасности в школе и что дети должны делать в случае какого-либо происшествия. Заострите внимание на том, что можно предотвратить опасные ситуации, слушаясь учителей и работников школы.

ЩЕДРОСТЬ

Цель обучения: Обсудить, как каждый человек может влиять на других, и что у каждого есть чем поделиться с другими.

Ключевые слова: щедрость, имущество, прихожане, недорогой, общество, прихожанин, восторженно, дневник

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ПОДАРКА – ЛЮБОВЬ, С КОТОРОЙ ЕГО ДАРЯТ

ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ВЫ БУДЕТЕ ОТДАВАТЬ ЧАСТЬ САМОГО СЕБЯ, ВЫ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ДАРИТЕ

Джебран Халиль «Пророк»

ПОДАРОК НАМ НЕМИЛ, КОГДА РАЗЛЮБИТ ТОТ, КТО ПОДАРИЛ

Шекспир (Гамлет акт 3.1)



Обсудите значение этих цитат. Есть ли между ними сходство?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вслушайтесь в музыку...

Представьте, что у вас есть волшебный ковер-самолет и вы летите на нем через весь мир...

Вам очень удобно и комфортно на этом ковре-самолете, вы ничего не боитесь...

Солнце сияет, и вас обдувает приятным ветерком...

Взгляните на страны внизу...

На деревья... моря, над которыми вы пролетаете...

Все очень красивое, и вы чувствуете себя абсолютно счастливыми и довольными...

Посмотрите, как играют дети в разных странах, где вы пролетаете...

Одни хорошо одеты, другие бедно...

Одни чистые и опрятные, другие играют на грязных улицах...

Послушайте, как они смеются во время игры...

У кого-то из них даже нет дома...

Многим будет нечего кушать на ужин...

Возможно, вы можете как-то им помочь?

Подумайте, как можно помочь другому ребенку...

Почему это может быть трудно?

Что можно сделать, чтобы преодолеть эти трудности?

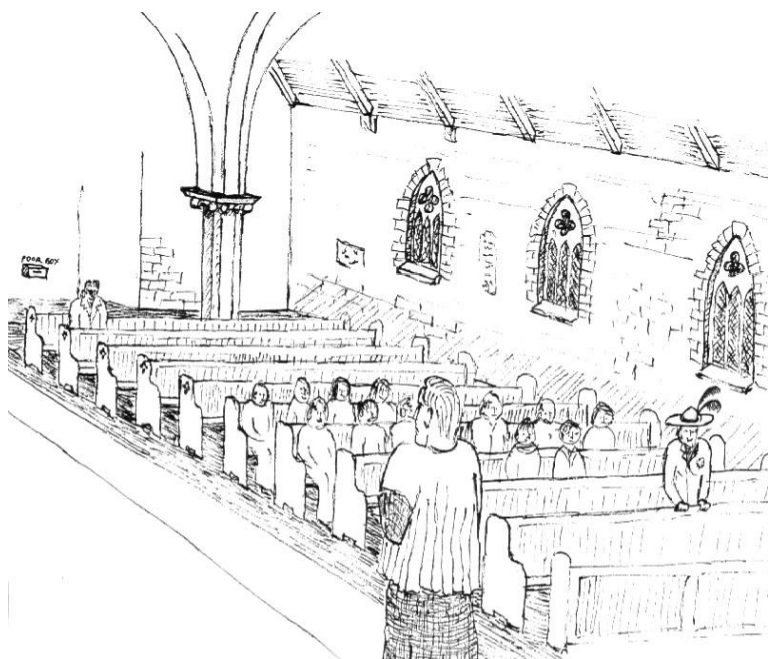
Мысли о том, что вы можете помочь другим детям, делают вас счастливыми...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

БЕДНАЯ ВДОВА

В маленьком городке стояла красивая старая церковь. Среди прихожан в этой церкви были две женщины. Одна была богатая и хорошо одетая, а другая – бедная, в простом платье. Каждое воскресенье, богатая женщина надевала на себя лучшие наряды и демонстративно бросала крупные купюры денег в коробку с пожертвованиями, стоявшую на выходе из церкви. Все ставили ее в пример, ведь эта женщина считалась самой щедрой в городе.



Бедная женщина тоже ходила в церковь каждое воскресенье, в своем простеньком платье. Она всегда приходила чуть позже остальных, тихо садилась на скамейку на задних рядах, прямо перед началом службы. Так же как и богатая прихожанка, она оставляла пожертвование церкви, обычно только монетку. Ведь это все, что она имела.

В одно из воскресений, священник призвал к всеобщему вниманию и сказал:

«В течение многих лет прихожане этой церкви совершали много благих дел, но одна из нас проявила невероятную щедрость сердца».

Все повернулись в сторону богатой женщины, которая широко улыбалась в предвкушении похвалы.

«Это прекрасная женщина отдает все, что у нее есть, тем, кто может нуждаться в помощи больше нее. Она просила не называть ее имени. В ее скромных и незаметных подношениях не было и тени эгоизма», - продолжал священник.

Все прихожане были в недоумении. Они не заметили, что священник смотрел на бедную женщину, сидящую тихонько на задних рядах.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. В чем разница между этими двумя женщинами?
3. Что сделал священник?
4. Была ли богатая женщина действительно щедрой?
5. Что такое щедрость? Приведите примеры.
6. Что такое богатство, а что такое бедность?
7. Назовите, что может делать человека богатым, помимо денег.
8. Какими богатствами обладаете вы, и чем вы можете поделиться с другими?

ПЕНИЕ ХОРОМ

GIVE, GIVE, GIVE

(music and lyrics by Sara John)

If you give from your heart
Then you've made a good start,
To a life that's full of joy and happiness.
And you won't feel bad, if you haven't had
A little something in return.
The more we give, the more we learn.

*Chorus: Let's give, give, give, as we live, live, live
With joy in our hearts as every day starts
Let's give, give, give, as we live, live, live
With love in our hearts as every day starts.*

Let us give to all
No matter how small,
The gift is very special indeed.
We'll feel so glad and never feel sad,
When a smile shines at us through the day
We know this is a better way.

Chorus: Let's give, give, give, as we live, live, live ...

You can give of yourself
In a way that will help,
It may not be a gift you can see.
But it works when you just give and do,
It's a present to someone in need
And they'll never forget your deed.

Chorus: Let's give, give, give, as we live, live, live ...

(Repeat chorus)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подумайте и обсудите всем классом, что можно преподнести от класса или школы в качестве пожертвования малоимущим детям.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Нарисуйте выражения лиц:

а) богатой женщины;

б) бедной вдовы;

в) других прихожан;

в момент, когда священник выражал благодарность.

ДОБРОТА

Цель обучения: Обсудить важность доброго отношения друг к другу, развить чувства единства.

Ключевые слова: доброта, безработный, дефицитный, музей, Древняя Греция, душа, настойчивый, завистливый, злой, печальный, чудеса, довольный, жизнерадостный, сокровище

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ЖИЛ-БЫЛ ЧЕЛОВЕК, И СЧИТАЛИ ЕГО СУМАСШЕДШИМ.
ЧЕМ ОН БЫЛ ЩЕДРЕЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПРИОБРЕТШИМ.**

Джон Буньян



Обсудите значение этих строк

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вы сделали что-то хорошее для другого, не ожидая награды и похвалы...

И еще такой случай... и еще...

Вспомните случай, когда кто-то сделал что-то для вас, и вы почувствовали, что вас любят и ценят...

И еще такой случай... и еще...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ШКОЛЬНАЯ ЭКСКУРСИЯ

«Ура! Сегодня же будет экскурсия», - радовался Саша, спрыгивая с кровати и подбегая к календарю проверить, точно ли сегодня был четверг, тринадцатое июня. Он поздоровался с мамой и сестрой, которые уже завтракали на кухне. Саша поболтал с ними немного и напомнил маме, что в школьной столовой приготовят обед с собой всем детям, едущим на экскурсию и ему не нужно брать еду из дома. Учительница порекомендовала взять с собой только питье. Мама налила воды в пластиковую бутылку и дала Саше. Ее расстраивало, что она могла налить Саше с собой только воду из крана. Ведь на другие напитки не было денег.

Саша улыбнулся, он знал, что чувствует его мама в этот момент. Одно его беспокоило, у него совсем не было денег, чтобы купить маме и сестре маленькие подарки с поездки. Он потратил все свои карманные деньги на эту экскурсию. Саша старался не обращать внимание на мысли: «Почему у других есть все, а у них нет». Его родители потеряли работу один за другим, и в семье была сложная денежная ситуация. Саша это понимал, и, несмотря на трудности, улыбнулся маме и сестре и поспешил в школу.

В ожидании поездки дети радостно показывали друг другу, кто, что взял из еды в поездку. Одна девочка гордо заявила, что взяла с собой 500 рублей. Дети, которые обычно бесплатно обедали в школьной столовой, получили свое паек. Учительница знала о ситуации в семье Саши и понимала, каково ему было.

Все отправились в автобус. Саша обожал путешествовать на автобусе. И не только он! Через час они приехали в музей. Все истории про Древнюю Грецию, которые они изучали в школе, развернулись перед ними в форме древних горшков, кувшинов, ваз и скульптур.

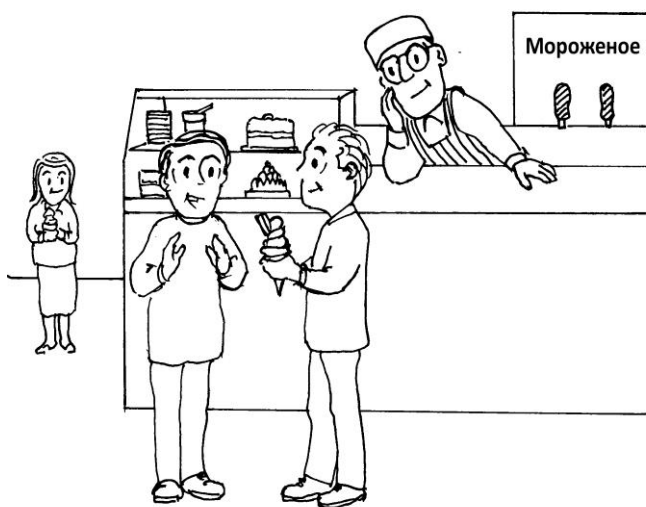
В полдень дети и учительница отправились на детскую площадку недалеко от музея и удобно расположились на траве пообедать. Вскоре все разбежались по разным конструкциям для лазания, качелям и песочницам. Там было столько всего интересного! Саша играл в футбол со своими друзьями и детьми из другой школы на настоящем футбольном поле, покрытом искусственной травой. Как же они были счастливы!

Мимо проходила группа детей, и у каждого в руках было по большому мороженому. Они выглядели такими довольными. Сердце Саши сжалось, но он старался не выказывать этого. Его друзья помчались в кафе и позвали Сашу с собой. Мальчик растерялся и решил подойти к учительнице.

«У меня нет денег на мороженое. Что мне делать?» - спросил Саша учительницу. Учительница посмотрела на мальчика и сказала: «Не расстраивайся, Саша. У кого-то из детей точно будет достаточно денег, чтобы купить мороженое и тебе». Саша не знал, что делать. Возможно, учительница была права.

Он перестал об этом думать и зашел в кафе за друзьями. Они как раз заказывали мороженое. Все были довольны, и Саша попытался приободриться. Это было нелегко, но он

очень старался, и у него получилось победить чувства, зарождавшиеся внутри – сначала зависть, потом злость и печаль. Ему не хотелось падать духом, а наоборот – порадоваться за друзей. Саше удалось улыбнуться своему лучшему другу Игорю.



«Ого! Какое большое мороженое!» - воскликнул Саша.

«Да!» - ответил Игорь.

«Это тебе. Наташа взяла с собой 500 рублей и купила это мороженое специально для тебя. А теперь я пойду куплю такое же себе», - сказал друг.

Игорь вручил мороженое удивленному Саше. Мальчик не мог поверить в случившееся. Его сердце наполнилось благодарностью.

Наташа стояла в сторонке и улыбалась Саше.

«Спасибо, Наташа!» - крикнул Саша. Учительница наблюдала за ситуацией и была

очень довольна случившимся.

Саша чувствовал себя счастливым. Он знал, что чудеса иногда случаются, но не ожидал, что такое может произойти и с ним. Мальчик не ждал ничего и старался довольствоваться тем, что у него было. Его попытки оставаться жизнерадостным даже при таких сложных обстоятельствах увенчались успехом. Ведь иногда чудеса все-таки случаются!

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. О чем эта история?
4. В чем смысл этой истории для вас?
5. Как бы вы описали Сашу?
6. Почему его мама была расстроена?
7. Что ощутил Саша, когда увидел других детей с мороженым?
8. Почему Саша удивился, когда его друг вручил ему мороженое?
9. Как вы можете проявить доброту по отношению к кому-нибудь сегодня?

KINDNESS IS A TREASURE

(music and lyrics by Sara John, Stuart Jones and Nicky Gilbert)

Kindness is a treasure you find inside your heart
A precious gem both beautiful and true.
Show softness and gentleness to all who come your way
And it's magical, not just for them, but you.

*Chorus: Kindness is a treasure, kindness so true,
Kindness is a treasure, sharing with you.*

It's kindness that will help a broken hearted soul
It's kindness that will wipe away their tears.
A smiling face and open arms can help to ease the pain
And a loving hand can soothe away their fears.

Chorus: Kindness is a treasure, kindness so true ...

Kindness can be shared with the people that we love,
And loving them grows more with every day.
But don't let's limit such a gift to just a chosen few
No let's never turn a single soul away.

Chorus: Kindness is a treasure, kindness so true ...

A kind and loving heart speaking through a helping hand,
A listening ear when we hear someone's call.
All we need to do is just decide that we'll be there
It really isn't very hard at all.

Chorus: Kindness is a treasure, kindness so true ...

*Sharing with you
Kindness so true.
(repeat)*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Попросите детей найти себе пару, с кем им будет комфортно общаться на личные темы. Напомните им о правиле неразглашения личной информации. Все чувства и опыты, которые они обсуждают друг с другом, не должны выходить за пределы класса и могут быть обсуждены в классе только с разрешения самого ученика.

Обсудите случаи, когда:

...кто-то неожиданно подарил вам то, что вы давно хотели;

...кто-то сделал вам доброе дело;

...кто-то взял вас с собой туда, куда вы очень хотели поехать.

Что вы чувствовали?

Обсудите случаи, когда:

...кто-то был к вам не добр по отношению к вам.

Что вы чувствовали?

Если ваш партнер согласен, можете обсудить его ситуацию и опыт с классом.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Можно дать детям задание вести дневник добрых дел.

Формат задания выбирает сам учитель. Основная мысль, которую дети должны для себя подчеркнуть: «Ежедневные добрые дела делают весь мир счастливым».

УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ

Цель обучения: Понять, что истинное счастье, это когда мы искренне делимся с другими.

Ключевые слова: делиться, красота, орошать, бабочки, лютики, отраженный, озорство, эгоистичный, поляна, цветение, мрачный, расследовать, преследовать, поручения, ожидание

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**С ВОЗРАСТАНИЕМ В ВАС ЛЮБВИ,
ВОЗРАСТАЕТ И КРАСОТА,**



**ИБО ЛЮБОВЬ –
ЭТО КРАСОТА ДУШИ**

Святой Августин

Обсудите, что Августин мог иметь в виду, произнося эти слова.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что перед вами красивая зеленая аллея. По обе стороны растут деревья и кусты...

Солнце сияет и дует приятный теплый ветер...

Прогуляйтесь по этой аллее...

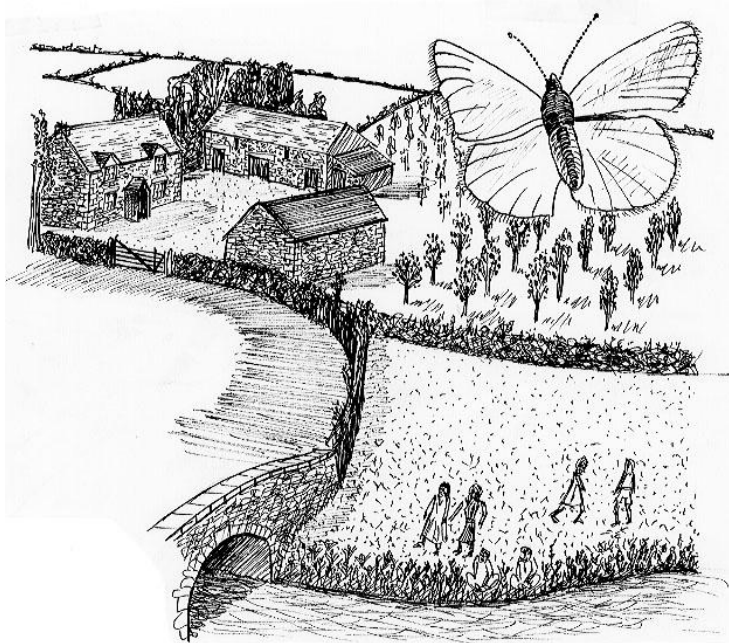
Все вокруг так красиво и вы чувствуете себя счастливыми и довольными...

За аллеей огромное поле пшеницы. Посмотрите, как ярко сияют колосья на солнце...
Из зерен колосьев производится мука, а из муки – хлеб...
Все, что нам нужно для жизни – вокруг нас...
Давайте заботиться о том, что мы имеем и делиться этим с другими...
Когда мы делимся, все вокруг процветает...
Когда мы жадничаем, все вокруг беднеет...
Посмотрите еще раз на поле пшеницы, которая дает нам еду...
Оно, как огромное золотое поле любви...
Вы тоже очень красивые и достойны, чтобы вас любили, так же как и все люди вокруг...
Любуясь красотой пшеницы, вы чувствуете себя счастливыми...
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЭГОИСТИЧНЫЙ ФЕРМЕР

Дети любили играть рядом с небольшой фермой на окраине поселка. Там протекал маленький ручей, и фермер использовал воду из него для орошения своего поля. Летом, среди цветов порхали бабочки. Дети очень любили резвиться на поляне. Они срывали лютики и приставляли их к подбородку. Ярко-желтый цвет цветов отражался на коже. Дети хохотали и заявляли друг другу: «Ой, смотри! У тебя желтый подбородок. Ты что, наелся масла?»



Иногда они собирали маргаритки, делали из них венки и приносили домой. В середине лета дети собирали черную смородину, и девочки постарше учились у своих мам варить смородиновое варенье.

Однажды, фермер увидел, как дети играли на поляне. Он не обратил внимания, что их лица сияли от счастья. Из-за недавней ссоры с братом о том, какой урожай следует вырастить на следующий год, фермер был раздражен.

«Они играют слишком близко к ферме.

Я им не доверяю. Эти дети точно доставят мне неприятности», - ворчал фермер.

«А ну уходите отсюда! Найдите себе другое место для игры. Чтобы я вас больше здесь не видел!» - крикнул фермер детям.

Дети упрасивали не выгонять их, ведь лучше места для игры они и представить себе не могли, к тому же они не делали ничего плохого. Но эгоистичный фермер прогнал их и вскоре поставил забор, чтобы дети не могли попасть на поляну к ручью, где порхают бабочки, радуясь солнцу.

Детям пришлось играть в догонялки и классики рядом со своими домами, но все скучали по поляне рядом с ручьем. Как-то вдруг они заметили, что над цветами в их маленьких садах порхают бабочки.

«Вам не нужно играть здесь, маленькие бабочки. Возвращайтесь на поляну к ручью, где гораздо больше места и цветы пахнут еще ароматнее. Фермер не может запретить вам играть там», - пели им дети.

«Мы скучаем по вашим песням и смеху, как и другие насекомые и птицы на ферме», - казалось, шептали им в ответ бабочки.

В тот год, фруктовые деревья не зацвели весной, и летом фермер не собрал урожай фруктов. Все вдруг стало расти плохо. Ферма казалась тихой и мрачной. Фермер очень расстраивался и злился. Вскоре он заболел, и отправился погостить к сестре, оставив брата присматривать за хозяйством.

Прошло достаточно много времени. Фермер вернулся домой и удивился, услышав знакомое пение и смех поодаль. Он пошел проверить, что происходит, и увидел, что дети перебрались через забор и играли на своем любимом месте. Фермер уже было хотел накричать на них, как в прошлый раз, но огляделся вокруг и поразился – все деревья и кустарники цвели бурным цветом. Он понял, что очень скучал по своей ферме, пока болел, и его сердце немного смягчилось.

«Возможно, я был с ними слишком строг. Дети ведь и в правду не делают ничего плохого. И деревья как будто скучали по их смеху», - размышлял фермер. Он подозвал детей: «Так уж и быть. Я разрешаю вам играть здесь».

Фермер понял, что поступал эгоистично, не разрешая детям играть на поляне. Завидев фермера, дети подбежали поздороваться. Их глаза сияли счастьем и любовью, когда они улыбались ему. Дети спросили, не нужна ли фермеру какая-нибудь помощь.

Фермер улыбнулся и вдруг почувствовал себя очень счастливым.

«Завтра я сделаю калитку в заборе для вас. А еще, в огороде за домом поспела клубника, вы можете пойти туда и набрать ягод с собой домой. Там ее очень много», - нежно ответил он.

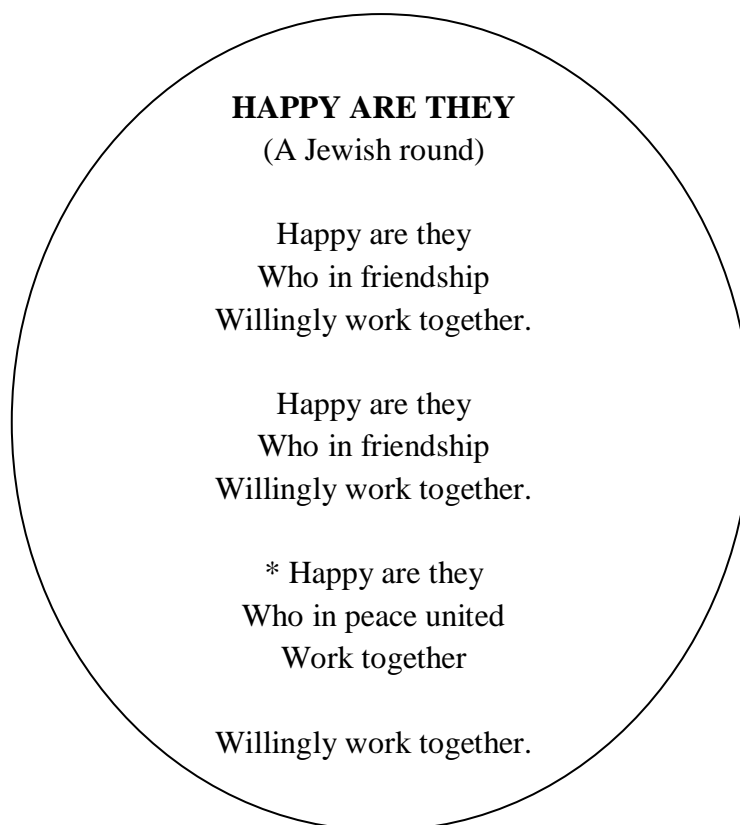
На следующий день, мама одного из детей пришла к фермеру с гостиницами, поинтересоваться его здоровьем. Он осознал, как это приятно делиться с другими. Это было странно, но чем больше он отдавал, тем больше получал.

Вскоре фермер совсем выздоровел, а его угоды процветало, как никогда. Дети радовались возможности снова играть у ручья, а фермер так привык к их счастливому смеху и песням, что уже и представить себе не мог жизнь без этого.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Какое название вы бы дали этой истории?
3. Какая часть истории вам понравилась больше всего?
4. Почему фермер прогнал детей с поляны?
5. Поступил ли он честно по отношению к детям?
6. Где детям пришлось играть после того, как фермер их прогнал?
7. Что чувствовали дети?
8. Что случилось с фермой и фермером после этого?
9. Почему фермер разрешил детям снова играть на поляне рядом с ручьем?
10. Как вы понимаете фразу: «Чем больше он отдавал, тем больше получал»?

ПЕНИЕ ХОРОМ



ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. РУКИ СЧАСТЬЯ

(Это упражнение на повышение самооценки. Учитель должен убедиться, что дети пишут только положительные комментарии на рисунках).

Раздайте каждому ребенку по длинному листу бумаги.

Попросите их обрисовать свою руку до локтя и написать на ней свое имя. Листок затем передается ребенку, сидящему рядом. Он пишет в конце листа положительный комментарий о своем однокласснике, заворачивает край листа и передает его следующему ребенку. Пока рисунки передаются друг другу, каждый ребенок в итоге напишет что-то хорошее о каждом своем однокласснике. Последним пишет комментарий учитель и проверяет, что все предыдущие комментарии - положительные.

В конце каждый ребенок получает назад свой рисунок с положительными комментариями и может прочитать их. По желанию, можно забрать рисунок с собой, и прочитать комментарии дома.

2. Раздайте каждому ребенку рисунок с дельфинами со следующей страницы.

Обсудите с детьми ценности, относящиеся к любви

(картинка с ценностями на ст. 8 «Введения», список ценностей на ст. 15 «Введения»)

Обсудите, как любовь и относящиеся к ней ценности могут быть распространены по всему миру, если мы все будем вести себя определенным образом.

Какие ценности мы должны практиковать, чтобы любовь жила в нас и во всем мире?

Попросите детей написать на волнах ценности, относящиеся к любви и затем раскрасить картинку.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Дети рисуют большое сердце на чистом листе бумаги и пишут внутри имена всех людей, животных, растений и т.д., кого они любят.

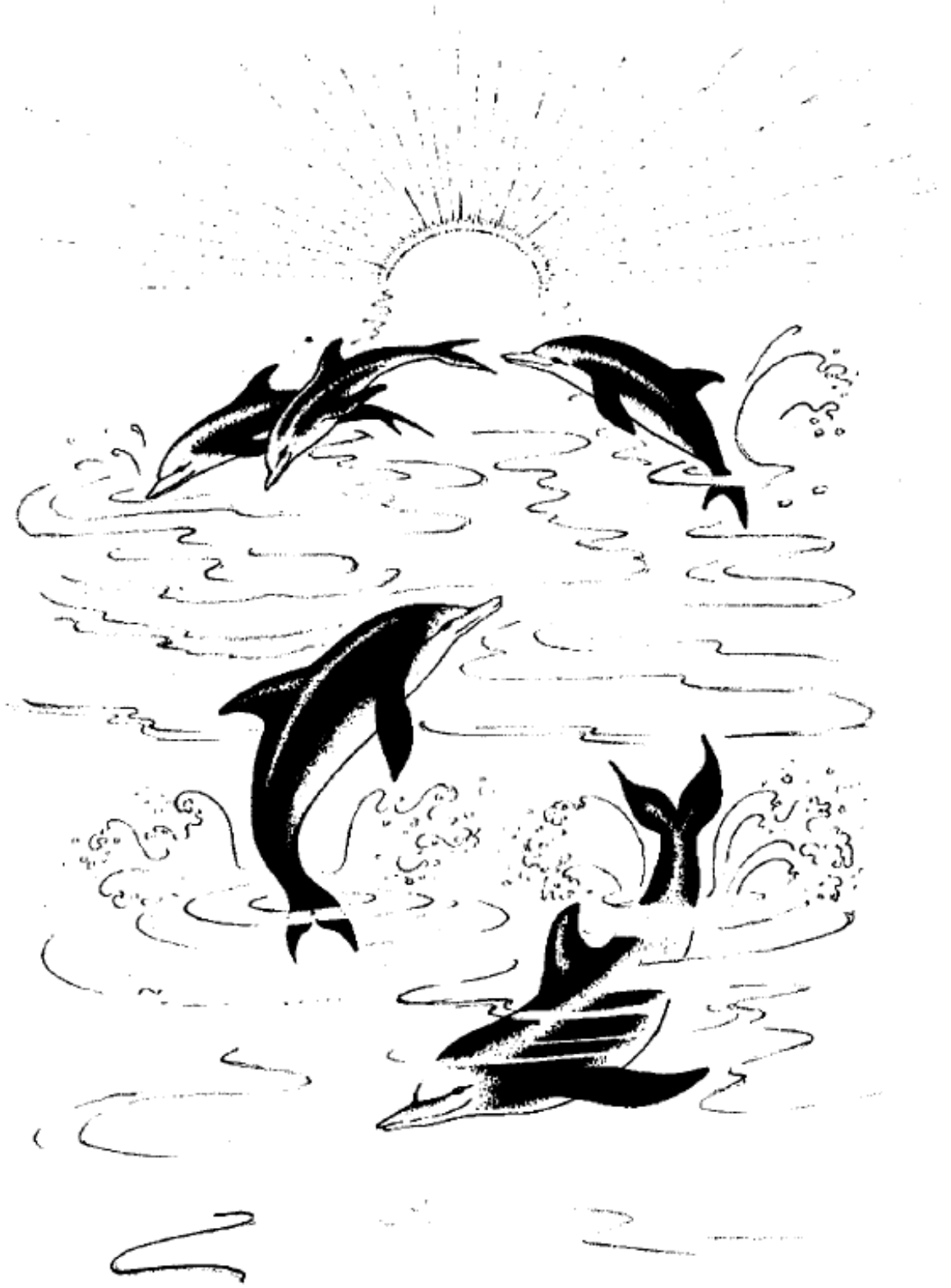
На втором листе они рисуют улыбающееся лицо и внутри пишут все свои навыки, которыми они могут поделиться с миром.

Затем голова, сердце и рука располагаются вместе, и дети обсуждают их возможный будущий вклад в благополучие мира. Голова, сердце и руки – это наши главные инструменты действия в этом мире.

Посетители (включая родителей) могут рассказать, как они используют свою голову, сердце и руки в их работе и ежедневных делах.

Учитель может пригласить в класс разных посетителей разных профессий, этнических групп обоих полов.

ДЕЛЬФИНЫ



БЛАГОДАРНОСТЬ

Цель обучения: Понять, что счастье живет в нас, и не стоит искать его во внешнем мире. Оно зависит не от того, сколько всего мы можем приобрести, а от довольства тем, что уже имеем.

Ключевые слова: благодарность, гавань, живописный, пришвартованный, набережная, трап, команда, на суше, смотритель, заинтересован, аромат, сосна, прозрачность, гостеприимность, привыкать, роскошь, исчезать, однообразность, обманывать, убогий

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ХОРОШО ТАМ,
ГДЕ НАС НЕТ



Обсудите смысл этого выражение и приведите примеры из жизни.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что вы гуляете по берегу моря...
Все вокруг очень красиво, и вы чувствуете себя счастливыми и довольными...
Посмотрите на волны, как мягко они накрывают берег...
Посмотрите на голубое небо - по нему плывет облако... Постепенно небо затягивается тучами и начинается дождь, но вам от этого радостно... Вы открываете свой зонтик... Прислушайтесь, как капли дождя барабанят по нему...
Все вокруг красиво...
У вас есть столько всего, что делает вас счастливыми, подумайте об этом...
Подумайте о том хорошем, что у вас есть, но что не измеряется деньгами...
Теперь подумайте о том, что стоит денег, но вы могли бы прожить и без этого...
Представьте, как вы постепенно избавляетесь от всего ненужного...
Несмотря на это, у вас есть все необходимое...
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЭММИ

Однажды утром, прогуливаясь по морской гавани, муж и жена увидели изящный маленький корабль, пришвартованный в конце причала. Надпись «Добро пожаловать на борт» так и притягивала взгляд. Не в силах побороть любопытство исследовать этот милый корабль, пара поднялась по трапу.

«Интересно, где все? Наверное, весь экипаж корабля сошел на берег», - сказал мужчина.
«Давай осмотримся вокруг. Странно, что никого не оставили на борту присматривать за кораблем», - продолжал он.

Они спустились в трюм. Это был старый маленький корабль, и муж с женой так увлеклись его осмотром, что не заметили, как он начал медленно двигаться по воде, а обнаружили это, только снова поднявшись на палубу.

«Что же нам теперь делать? Куда этот корабль может направляться?» - обеспокоенно спросила жена.

«Не волнуйся. Как только он причалит, мы сразу сойдем», - успокаивал ее муж, стараясь не выдавать своего беспокойства.

Через два часа, чайки начали парить вокруг корабля, и вдали показалась суша. Пара почувствовала облегчение, когда корабль заплыл в небольшую гавань и пришвартовался у каменных ступенек.

Муж и жена быстро сошли на берег. День был солнечным. Отовсюду доносился аромат сосен и цветов. Это было очень тихое и спокойное место, и нашим героям совсем не было страшно. Они поспешили подняться по каменной лестнице пристани. Проходя вдоль тенистой аллеи могучих деревьев, они не встретили ни души. Вокруг жужжали пчелы и стрекотали разные насекомые.

Вдруг, в конце аллеи появилась маленькая девочка, шедшая им на встречу с букетом цветов в руках. Она широко улыбалась.

«Я рада, что вы пришли. Меня зовут Эмми, и я здесь живу. Вы голодные?» - спросила девочка, указывая на большой каменный дом.

К своему удивлению, муж и жена были так очарованы спокойными вежливыми манерами и гостеприимством девочки, что с радостью приняли ее приглашение.

Это был огромный и уютный дом. Везде лежали мягкие ковры, стояла яркая мебель, а сад утопал в цветах. Вокруг бегали и резвились разные животные.

«Вы можете оставаться здесь, сколько захотите», - сказала маленькая девочка. - Мы здесь все друзья и делимся друг с другом всем, что имеем. Каждые несколько дней сюда приплывает маленький корабль, на котором вы сможете вернуться домой, когда пожелаете».

Пара осталась в этом сказочном месте на некоторое время, и впервые они чувствовали себя по-настоящему счастливыми. Эмми была очень щедрой и все их пожелания удивительным образом исполнялись. Комната, в которой их поселили, была настоящим воплощением мечты.

По началу, муж и жена очаровались этим местом, но постепенно стали привыкать к роскоши. И тут начало происходить что-то странное! Чем больше они воспринимали все как должное, тем быстрее вещи вокруг исчезали. Чем больше в них росло недовольство, тем бледнее становились цвета мебели и картин вокруг.

«Что-то здесь происходит», - однажды утрам сказала жена мужу.

«Вчера вечером, я разглядывала серебряную расческу, которую дала мне Эмми. Когда мы только приехали сюда, она мне очень нравилась, а потом стала казаться совершенно обычной. Сегодня утром, я проснулась и не нашла ее. И такое случилось со мной не впервые, с тех пор мы здесь живем».

«Да, действительно странно. Я тоже это заметил. В куртке, которую подарила мне Эмми, появилась дыра. Я так был рад получить эту вещь в качестве подарка вначале, но потом стал сомневаться, нравится ли мне этот цвет, и подумывал обменять ее на другую. Но вдруг заметил дыру на рукаве, и я точно знаю, что ее там раньше не было!» - согласился муж.

«Судя по всему, когда мы устаем от каких-то вещей, они или сразу портятся, или вовсе пропадают, как моя расческа. Недавно, я искала музыкальный плеер, который Эмми подарила нам на следующий день после приезда сюда. Помнишь, как мы ему радовались?! Я спросила, не находила ли она его, а она рассмеялась в ответ и сказала, что ей жаль, что он мне больше не нравился. Ничего подобного я ей не говорила. Хотя это и было правдой, потому что я действительно мечтала о новом, более красивом плеере», - размышляла жена.

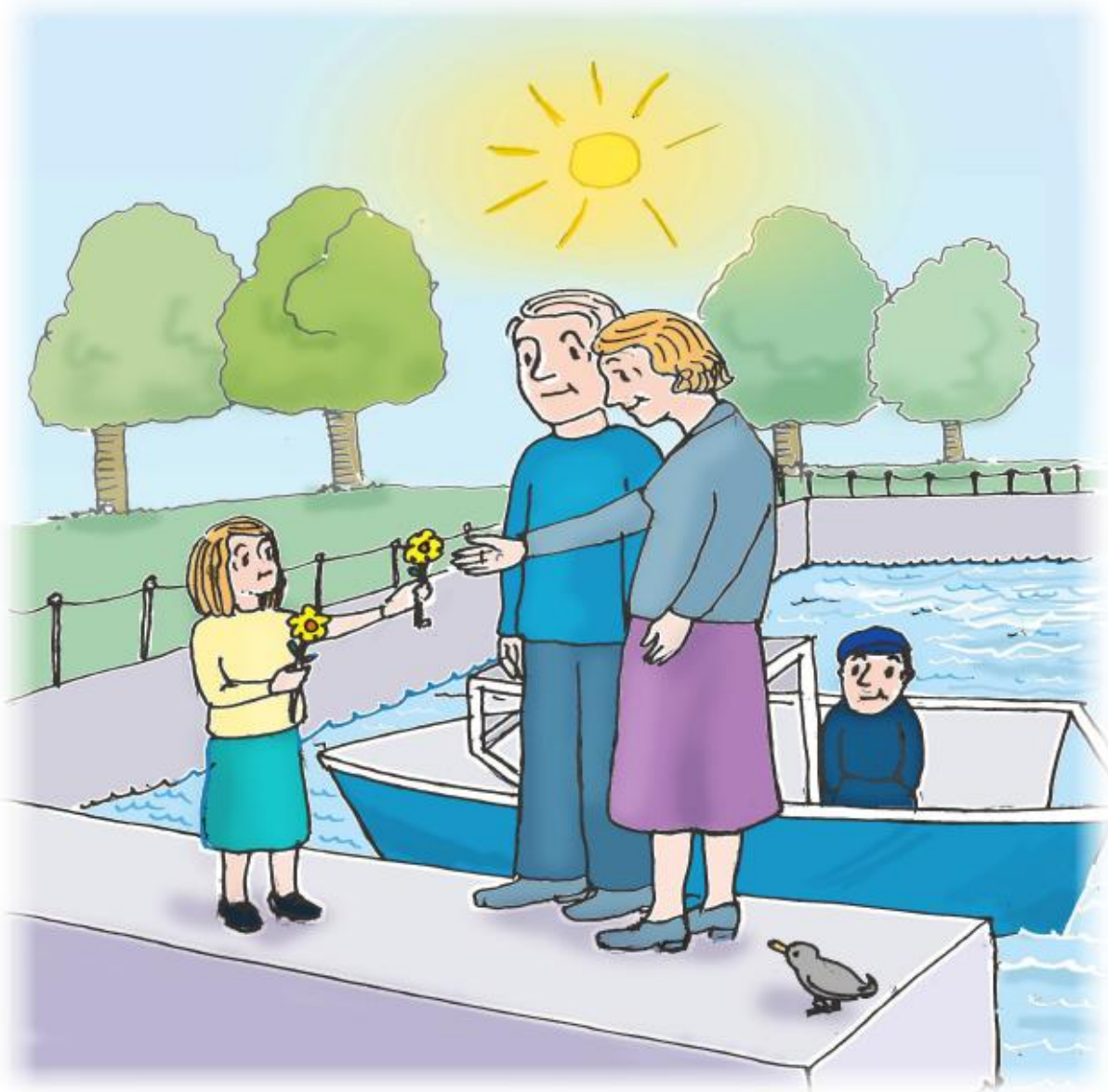
«Эмми сказала мне, что завтра сюда прибудет корабль и, если мы готовы, то можем уплыть на нем домой. Нам действительно уже пора», - сказал муж, с ноткой сожаления в голосе.

На следующий день муж и жена попрощались с Эмми и взошли на корабль. Дружелюбный капитан хорошо знал Эмми и согласился отвезти их домой. Девочка вручила паре по цветку. Им было жаль расставаться с этим прекрасным местом. Но жена все еще была озадачена пропажей вещей.

«Эмми, а что случилось с теми вещами, что ты нам дарила? Судя по всему, мы их потеряли. Или может быть это ты забрала их назад, обманув нас?» - спросила она, свесившись с борта корабля.

«Нет, я все дарила вам с большой любовью. Это ваше отношение к вещам обмануло вас. Загляните внутрь себя и найдете там любовь. Всегда будьте довольным тем, что у вас есть, и тогда мир и счастье поселятся в вашем сердце навсегда. Постоянное желание чего-то лучшего и

нового разрушает то, чем вы уже владеете. Здесь, если вы не цените какие-то вещи, они просто исчезают. Вот так вы обманули самих себя. Я люблю вас. Вы – мои друзья. Приплывайте сюда снова, когда захотите», - ответила Эмми, улыбаясь и помахав им рукой.
«Обязательно приплывем», - отозвались муж и жена и помахали ей в ответ.



ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. В чем смысл этой истории для вас?
4. Что произошло с мужем и женой, когда они осматривали корабль?
5. Какой была Эмми?
6. Какие вещи пропали у пары в этой истории?
7. Почему они исчезли?
8. Можете привести пример из своей жизни, когда вам что-то очень нравилось, а потом надоело, или же вы захотели новую вещь?

UMBRELLAS OF LOVE

*(music and lyrics
by Sara John)*

We're under umbrellas of love.
When we're rained on by hurt and hate,
We do not care or blame our fate.
We're under umbrellas of love.

*Whatever the weather, we just don't mind,
We always find that love is kind,
Open our umbrellas of love.*

We're under umbrellas of love.
When jealousy rages in our skies
Love shields our hearts and jealousy dies.
We're sharing umbrellas of love.

*Whatever the weather, we just don't mind,
We always find that love is kind,
Open our umbrellas of love.*

We're under umbrellas of love.
When hailstones come in the form of greed,
We shrug them off, we've all we need.
We're sharing umbrellas of love.

*Whatever the weather, we just don't mind,
We always find that love is kind,
Open our umbrellas of love.*

*Whatever the weather, we just don't mind,
We always find that love is kind,
Open our umbrellas of love.*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А. Сделайте или нарисуйте зонтик.

Напишите на листе бумаги список того, что вам нужно для полного счастья.

Разделите этот лист на две части – что можно купить за деньги и что можно получить бесплатно.

Напишите то, что стоит денег на одной стороне зонтика, и то, что можете получить бесплатно – на другой. Или чередуйте эти вещи на разных отсеках зонтика.

Раскрасьте свой зонтик (то, что можно приобрести без денег - одним цветом, за деньги – другим).

Б. Объединитесь в группы по три-четыре человека и обсудите ваш выбор.

В. Каждый в отдельности, выразите свое отношение к вещам, которые вам могут достаться бесплатно:

Я благодарен за...

потому что...

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Попросите детей вместе смастерить «Дерево благодарности», используя вырезанные из бумаги листья.

На листьях дети могут написать то, что они ценят в своей жизни. Далее, листья нужно приклеить к дереву. Чем больше листьев они наклеят, тем красивее и пышнее будет дерево.

Особо ценные моменты своей жизни они могут написать на цветках и так же приклеить их на дерево.

Дерево можно повесить на стену рядом с коробкой с вырезанными листьями, чтобы дети могли добавлять листья с ценностями к дереву.

ПОТОЛОК ЖЕЛАНИЙ

Цель обучения: Научиться различать, что нам нужно, и что мы хотим, и развить способность делать выбор осмотрительно.

Ключевые слова: желания, потолок, расширение

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**КАК ТОЛЬКО МЫ НАЧИНАЕМ
СРАВНИВАТЬ СЕБЯ С ДРУГИМИ,
ПОЯВЛЯЮТСЯ ЖЕЛАНИЯ.**



**УСТАВНОВИТЕ ПОТОЛОК СВОИМ
ЖЕЛАНИЯМ, ИЛИ ИМ НЕ БУДЕТ
ЧИСЛА!**

Обсудите разницу между «я хочу» и «мне необходимо».

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что вы гуляете в своем любимом месте. Все вокруг очень красиво...

Птицы поют, и вы чувствуете себя счастливыми и довольными...

Посмотрите на голубое небо. Как в нем много простора...

Представьте, что вы начали расти и стали огромными, как небо...

Посмотрите, как ярко сияет солнце, посылая на землю лучи света и любви.

Все вокруг такое красивое, и вы можете свободно наслаждаться этой красотой...

У вас есть все, что вам нужно. Вы точно знаете, что вам нужно.

Пошлите лучи любви и мира всему вокруг:

Людам... животным... растениям... рыбам... горам.

Это наполняет вас счастьем.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

СТАРУШКА, КОТОРАЯ ЖИЛА В БАШМАКЕ

Жила была старушка,
В дырявом башмаке.
Забот у нее было –
Что пальцев на руке
Она варила джемы и с ягодой компот,
Коров доить ходила и собирала мёд.

Она прекрасно жила, пока к ней в гости не заехала сестра, и не показала фотографии своего красивого дома. Гостя уехала, а старушка потеряла покой. Дом сестры так и стоял у нее перед глазами.

«Конечно же, мне не нужен такой огромный дом, как у сестры. Но не помешало бы иметь жилище попросторнее, чем это», - думала старушка.

Чем больше она об этом думала, тем больше ей хотелось переехать в дом побольше. Однажды, она не удержалась и отправилась на поиски. Кто-то сказал ей, что неподалеку освободилась коробка, и старушка, недолго думая, оставила свой башмак и въехала в нее.



Коробка была гораздо больше башмака и домашней работы прибавилось! Да и за молоком стало ходить гораздо дальше. Но старушка себя успокаивала, что прогулки пойдут ей на пользу, тем более у нее было столько свободного времени! Она чувствовала себя счастливой, но надолго ли?

Сестра узнала, что теперь у старушки появилась комната для гостей, и снова приехала, но в этот раз с подругой. Старушка обрадовалась такой компании. Она восхищалась их яркой одеждой и чувством юмора. Подруга сестры нравилась ей, несмотря на ее надменность. Ведь она была богатой женщиной и жила в просторном доме.

Погостив неделю, сестра с подругой уехали. И снова старушка не могла сомкнуть глаз. Ей перестала нравиться ее коробка.

«Не могу я больше жить в этой коробке! Мне стало стыдно за свое жилище, когда подруга сестры показала фотографии своего прекрасного дома. Мне не нужно многого, вот если бы у меня был просторный шкаф... Вот тогда я была бы по-настоящему счастлива!» - размышляла старушка.

И так она переживала и хотела новое жилище, что вскоре переехала в шкаф. Поначалу, старушка была счастлива. Она сделала уборку, покрасила стены, сшила новые занавески. Но просторное жилище, требовало больших забот. Времени варить фруктовое варенье у старушки больше не было. Но она гордилась своим шкафом.

Так прошло около двух лет. Однажды утром, почтальон доставил старушке письмо от ее сестры. Сестра писала, что переезжает в большой дом, рядом со своей подругой. С этой минуты, шкаф больше не казался старушке просторным.

«Этот шкаф не достаточно большой. Мне он больше не нравится. Мне хотелось бы жить в саду. Может быть в сарае? Да! Вот тогда я буду счастлива по-настоящему», - злобно думала старушка.

И она снова переехала. В этот раз в сарай на территории маленького сада с прудом, зеленым сочным газоном, цветочными клумбами, ароматными травами и большими развесистыми деревьями.

«Вот это настоящий рай. Это то, о чем я всегда мечтала. Я посажу красные розы рядом с дверью. Все так красиво. Я буду счастлива до конца своей жизни», - ликовала старушка.

И она была счастлива, но недолго... Она посадила красные розы у порога и была довольна собой. Содержание сарая в чистоте и работы в саду занимали столько времени! Ей было больше некогда собирать мед. Но старушка и не возражала, ведь ее сарай был таким прекрасным. Она обожала этот сад, пруд, зеленый сочный газон, цветочные клумбы, ароматные травы и деревья...

Однажды, она пила чай, сидя на газоне. Ее взгляд устремился вдаль сада и остановился на большом каменном доме. Старушка снова потеряла покой.

«Я хочу дом. Я устала от этого мрачного сарая. Почему бы мне не переехать в дом, как у других людей?!» - думала она.

Через какое-то время, старушка переехала. Как она была счастлива! Уборка нового дома занимала очень много времени. Вскоре она поняла, что ее спокойной жизни пришел конец. Ей пришлось пойти на работу, ведь новый дом требовал содержания, а это стоило немалых денег! Теперь старушка приходила домой только вечером, очень уставшей. Уборки в доме был непочатый край, но она не могла позволить себе нанять уборщицу. Зато теперь у нее был большой дом, как у сестры.

Прогуливаясь однажды, она увидела вдалеке прекрасный дворец.

«Я бы мечтала жить в таком дворце. Тогда бы моя жизнь имела настоящий смысл. Это мое самое заветное желание!» - мечтала старушка.

И старушка переехала во дворец.

«Вот это настоящая жизнь! Я так счастлива. Большого и не пожелаешь», - плакала от радости старушка.

Каждый день во дворец приходили разные люди. Управлять делами такого огромного жилища было очень тяжело. Старушка больше и не снилась спокойная жизнь.

«Из всех мест, где я жила, я больше всего несчастна здесь. Это прекрасное место – для экскурсий. Но я не чувствую себя здесь как дома. И у меня больше нет денег на его содержание.

Я вся в долгах. Ах, если бы я могла довольствоваться жизнью в башмаке, или в коробке, или в шкафу. Какая же я глупая. В постоянных желаниях чего-то нового прошла вся жизнь. А ведь можно было бы радоваться тому, что у меня уже было. Как бы я хотела снова вернуться в свой башмак. Мне так нравилось собирать фрукты и варить варенье. У меня было бесплатное молоко и мед. Сейчас мне нужно поработать и выплатить долги, и после этого я вернусь в свой башмак».

Жила была старушка,
В дырявом башмаке.
Забот у нее было –
Что пальцев на руке
Она варила джемы и с ягодой компот,
Коров доить ходила и собирала мёд.

Она желала в роскоши красиво, ярко жить,
Не думая, что цену придется заплатить.
Желанья исполнялись – а радости всё нет.
Задумалась старушка, искать стала ответ.

Однажды она села подумать в тишине,
И, обуздав желания, нашла весь Мир в себе.
Вернулась к тихим радостям в дырявом башмаке.
Раз это помогло ей, поможет и тебе.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. В чем смысл этой истории для вас?
3. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
4. Почему старушка хотела переехать из своего башмака?
5. Почему она приняла решение переехать из коробки в шкаф?
6. Что ей разонравилось в шкафу?
7. Почему она не осталась жить в сарае?
8. Наконец-то она стала жить в доме. По каким причинам старушка переехала во дворец?
9. Была ли она счастлива под конец? Почему?
10. Важно ли быть довольным тем, что у тебя уже есть?
11. Стоит ли нам сравнивать свою жизнь с другими людьми, пытаясь приобретать то, что имеют они?
12. Как понять, что нам на самом деле нужно?
13. Что значит «потолок желаний»?

ПЕНИЕ ХОРОМ

CHEERFULLY SING

(A traditional German round)

Cheerfully sing a song,
All through the day.
Though things seem dark as night,
Smiling can make them light,
Harmony turns us right,
Brightens the way.

(Repeat x 3)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

Обсуждение темы потолок желаний: деньги

(Можно сделать копии вопросника со следующей страницы и раздать каждому ребенку)

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Проект «Потолок желаний» может быть совмещен с предметом математика. Например, у меня есть X рублей, если я куплю новый фирменный mp3 плеер, это будет стоить мне Y рублей. Если я куплю обычный mp3 плеер, я потрачу Z рублей. Сколько денег я сэкономлю, если куплю обычную модель. Какой из вариантов лучше? Если я решу, что новый плеер мне сейчас не нужен, сколько денег я сэкономлю?

ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

Потолок желаний: Деньги

А. Как можно сохранить деньги, не тратить их впустую?

Обсудите следующие темы:

1. Одежда

У вас достаточно одежды?

Сколько у вас одежды в шкафу, которую вы одевали один или два раза?

2. Мода

Почему вы предпочитаете определенные фирмы в одежде или стиль?

Если вы носите одежду по моде, это делает вас счастливыми?

Если да, то как долго длится это счастье?

3. Телевидение

Влияют ли телевизионные рекламы на ваш выбор?

Вы часто хотите приобрести то, что рекламируют?

4. Игры, игрушки и т.д.

Вы играете со всеми своими игрушками, или вы хотели их только потому, что у других они тоже были?

Что вы можете сделать с игрушками, в которые больше не играете?

5. Продукты бытового пользования

Как можно использовать следующие продукты бытового пользования с умом?

а) Электричество, отопление, воду дома/в школе

б) Бытовые принадлежности: туалетная бумага, зубная паста, бумага, скотч, и т.д.

в) Еда

Как их можно растрчивать без пользы?

6. Машина

Как можно экономить бензин? Как бензин расходуется впустую?

Б. Желания и потребности

Какие нужные вам вещи у вас есть?

Сколько у вас ненужных вещей, которые вы приобрели, потому что просто хотели?

Стоит ли всегда приобретать все, что хочется?

Можно ли прожить без этих покупок?

(Ссылка: «Наш мир, наши права» Международная Амнистия, стр. 23-26, занятие 1: Потребности и желания)

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Цель обучения: Понять, в чем заключается сила человека, как и в каких ситуациях нужно быть сильным.

Ключевые слова: сила воли, защитный, любознательный, отважный, раздражаться

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

СЧАСТЬЕ –



ЭТО УЛЫБКА ДУШИ

Обсудите значение этой фразы.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что на полу нарисован круг.

В центре круга – точка...

Представьте, что этот круг – весь мир, а точка в середине – это вы.

Представьте, что эта точка полна любви и спокойствия...

Вы полны любви и спокойствия...

Покой и любовь такие красивые, что их лучи начинают расширяться.

Как маленький бутон открывается под солнечными лучами и превращается в красивый большой цветок...

Или маленький котенок или щенок, потягиваются на солнышке...

Покой и любовь становятся все больше и больше.

Наблюдайте, как они распространяются на весь мир.

Ваш покой, и любовь распространяются на всех вокруг...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КАК МАРГАРИТА НАШЛА СПОКОЙСТВИЕ И СИЛУ ВНУТРИ СЕБЯ

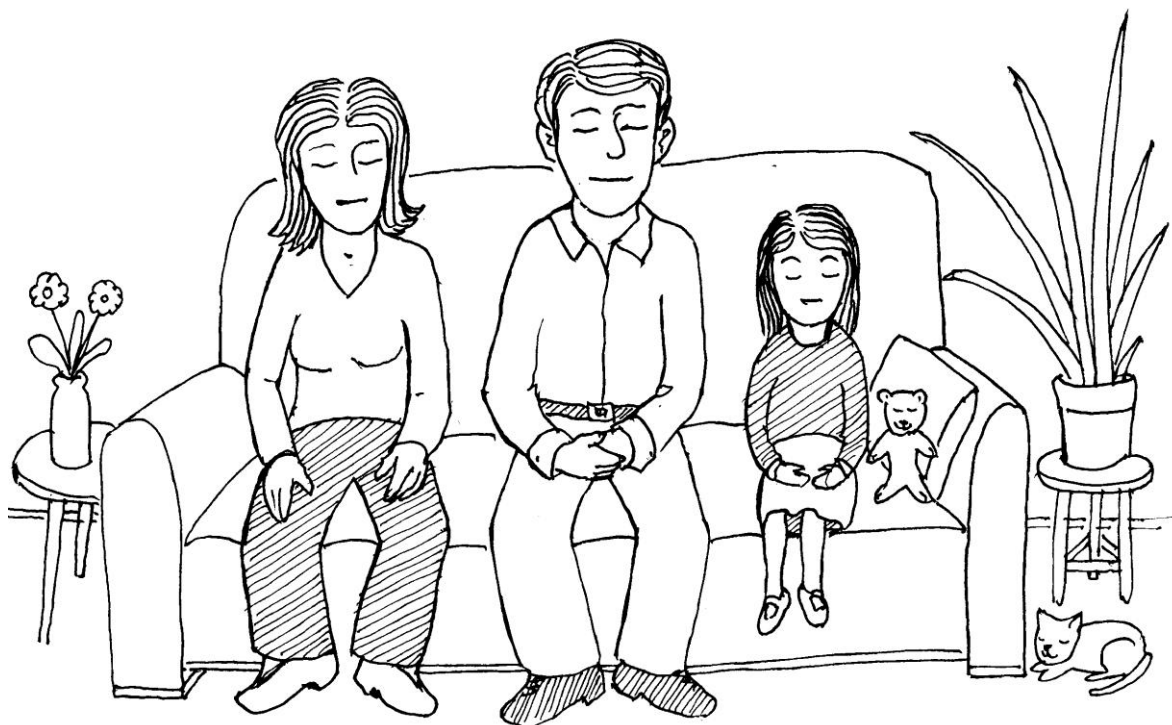
Маргарита и Герман были двоюродными братом и сестрой. Их мамы, соответственно, были родными сестрами. Дети родились в один день, но все же Герман был на пять с половиной часов старше Маргариты. Им было уже по девять лет, и большую часть времени они проводили вместе, потому что жили по соседству. Будучи хорошими друзьями, дети часто ездили кататься на велосипедах вместе. Герман гордился, что был старше сестры и вел себя как настоящий защитник, ведь Маргарита была меньше него ростом и спокойнее. Но сестра часто намекала брату, что все же она была мудрее. Лишь изредка плохое настроение нарушало мирное течение их счастливой жизни, что было нормально для детей их возраста.

Когда они были порознь, Герман занимался спортом, а Маргарита предпочитала читать и рисовать. Девочке очень нравилось учиться в школе. Учителя всегда были добры и терпеливы по отношению к ней. Герману же школа нравилась меньше. Некоторых учителей он даже невлюбил, ведь мальчик часто оставался играть в футбол после уроков и на домашние задания времени уже не оставалось. На уроках ему часто казалось, что учителя к нему придираются за плохо выполненные задания. Ему нравились уроки, связанные со спортом, а остальные предметы Германа особо не интересовали.

Между братом и сестрой было еще одно отличие. Родители Маргариты научили ее, что вставать рано - это хорошо. Ведь тогда у нее было достаточно времени, чтобы умыться и почистить зубы, одеться и позаниматься размышлением в тишине перед завтраком. Сколько она себя помнила, ее родители всегда просыпались рано, и какое-то время сидели в тишине с закрытыми глазами. Как-то девочка просила маму и папу, почему они просыпаются так рано, а потом садятся и продолжают спать сидя. Они рассмеялись, обняли Маргариту, и объяснили ей, что это вовсе не сон сидя, а медитация, для поддержания хорошего здоровья и спокойного состояния, ведь все болезни человека - от стресса. Родители рассказали дочке о пользе медитации и, будучи очень любознательным и смелым ребенком, Маргарита сразу же решила попробовать это упражнение. Она обнаружила, что меньше раздражалась и расстраивалась из-за проблем в дни, когда практиковала медитацию. Ее мама с папой сразу подмечали разницу в поведении, когда она забывала про упражнение.

С момента, когда девочка каждый день стала выполнять это упражнение, дела в школе пошли еще лучше. Она начала получать одни пятерки. Ее классные работы стали аккуратнее, и появилось время для игры с друзьями, ведь теперь домашнее задание она делала лучше и быстрее. Маргарита чувствовала себя радостнее, спокойнее и счастливее, и никогда не пропускала медитации. Как-то само собой, ее жизнь стала прекраснее и проще.

Девочка рассказала брату, про размышление в тишине, но Герман сказал, что у него на это недостаточно времени. Он слишком уставал, чтобы просыпаться рано утром. Мама Маргариты, поговорила со своей сестрой Соней – мамой Германа – о занятиях, где они научились этому упражнению, и рассказала, как Маргарите они пошли на пользу.



Соня ответила, что Герман любит играть в футбол, и заставить его сидеть на одном месте невозможно. Выполнение домашнего задания всегда было для него испытанием. Мальчика было трудно заставить сидеть спокойно даже за едой, не говоря уж о размышлении в тишине. Маргарита же заметила, что с практикой медитации ее жизнь становилась размереннее, и девочка пыталась привлечь к этому и брата. Но она знала, что решение всегда остается за ним.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Какое название вы бы дали этой истории?
3. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
4. Чем нравится заниматься Герману?
5. Пошли ли эти занятия ему на пользу? Каким образом?
6. Чем нравится заниматься Маргарите?
7. Пошли ли эти занятия ей на пользу? Каким образом?
8. Как ребята проводят время вместе?
9. В чем отличия родителей Маргариты и Германа?
10. Как вы думаете, упражнение «Размышление в тишине» может помочь Герману?
11. Помогает ли вам упражнение «Размышление в тишине»?

ПЕНИЕ ХОРОМ

DEEP PEACE

(A traditional Gaelic blessing)

Deep peace of the running wave to you.
Deep peace of the flowing air to you.
Deep peace of the quiet earth to you.
Deep peace of the shining stars to you.
Deep peace of the gentle night to you.
Moon and stars pour their healing light on you.
Deep peace to you.
Moon and stars pour their healing light on you.
Deep peace to you.

(Repeat)

Moon and stars pour their healing light on you.
Deep peace to you.

(Repeat x 2)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Попросите детей разбиться на пары и объединиться с другой парой, чтобы в группах было по 4 человек.
Каждой группе дается по 10 минут на обсуждение...

*Что значит иметь внутреннюю силу?
Что определяет физическую силу в человеке?
Нужны ли нам обе эти силы?*

Попросите добровольцев поделиться своими рассуждениями.

2. ИГРА: «Фигуры» – группа из 5-10 детей играет, остальные наблюдают.
Доброволец принимает какую-нибудь позу перед классом.
По очереди дети присоединяются к игре, образуя одну большую фигуру.
Когда фигура готова, наблюдатели должны решить, что она означает. Игра нацелена не на правильный ответ, а на использование воображения.
Затем первый участник фигуры рассказывает, что он изначально изобразил.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Попросите детей написать стихотворение на тему Мир, и/или описать какой опыт они вынеси из упражнения «Размышление в тишине».

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Цель обучения: Осознать, что внутреннее спокойствие является основой в решении личных проблем, а так же понимания и принятия различий в людях.

Ключевые слова: позитивное отношение, Индия, храм, писарь, высокомерный, решение, проблема, отпечаток, гордиться, признание, воодушевлять

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ПОВЕРНИСЬ ЛИЦОМ
К СОЛНЦУ,**



**И ТЕНИ ОКАЖУТСЯ
ПОЗАДИ ТЕБЯ.**

Маорийская пословица

Обсудите, как эта пословица может улучшить жизнь человека?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (*Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние*). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что перед вами большой экран, как в кинотеатре.

Каждый увидьте себя на этом экране, гуляющими на природе.

Солнце светит и все вокруг тихо и мирно.

Вы чувствуете себя едиными с природой.

Вы замечаете, что идете по тропинке.

Эта тропинка ведет к саду, обнесенному стеной. Дверь в сад находится в конце каменной лестницы.

Взбираясь вверх по ступенькам этой лестницы, вы испытываете возвышенные эмоции и ожидание чего-то прекрасного.

Легко откройте дверь сада и войдите вовнутрь. Это очень красивый сад...

Посмотрите, какие яркие цвета вокруг, вдохните аромат цветов...

Тропинка ведет дальше к каменному фонтану, и скамейке возле него...

Услышите плеск воды в фонтане. Почувствуйте приятную прохладу, идущую от него.

Посидите рядом с фонтаном. Теперь подумайте, чтобы вы хотели изменить в себе в лучшую сторону?

Представьте, что это происходит. Вы чувствуете себя сильными и счастливыми...

Тихонько выйдите из сада, поблагодарив его за его тишину и красоту...

Спуститесь вниз по лестнице.

Теперь верните свое внимание обратно в класс, ощутите себя бодрыми. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

КАК ОТЕЦ ПРИНЯЛ РЕШЕНИЕ

Дело было в Индии. Однажды, когда я был еще ребенком, папа пришел домой чем-то взволнованный. Он работал в храме и обычно был очень спокойным и уравновешенным человеком. Мы удивились, увидев его в таком состоянии. Моя мама побледнела и зажала в руках свой фартук. Сестра напугалась и расплакалась.

«Что случилось?» - спросила мама обеспокоенно, забирая из рук отца сумку и книги.

«Ох.. ох...» - только и мог вымолвить отец, пытаясь отдышаться.

«Сядь и отдышись», - сказала мама, поглаживая отца по плечу, пытаясь успокоить его хоть немного.

Отец сел на скамейку и посмотрел на всех нас.

«Не уверен, что смогу и дальше работать в храме», - заявил отец.

«У нас появился новый писарь, и я никак не могу найти с ним общий язык. Он не делает того, что я ему говорю, ведет себя высокомерно и выполняет работу спустя рукава. Такой человек не подходит для работы в святом месте. Мне кажется, я должен уйти», - причитал отец.

«Но тогда уйти должен он, а не ты. Он молодой писарь, а ты уже в возрасте и у тебя очень много опыта в этом деле. Другие работники храма у тебя в подчинении, не так ли?» - сказала мама.

«Да, они у меня в подчинении, но отец этого молодого писаря занимает какую-то важную должность в городе, и от этого новенький считает, что ему позволено все», - ответил отец печально.

«Но ты не можешь вот так взять и уйти со своей работы. Нам нужны деньги. Чем еще ты сможешь заниматься? Уверенна, что есть какой-то другой выход из этой ситуации», - сказала мама с ноткой беспокойства в голосе.

«Может и есть, но мне ничего не приходит в голову», - с сожалением ответил отец.

«Я думаю, что тебе нужно сейчас поесть и не думать об этом сегодня. Утро вечера мудренее. Если есть какой-то выход, уверена, что Всевышний тебе его подскажет», - ласково сказала мама.



«Ты права. Мне нужно успокоиться и подумать», - отозвался отец, чувствуя некоторое облегчение.

Во время ужина никто не обсуждал эту проблему. После еды отец пошел сначала к себе в кабинет, а потом лег спать.

На следующее утро я спускался на кухню на цыпочках, чтобы не побеспокоить отца, и все думал, нашел ли он решение этой проблемы? Мне хотелось знать, помогла ли ему его молитва.

Он улыбнулся всем нам за завтраком, и мы все почувствовали себя увереннее. «Я тут подумал. Этот молодой писарь... Как же его имя?.. Ему удалось вывести меня из

равновесия. Этого не должно больше повториться», - сказал отец, и глаза его улыбались.

«Я дам ему особое задание и позволю подписать его имя в конце работы. Обычно мы этого не делаем, только в исключительных случаях. Я думаю, он захочет почувствовать гордость, и получить признание за свою работу. Большинство из нас считают подобное желание слабостью, но он еще молод и хочет похвалы. Это может воодушевить его на лучшее. Он будет больше стараться, если работу с его именем вывешат перед храмом на всеобщее обозрение. Да! Хм... Хорошо. Я могу продолжить свою работу в храме и очень этому рад. Мне она так нравится». Сказав это, он погладил нас всех по голове и ушел на работу.

«Ваш отец находит прекрасные решения проблемам, когда настроен позитивно. Видите, как он сейчас счастлив», - сказала мама, улыбаясь.

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. Почему отец был расстроен?
4. У мамы был позитивный настрой на решение этой проблемы? Как вы это поняли?
5. Почему отец решил, что утро вечера мудренее?
6. Какое настроение было у отца на следующее утро?
7. Опишите позитивный настрой отца, по отношению к молодому писарю.
8. Вспомните случай, когда вы не падали духом, решая проблему, вместо того, чтобы расстраиваться?

**PEACE IS FLOWING
LIKE A RIVER**

Peace is flowing like a river,
Flowing out through you and me,
Spreading out into the desert,
Setting all the captives free.

*Chorus: Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.
Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.*

Love is flowing like a river,
Flowing out through you and me,
Spreading out into the desert,
Setting all the captives free.

*Chorus: Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.
Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.*

Joy is flowing like a river,
Flowing out through you and me,
Spreading out into the desert,
Setting all the captives free.

*Chorus: Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.
Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.*

Hope is flowing like a river,
Flowing out through you and me,
Spreading out into the desert,
Setting all the captives free.

*Chorus: Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God flow out through me.
Let it flow through me, let it flow through me,
Let the mighty love of God
flow out through me.*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. МАШИНА ЧУВСТВ

Попросите детей разбиться на группы по 5-6 человек.

Каждая группа выбирает эмоцию, которую они должны будут изобразить.

Используя воображение, детям нужно создать машину чувств и изобразить выбранную ими эмоцию.

Хорошо поощрять детей показать и ряд противоположных чувств.

Пока машина работает, каждый ребенок издает звук, соответствующий данной эмоции.

Теперь попросите детей придумать супермашину чувств. Им нужно продумать целый ряд взаимосвязанных движений, чтобы изобразить несколько эмоций. Можно также добавить звуки, чтобы усилить впечатление от эмоций. Выделите им достаточно времени на подготовку.

Затем каждая группа показывает, что они придумали.

2. Раздайте детям копии рисунка «Дерево мира» со следующей страницы.

Обсудите ценности, относящиеся к миру. (*Смотреть список ценностей на ст. 15 «Введения»*)

Попросите детей представить, что это их дерево мира. Спросите, как мир в сердце дерева может распространиться по всей земле, если мы будем вести себя правильно?

Обсудите:

Какие ценности нам нужно практиковать, чтобы мир установился у нас в душе и во всем мире?

Почему практика этих ценностей может оказаться нелегкой?

Что может помочь нам практиковать эти ценности?

Попросите написать на листьях дерева или вокруг ствола ценности, относящиеся к миру.

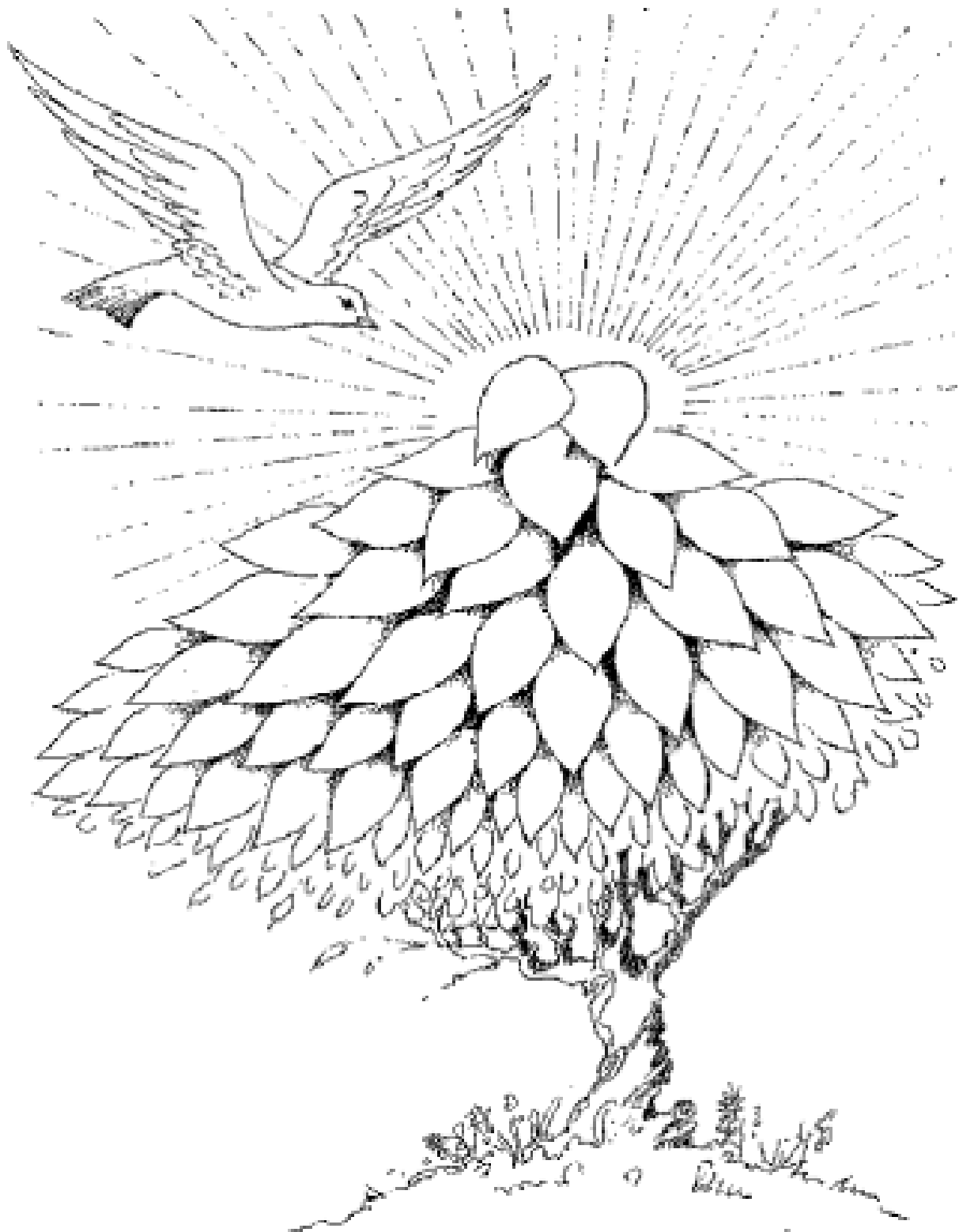
Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Опираясь на рассказанную историю, можно попросить детей перечислить различия и сходства между отцом и молодым писарем.

Дополнение к этому упражнению: каждый ребенок выбирает 5 других детей из класса и пишет, что у него с ними общего, а в чем они разные.

Учителю необходимо направлять обсуждение в позитивное русло, чтобы дети, несмотря на различия, чувствовали единство.

ДЕРЕВО МИРА



САМООБЛАДАНИЕ

Цель обучения: Понять, почему нам необходимо самообладание

Ключевые слова: самообладание, ссора, ссора из-за пустяков, головная боль, несогласии, растерянность

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ ЧТО-ТО,
ПОДУМАЙТЕ: «ВАЖНО ЛИ ЭТО?
ГОВОРЮ ЛИ Я ПРАВДУ?
НЕТ ЛИ? НЕСУ ЛИ Я ДОБРО?»**



**МОЖЕТ ЛИ ЭТО КОМУ-ТО
НАВРЕДИТЬ?
ИЗМЕНИТ ЛИ ЭТО СИТУАЦИЮ К
ЛУЧШЕМУ?»**

МОЛЧАНИЕ – ЗОЛОТО

Обсудите значения высказываний.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вы на кого-то разозлились...

Почувствуйте эту злость...

Посмотрите внимательно, что заставило вас разозлиться...

Вы разозлились, потому что чего-то хотели и не получили желаемого?

Или может с вами поступили несправедливо?..

Представьте, что вы спокойно говорите этому человеку о своем гневе, и почему это почувствовали...

Или, можете просто уйти, если чувствуете, что так будет лучше...

Вообразите, что вы пьете стакан холодной воды, и ваш гнев стихает...

Вы чувствуете себя спокойнее...

Вам удалось решить ситуацию, не накричав, не оскорбив и не ударив другого человека.

Похвалите себя за свое самообладание...

Вы чувствуете себя спокойнее и счастливее.

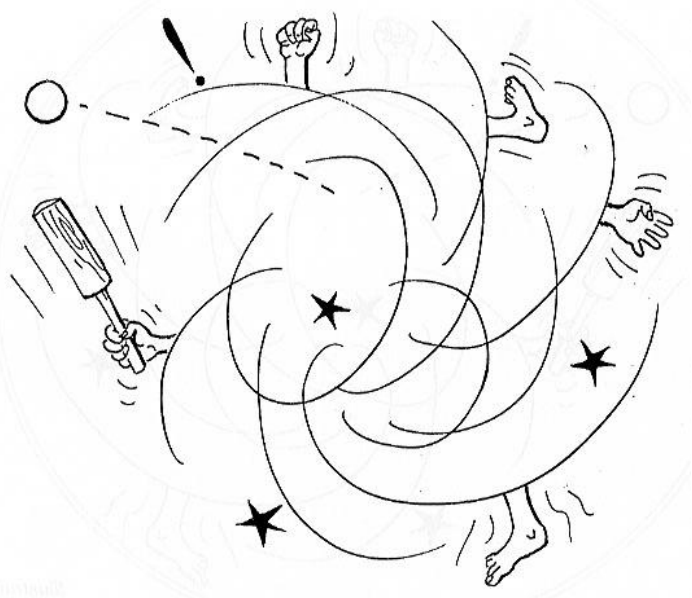
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

БРАТЯ-ЗАБИЯКИ

Мой брат Сережа и я часто ругаемся по пустякам. Мама горит, - это потому что мы оба очень упрямые. Я всегда хотел, чтобы все было по-моему и мой брат в этом мне не уступал. Это часто приводило к ссорам. Наш папа не позволял нам ссориться из-за мелочей и говорил, что от наших стычек страдает вся семья. Все чувствуют себя плохо. У отца начинает болеть голова, сестра пугается, а мама раздражается. Поэтому ссориться нам не разрешали. Мы должны были находить другие способы разрешать разногласия.

Однажды, Сережа и я поспорили из-за моего футбольного мяча. Он хотел взять его во двор и поиграть в футбол с друзьями. Я отказывался дать ему мяч, ведь он мог испортить или потерять его. Постепенно наш спор разгорелся, и мы начали кричать друг на друга. Сережа сказал, что я жадный и никогда не позволяю ему брать свои вещи.



«Каждый раз, когда я даю тебе что-то, ты это теряешь. Больше я тебе ничего не дам», - кричал я в ответ.

«Нет, дашь!» - закричал брат. Выхватил мяч у меня из рук и убежал. Я так разозлился, что помчался за ним.

Я бежал и кричал на него в злости. Брат забежал в старый сарай. Настигнув его там, я резко выбил мяч у него из рук, случайно ударив его по рукам. Брат вышел из себя, запрыгнул мне на спину и стал стучать по моей голове кулаками.

Тут появился отец. В сарае было достаточно темно. Он открыл дверь и попытался разглядеть, что происходит.

«Марш из сарая, оба!» - строго сказал отец.

«Я говорил, что запрещаю вам ссориться. Посмотрите на себя, вы не просто кричите друг на друга, но еще и подрались. Как вы довели себя до такого состояния? Разве что-то может стоить того, чтобы вести себя таким неподобающим образом? Что такого случилось, что вы дошли аж до драки? Вы думаете, если поколотите друг друга, проблема решится? Я очень сомневаюсь. При первом же разногласии вы снова разругаетесь, расстроив всю семью. Нет! Проблемы не решаются ссорами и гневом. Драка – тем более не выход. Вы ведете себя очень глупо. Если не можете разрешить свои разногласия, просто поговорив, тогда расходитесь и думайте над своим поведением. Ставьте себя на место друг друга, и пытайтесь понять, почему каждый из вас так разозлился, и как можно было бы все решить спокойно», - выговорил нам отец.

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. Как ссоры братьев отражались на семье?
4. Вы когда-нибудь злились и ссорились с кем-то?
5. Как вы себя чувствовали после этого?
6. Это решило проблему?
7. Как можно избежать ссоры, если ты разозлился?

ПЕНИЕ ХОРОМ

PEACEFUL PATH

(music by Stuart Jones, lyrics by Nicky Gilbert)

Things happen within every day.
We may not like what comes our way.
But each of us possess a choice
We can lash out or hold our voice.
How we re-act can stop it all
Or simply help it to snowball.
Let's ask, "How do the others feel?"
For that to them is very real.
Let's look before we rush ahead
For a peaceful path that we can tread.

(Repeat)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Попросите детей разбиться на пары и объединиться с двумя другими парами, чтобы в группах было по 6 человек. Каждая группа обсуждает следующие вопросы:

Чтобы быть более спокойным, мне нужно...

Чтобы в моей семье был мир, мне нужно...

Чтобы в школе была дружная атмосфера, мне нужно...

*Чтобы в обществе все больше ценили и уважали друг друга, мне нужно...
другим нужно...*

2. ИГРА: «МИРНАЯ ГУСЕНИЦА»

Один участник играет роль мирной гусеницы. Игроку дается в руки мягкая подушка, символизирующая спокойный ум. Когда «гусеница» дотрагивается подушкой до другого игрока, тот должен назвать одну из ценностей, относящихся к миру. Например: «Терпение способствует миру». Те, до кого дотронулись, выстраиваются колонной за «гусеницей», держа впереди стоящего за пояс. Мирная гусеница постепенно становится большой. Группа впоследствии обнаружит, что хвост гусеницы начнет окружать игрока, до которого должна дотронуться «гусеница». Последний игрок соединяет хвост и голову гусеницы, образуя Круг Мира.

Дети садятся на пару минут обсудить тему мира.

Двое добровольцев могут рассказать, что они чувствуют.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие Предметы:

Сидя в круге, дети делятся друг с другом, рассказывая о моментах, когда они теряли самообладание и о последствиях. Что бы они сделали по-другому сейчас? Дети могут пропускать свою очередь, если не хотят высказываться.

Учитель может пустить по кругу какой-нибудь предмет, например ракушку или мячик. Получивший его, рассказывает свою историю. Это поможет стеснительным детям чувствовать себя свободнее.

ЧЕСТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Цель обучения: Понять, как важно быть честным с самим собой и другими.

Ключевые слова: честность, дилемма, коридор, совесть, несчастно, чувствовать облегчение

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ЧЕСТНОСТЬ –



ЛУЧШАЯ ПОЛИТИКА

Сервантес

Попросите добровольцев рассказать о ситуациях, когда они поступили честно, понимая, что это может создать проблемы, но в итоге все оказалось к лучшему.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что вы нашли тысячу рублей на тротуаре рядом с магазином.

Вы видите женщину с полными пакетами продуктов невдалеке.

Вы подходите к ней и спрашиваете, не потеряла ли она деньги?

Она заглядывает в свой кошелек и говорит, что потеряла тысячу рублей.

Она очень расстроена.

Вы отдадите ей тысячу рублей и улыбаетесь, чувствуя, что сделали доброе дело.

Она дает вам сто рублей в награду за честность, но вы их не берете.

Вы рады, что повели себя честно и проявили доброту.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОСТУПОК

Была перемена, и Лиза последней уходила с игровой площадки. По пути в класс она заметила что-то на дороге. Это была купюра в тысячу рублей. Оглядевшись вокруг, девочка положила ее себе в карман. На прошлой неделе был ее день рождения и ей подарили компьютер. Лизе хотелось купить к нему побольше разных игр и эта тысяча рублей была как раз кстати.

Вернувшись в класс, Лиза посмотрела на одноклассников, пытаясь понять, чьи бы это могли быть деньги. Но тут же прогнала эти мысли, решив: «Что упало, то пропало!» Тут же мысли унесли ее в магазин компьютерных игр. И так она размечталась, что не могла дождаться конца урока. Как только прозвенел звонок, Лиза была готова бежать в магазин за заветными играми. Но тут девочка заметила, что одноклассник Ваня что-то взволнованно ищет.

Лиза снова зашла в класс узнать, что случилось.

«Ох, Лиза. У меня большая проблема. Я целую неделю копил карманные деньги маме на подарок. Ее день рождения уже завтра. Я накопил тысячу рублей и теперь не могу найти их. Помоги мне, пожалуйста, поискать», - взволнованно сказал Ваня.

Лиза замерла, не зная, что делать. Она знала, семья у Вани небогатая и подумала, как бы она себя чувствовала на его месте в такой момент. Это была настоящая дилемма. Как же ей следует поступить? Нужно было подумать. Лиза сказала Ване поискать внимательнее на полу, пока она посмотрит в коридоре. Можно было бы притвориться, и сказать, что нашла деньги в коридоре, но как быть с голосом совести? Ведь



совесть не позволяла Лизе соврать.

Девочка приняла решение рассказать всю правду. «Ваня, я нашла твои деньги на площадке после перемены и собиралась потратить их на компьютерные игры. Я не знала, что они твои, и что ты копил их так долго на подарок маме. Вот они, возьми. Я пойму, если ты больше не захочешь со мной дружить» - говорила Лиза, опустив печально голову.

«Но если ты все-таки захочешь остаться друзьями, я могу помочь тебе выбрать подарок!» - продолжала Лиза, глядя на Ваню с надеждой.

Ваня почувствовал огромное облегчение, что деньги нашлись, и с радостью принял предложение Лизы. «Да! Конечно, это было бы замечательно. Пойдем», - радостно ответил мальчик.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. Почему Лиза хотела оставить деньги себе?
4. Как вы думаете, почему она решила во всем признаться?
5. Как бы она себя чувствовала, оставив деньги себе и потратив их?
6. Что могло бы случиться, если бы она оставила деньги себе и об это узнали бы ее одноклассники?
7. Что следовало сделать Лизе сразу же после обнаружения денег на площадке?

ПЕНИЕ ХОРОМ

FEELING GOOD

*(music adapted from a traditional song
and lyrics by Stuart Jones)*

I found a wallet on my way.
Walking down the lane,
I'm going to buy some sweets today,
And a new computer game.

But I don't feel good inside,
I won't sleep well tonight.
However I convince myself
It doesn't make it right.

(Repeat)

But I don't feel good inside,
I won't sleep well tonight.
However I convince myself
It doesn't make it right.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Разбейтесь на пары. Перечислите ситуации, в которых проще было бы солгать, и что нужно предпринять, чтобы все-таки поступить честно (например, вас поблагодарили за то, чего вы не делали).
2. Нарисуйте эту историю.
3. ШАРАДЫ: Изобразите ценность, относящуюся к праведному поведению.
Вывесите список этих ценностей на видное для всех место.

Попросите детей разбиться на небольшие группы по 3-4 человека. Раздайте каждой группе по ценности и дайте им время на подготовку – 5 минут.

Затем, все садятся полукругом и, показывающая пантомиму группа становится в центр. Она изображают свою ценность, и первый угадавший ребенок со своей командой изображает следующую ценность.

Дети из одной команды, дважды угадавшие ценность и уже сыгравшие свою пантомиму, могут передать очередь другой команде.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Театр: Дети разбиваются на пары, чтобы разыграть сценку с Лизой и Ваней и потом обсуждают чувства и эмоции, которые могли испытывать герои истории.

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Цель обучения: Решить, что значит быть примером для подражания, никого при этом не осуждая.

Ключевые слова: пример, монастырь, Итальянский, Ассизский, монах, новички, поглощенный, горожане

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ПОСТУПКИ КРАСНОРЕЧИВЕЕ



ВСЯКИХ СЛОВ

Обсудите смысл этого выражения. Добровольцы могут привести пример из своей жизни, иллюстрирующий это выражение.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Помните, что мы можем просить других сделать только то, что мы бы сами сделали с радостью. Вспомните случай, когда вы послужили для кого-то примером. И еще такой случай...

Вспомните случай, когда вы кому-то помогли... И еще такой случай...

Почувствуйте радость от возможности помогать другим...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПРИМЕР ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Неподалеку от красивого города Ассизи в Италии стоял монастырь, где жил мудрый и добрый монах. Он был молод и талантлив, и мог бы стать кем угодно, но выбрал простую жизнь без прикрас. И жил так молодой монах, не причиняя никому вреда, всегда помогая другим, и все вокруг любили его.

Однажды он позвал новоиспеченного монаха и предложил ему пройтись по городу и поговорить с людьми.

Это было прекрасное утро. Монахи шли в направлении города, и новенький с воодушевлением думал, как он может помочь горожанам. И так он увлекся мыслями о себе, что и не замечал красоты вокруг.

«Ты, кажется, замечтался», - сказал старший монах.

«Я думаю, о чем же мне говорить с горожанами», - ответил молодой монах.

«Ты тратишь время впустую. Наслаждайся видами вокруг – ароматами и красотой цветов. Никто не знает, сможем ли мы дойти до города. Знать будущее нам не дано, поэтому наслаждайся каждым моментом. Когда мы доберемся до города, кто знает, кого мы там встретим, и какая помощь им может понадобиться? Живи сейчас, текущим моментом. Другого времени не существует. Прошлого уже не существует, и все узнанное тобой в спокойном состоянии, может помочь тебе в будущем в нужный момент. Будущее всегда неизвестно. Реален лишь настоящий момент. Будь внимателен к тому, что происходит сейчас», - ответил мудрый монах.

Новенький монах был удивлен, но послушался своего старшего наставника. Шагая по дороге, он чувствовал тепло земли под ногами. Монах стал замечать острые камни, которые до этого причиняли ему боль, и обходить их. Запах цветов отчетливо доносился до него и их цвета как будто стали ярче. Казалось, что мир открылся для него по-новому. Идя по городу, они любезно приветствовали всех встречаемых ими людей. Через некоторое время монахи вернулись к воротам монастыря.

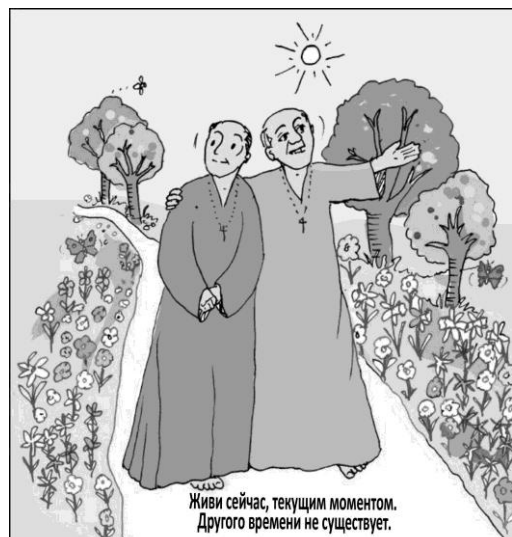
«Отец, разве мы не должны были прочитать людям проповеди?» - спросил новенький монах.

«Сын, люди замечали наши умиротворенные лица и доброе отношение к ним. Мы показали им пример поведения, и это лучше всяких слов», - ответил мудрый монах, положив руку на плечи новичка.

«Нужно не учить, как жить, а жить, как учишь».

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. В чем смысл этой истории для вас?
4. Почему мудрый монах сказал новичку: «Ты тратишь время впустую»?
5. Как вы думаете, чему мудрый монах хотел научить новичка?
6. Вспомните случай, когда вы очень задумались и забыли, что вам нужно делать?
7. Какие еще вы знаете выражения или пословицы, схожие по смыслу с выражением «Нужно не учить, как жить, а жить, как учишь»?



ST. FRANCIS' PRAYER

Make me a channel of Your peace,
Where there is hatred,
Let me bring Your love
Where there is injury,
Your pardon, Lord
And where there's doubt,
True faith in You.

Chorus: O Master, grant that I may never seek
So much to be consoled
As to console,
To be understood,
As to understand,
To be loved, as to love,
With all my soul.

Make me a channel of Your peace
Where there's despair in life,
Let me bring hope,
Where there is darkness,
Only light
And where there's sadness,
Ever joy.

Chorus: O Master, grant that I may never seek
So much to be consoled
As to console,
To be understood,
As to understand,
To be loved, as to love,
With all my soul.

Make me a channel of Your peace
It is in pardoning that
We are pardoned.
In giving to all men
That we receive
And in dying that we're born
To eternal life.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. *Театр*: Попросите детей разбиться на пары и потом объединиться с парой, с которой они еще не делали заданий вместе. Разыграйте ситуацию, когда «Действия красноречивее всяких слов» (например, ребенок помогает пожилому человеку, или ребенок помогает другому ребенку, когда тот ушибся)
2. Раздайте каждому ребенку копию картинки «Счастливый клоун» со следующей страницы.
Обсудите с детьми ценности, относящиеся к праведному поведению.
(смотреть картинку на ст. 11 «Введения» и список ценностей на ст. 16 «Введения»)

Попросите детей написать ценности, относящиеся к праведному поведению в каждом шарике (например, быть полезным, выказывать уважение, не тратить время впустую, быть хорошим, быть смелым и т.д.).

Затем дети раскрашивают картинку.

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Физкультура: движение под песню

СЧАСТЛИВЫЙ КЛОУН



СМЕЛОСТЬ И УВЕРЕННОСТЬ

Цель обучения: Поощрять чувство уверенности в себе.

Ключевые слова: смелость, уверенность, борьба, убежденность, послушный, оруженосец, столпотворение, превосходить, рисковать, Зороастра, Голиаф, филистимлянин, Вифлеем, Саул, евреи

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**СМЕЛОСТЬ РОЖДАЕТ
СИЛУ В БОРЬБЕ С ТРУДНОСТЯМИ.**



**РАЗВИВАЙТЕ В СЕБЕ
СМЕЛОСТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ В
СООТВЕТСВИИ СО СВОИМИ
УБЕЖДЕНИЯМИ,
ГОВОРИТЬ ТОЛЬКО ПРАВДУ
И ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО.**

Зороастра

Обсудите, кем был Зороастра, и что он подразумевал под этой фразой.

Может ли кто-то поделиться опытом, доказывающим истинность этих слов?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Почувствуйте, что в вас есть смелость всегда поступать правильно...

Окружающие люди вам не враги...

Все неприятные чувства, которые вы выдыхаете из себя, и есть ваши настоящие враги...

Наблюдайте, как расстраивающие вас чувства удаляются от вас все дальше и дальше...

По мере их исчезновения, вы начинаете чувствовать умиротворенность и любовь ко всем и всему вокруг...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ОТВАЖНЫЙ ПАСТУШОК ДАВИД

(История из Ветхого Завета)

Воином был гигант Голиаф,

Хвастовства в нем хватала с лихвой.

Кричал он с насмешкой, смотря свысока:

«Найдется ль смельчак, сразиться со мной?»

Простым пастушком Давид быть бы мог,

Но силой и счастьем его был сам Бог.

«Сражусь с Голиафом!» -

Он отважно сказал.

Гигант вскоре замертво от рук его пал.

Когда-то давным-давно, в городе Вифлеем жил мальчик по имени Давид. Все свое время



он проводил, присматривая за стадом овец, принадлежавшим его семье. Стадо паслось на зеленых холмах недалеко от дома мальчика, и Давид очень любил там гулять. Он часто сочинял песни и сам их пел. В его сердце жила лишь радость, а загорелое лицо светилось счастьем. Дома по вечерам Давид исполнял свои песни на арфе.

Когда пастушок стал старше, слава о его музыкальных талантах достигла самого еврейского царя Саула, страдавшего от постоянной депрессии. Прибывая в подавленном настроении, царь Саул послал весть отцу Давида Иессею, прося пастушка приехать и поиграть для него. Так Давид отправился к царю. Мальчик всегда был в прекрасном настроении и легко приспосабливался к новым местам и обстоятельствам, никогда не жалуясь на то, что находился вдали от своей семьи и их заботы. Царь так полюбил юного музыканта, что сделал его королевским оруженосцем. Как только Давид начинал играть свои чарующие песни на арфе, плохое настроение и все беспокойства оставляли царя, и улыбка снова расцветала на его лице. Но так не могло продолжаться вечно.

Настало время перемен. Вражеская армия филистимлян выстроилась вдоль границы царства. Царь созвал свое войско. Среди солдат были и три старших брата Давида. Две армии выстроились друг против друга на холмах, готовые к битве, и лишь равнина разделяла их.

Войско филистимлян славилось своим воином-гигантом Голиафом. Он был одет в металлическую кольчугу, а копьё его весило больше, чем обычный человек был в состоянии поднять. За всю свою жизнь Голиаф не проиграл ни одной битвы. Да и едва ли находился смельчак, желающий сразиться с ним. Гигант гордился своей силой, был полон тщеславия и высокомерия. Он гордо расхаживал между двумя армиями. «К чему нам всем сражаться и погибать? Лучше пошлите своего доблестного воина сразиться лишь со мной. Если он убьет меня, мои люди навсегда станут вашими рабами», - кричал он евреям. - Если же я убью его, вы будете нашими рабами. Ну же! Выберите воина».

Но никто не хотел сражаться с Голиафом, ведь было очевидно, что любой смельчак падет за смерть в этой схватке. Таким устрашающим казался всем гигант.

Когда Саул начал приготовления к битве, пастушку Давиду пришлось вернуться домой, ведь он был слишком молод, чтоб сопровождать царя в военном походе. Дома Давид продолжил спокойно пасти овец. Вскоре новости о вызове Голиафа и о том, что никто не осмеливался сразиться с ним, достигли и его.

Сорок дней утром и вечером выступал Голиаф, надменно сообщая о своем вызове. Но никто не отважился принять его. Через несколько дней Иессей попросил Давида отвезти еды своим братьям и их командиру на поле боя. Будучи послушным и всегда готовым прийти на помощь сыном, собрав хлеб и сыр, рано утром следующего дня Давид отправился на помощь к братьям.

Дойдя до еврейского стана, он оставил продукты стажу и побежал искать братьев. Во время их разговора, снова появился Голиаф и повторил свой призыв. Давид услышал о существовании награды за смерть Голиафа, и заинтересовался о ней. Это разозлило его старшего брата. Он начал обвинять младшего брата, что тот оставил стадо без присмотра и пришел поглазеть на битву.

«Что я сделал теперь не так?» - спросил Давид. - Мне что уж и разговаривать нельзя?»

Кто-то из слуг передал царю Саулу о расспросах Давида, и царь послал за пастушком. Мальчик сразу же вызвался убить Голиафа. Несмотря на отсутствие других кандидатур, Давид явно был слишком молод для битвы. Силы двух воинов не были равны.

Саул сказал ему так: «Ты еще молод, а Голиаф силен и с малолетства привык к войне». «Не волнуйтесь», - заверил царя пастушок. - Однажды, когда я искал отбившуюся от стада овцу, пришли лев и медведь и пытались унести ягненка. Я убил их обоих и спас ягненка. Я много тренировался со своей пращой, чтобы быть способным защищать стадо. Бог помог мне тогда, поможет и в этот раз».

Царь Саул дал Давиду кольчугу и меч, но все эти военные доспехи оказались слишком тяжелыми, и громоздкими. «Я не привык к военному облачению. Господь позаботится обо мне. Буду сражаться, как есть», - сказав так, Давид достал из ручья несколько гадких камней, взял свои вещи и пращу, и отправился к гиганту Голиафу.



Голиаф с презрением взглянул на Давида, потому что тот был очень молод, и с насмешкой сказал: «Кто ты такой? Разве я собака, что ты с камнями и палкою идешь на меня? Подойди поближе, я скормлю тебя птицам». Гигант разразился неистовым смехом. Давид поспешил к нему навстречу, вложил камень в пращу и запустил его в великана. Камень попал ему прямо в лоб. Голиаф упал замертво на землю. Филистимляне не могли поверить своим глазам. Объятые ужасом, они бросились в бегство.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. В чем смысл этой истории для вас?
4. На кого полагался Давид в битве с гигантом?
5. Как Давид так ловко мог обращаться со своей пращей?
6. Вспомните случай, когда вы проявили смелость, даже будучи напуганными.
7. В каком своем качестве вы уверены больше всего?

**YOU CAN,
IF YOU THINK YOU CAN**

*(music and lyrics by Stuart Jones
and Nicky Gilbert)*

If you think you're beaten, you are.
If you think you dare not, you don't.
If you'd like to win, but you think that you can't,
It's almost for certain you won't.

*Chorus: You can, you can, if you think you can
Never be afraid of defeat.
You can, you can, if you think you can
Then you stand on your own two feet.*

If you think you're outclassed, you are.
See the truth that is you and stand high.
Be sure of yourself, you're unique, a one-off
So wave your bad feelings goodbye.

Chorus: You can, you can, if you think you can...

(Repeat chorus)

If you think you'll lose, then you're lost.
But why should you think that at all?
For success only ever begins with a thought
There's no reason for you to feel small.

Chorus: You can, you can, if you think you can ...

So make a decision from now.
Throw the negative feelings away.
Encourage yourself to be all you can be
And be happy in that every day.

*Chorus: You can, you can, if you think you can
Never be afraid of defeat.
You can, you can, if you think you can
Then you stand on
your own two feet.*

(Repeat chorus)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

ОПРОС: «МОЕ МНЕНИЕ О СЕБЕ»

**Вы так же смелы и уверены, как Давид?
Вы можете стать такими же, если захотите!**

Честно ответьте на следующие вопросы. Вы всегда можете стать лучше, если захотите, но для начала нужно быть искренними с собой.

1. Когда вы чувствуете «Я не смогу этого сделать»:
А) Вы тут же сдаетесь?
Б) Вы пытаетесь, но если ничего не получается, сдаетесь?
В) Вы воображаете, как справляетесь с заданием и затем пытаетесь его сделать, пока не получится?
2. Вы полагаетесь на себя, как Давид, когда он искал заблудшую овцу на холмах и отпугивал волков и других животных от стада?

Вы держите свою комнату в чистоте?

Едите полезную пищу: свежие овощи, ржаной хлеб, коричневый рис, фрукты?

Или вы едите фаст фуд: чипсы, шоколад, картошку Фри, бургеры?

3. Когда у вас немного болит голова, вы просите дать вам таблетку, чтобы продолжить смотреть телевизор или громко слушать музыку?

Или вы доверяете своему телу справиться с болью и ложитесь спать пораньше, чтобы хорошо отдохнуть и быстро восстановиться?

4. Ненависть и предубеждение являются показателями страха.

Ощущаете ли вы угрозу от людей, отличных от вас и выстраиваете ли вы защитные барьеры от них?

Или вы уверены в своей силе и в себе и спокойно можете общаться с людьми, отличными от вас?

5. Когда что-то происходит, и вы чувствуете «Это справедливо!»:

Вы просто выскажете свое мнение об этом?

Вы постараетесь помочь и подействовать делу, в которое верите?

6. Вы всегда честны с самими собой?

Вы придумываете себе оправдание, когда чувствуете угрызение совести?

Вы преувеличиваете какие-то свои качества, и в итоге кажетесь себе тем, кем на самом деле не являетесь?

7. Когда вы поступаете неправильно, вы:
Считаете себя плохим человеком?
Понимаете, что были неправы и решаете больше так не поступать, продолжая считать себя хорошим человеком?
8. Если у вас что-то не получается, вы:
Чувствуете себя беспомощным и подавленным?
Решаете, что это - хороший урок, и в будущем вы будете знать об этом больше?
9. Если вам скучно, вы:
Находитесь в подавленном настроении?
Обвиняете друга, что тот не пошел с вами гулять?
Обвиняете родителей, что они вам не дали, чего вы хотели?
Знаете, что у вас большой выбор занятий:

Почитать

Убраться в комнате

Написать письмо

Пройтись

Попеть

Научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте

Пойти на плавание

Или сделать что-то полезное, полностью посвятив свое внимание этому делу?

Дополнительное упражнение/ Ссылка на Другие Предметы:

Давид был всего лишь мальчиком, но смог победить гиганта Голиафа даже не притронувшись к нему.

Оценка риска. Дети участвуют в обсуждении различных видов рисков в разных ситуациях. Поговорите о том, как важно правильно оценить ситуацию и поступить соответственно обстоятельствам.

Примеры могут касаться безопасности на дороге; физического контакта с другими людьми; разговора с незнакомцами; когда нужно помочь, а когда необходимо попросить о помощи и так далее. Учитель может пригласить в класс гостя, например полицейского, чтобы посодействовать обсуждению.

Можно использовать блок-схемы, чтобы наглядно показать детям возможные последствия различных ситуаций и пути выхода из них.

ЧЕСТНОСТЬ И УВАЖЕНИЕ

Цель обучения: Углубить понимание точки зрения и опыта других людей; научиться правильно выяснять отношения, высказывать и отстаивать свое личное мнение.

Ключевые слова: похожий, ситуация, уважение

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я БУДУ ОТНОСИТЬСЯ К ДРУГИМ И К СЕБЕ С УВАЖЕНИЕМ



Обсудите смысл этой фразы и почему важно уважать себя.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вы повздорили с братом, сестрой или другом...

Что вы чувствовали?

Что вы сделали?

Можно было бы поступить по-другому?

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

А ЧТО ДУМАЮТ ДРУГИЕ?

Когда мне было девять лет, я жил со своими папой, мамой, братом и сестрой. Мой брат Кирилл младше меня, и часто доставлял мне неприятности. Он всегда хотел играть, когда я хотел побыть один. А иногда он отказывался играть со мной, когда я этого хотел. Часто брат брал мои игрушки, когда они были нужны мне для игры, и прятал их.



Ох, как он иногда меня злил! Ему никогда не приходило в голову подумать, что я чувствовал. Желание делать только то, что хочет он, было для него нормальным. Его мало интересовало, чего хочу я. Иногда, сильно поссорившись с ним, я говорил маме, что хотел бы не иметь брата и вообще, ведь Кирилл постоянно портил мне мои игры.

«Глеб! Мы все одинаково устроены, и у других людей тоже есть чувства. Попробуй взглянуть на вещи с точки зрения Кирилла. Ты поймешь, как вы похожи. Иногда он хочет играть, а ты нет, в другой раз все происходит наоборот. Возможно, когда ты просишь его поиграть с тобой, ему хочется поиграть одному, так же, как и тебе иногда. Не правда ли? А когда вы весело играете вместе и делите игрушки, разве ты сожалешь, что у тебя есть брат?» - говорила мама.

Я остановился, поразмышлял над ее словами и понял – мама была права. Я оценивал ситуации не со всех сторон, а только со своей. Мне нужно было попробовать посмотреть на вещи с точки зрения другого человека, чтобы понять, правильно ли я себя веду, честен ли я с другими.

Моя мама добавила: «Глеб, истинное положение вещей гораздо сложнее, чем нам сначала кажется. Важно оценить ситуацию со всех сторон и понять ее. Мы также должны ставить себя на место других людей. Это поможет понять их мотивы. Ты понимаешь, что я имею в виду?»

Я подумал немного, улыбнулся и кивнул.

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что это история означает для вас?
3. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
4. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
5. Почему Глеб иногда злился на своего маленького брата?
6. Почему важно рассматривать ситуацию со всех сторон?
7. Что можно сделать, чтобы успокоиться, когда вы разозлились?

Выпить стакан холодной воды

Уйти и побыть одному

Пойти и полежать

Спеть радостную песню

Посмотреть на себя в зеркало

ПЕНИЕ ХОРОМ

I RESPECT THE THINGS YOU SAY (music and lyrics by Stuart Jones and Nicky Gilbert)

I respect the things you say;
I respect what you think and do.
It doesn't matter any way
If I think differently from you.
You are a person just like me,
You are a person I accept.
Whatever feelings there may be,
We'll treat each other with respect.

(Repeat x 2)

We'll treat each other with respect.

(Repeat x 2)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ:

1. Попросите детей разделиться на группы мальчиков и девочек, по 3-4 человека для обсуждения:

Случаи, когда ко мне отнеслись с уважением:

- а) мальчики моего возраста;*
- б) девочки моего возраста;*
- в) мужчины;*
- г) женщины.*

*Случаи, когда ко мне **не** отнеслись с уважением:*

- а) мальчики моего возраста;*
- б) девочки моего возраста;*
- в) мужчины;*
- г) женщины.*

2. Теперь группы мальчиков и девочек можно объединить, чтобы дети сравнили свои ситуации.

Дополнительное упражнение/ Ссылка на Другие Предметы:

Всем классом рассмотрите разные ситуации, с которыми может столкнуться человек, семья, люди в обществе и организации, которые могут прийти им на помощь, оказать поддержку. Учитель может в качестве примера, рассмотреть эту тему более узко. Например, увидев по телевизору нехорошую передачу, ребенок вместе с родителями может написать жалобу в Независимую телевизионную комиссию.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВРЕМЕНИ С УМОМ

Цель обучения: Осознать, как мы используем время, и как мы его тратим впустую.

Ключевые слова: бездельничанье, нагрузка, время, секторная диаграмма, гистограмма, сравнение

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ
НЕЧТО ОБЩЕЕ - 24 ЧАСА В СУТКАХ**



**ПОТЕРЯННОЕ ВРЕМЯ –
ПОТЕРЯННАЯ ЖИЗНЬ**

Обсудите эти два высказывания с детьми. Ощущаете ли вы иногда нехватку времени, когда что-то нужно успеть сделать?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Почувствуйте умиротворенность внутри.

Это чувство наполняет вас, его очень много.

В таком состоянии у вас всегда хватает времени на все.

В суе дней помните про этот мир и спокойствие внутри вас. Оно всегда там.

Отдохните в этом спокойствии.

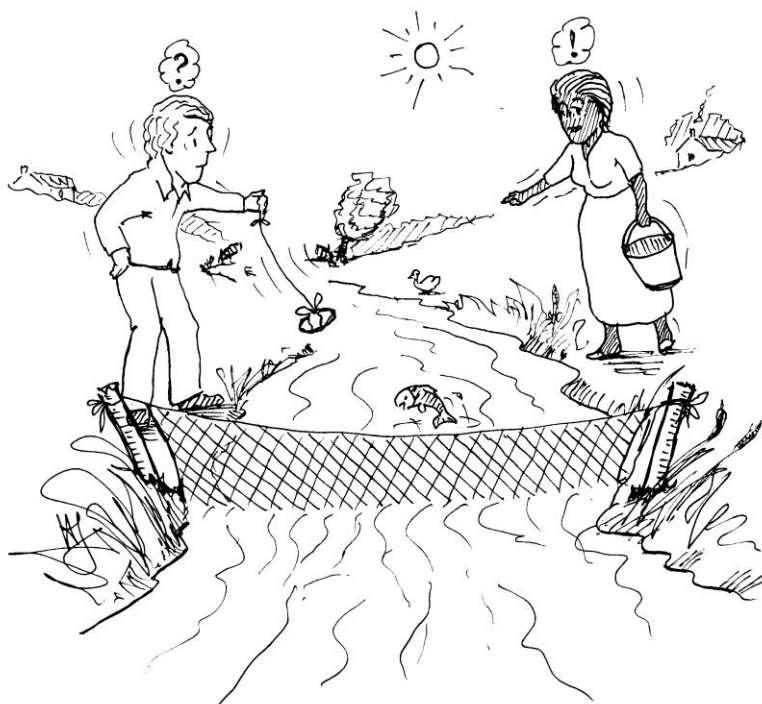
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЛЕНИВЫЙ ГОША

Жил-был мужчина по имени Гоша. Он очень любил лениться и играть в карты со всеми подряд, иногда даже до поздней ночи. Будучи отцом, он редко гулял со своими детьми, что их сильно расстраивало. Работать Гоша не хотел, и его жене приходилось трудиться за двоих, ведь нужно было содержать семью.

Однажды Гоша решил пойти на реку порыбачить. Он надеялся наловить рыбы на неделю вперед, чтобы потом можно было снова ничего не делать. Натянув сеть между двумя берегами,



мужчина привязал камень к веревке и начал бить по воде. Испуганная рыба должна была сама заплывать в ловушку.

В этот момент к реке шла другая жительница деревни, Мария, желая набрать чистой воды. Увидев, что делает Гоша, она сказала: «Ты поднял со дна реки грязь, и вода стала мутной. Ее теперь нельзя пить».

«Но мне нужно поймать как можно больше рыбы, чтобы прокормить семью. А это – самый быстрый способ», - ответил Гоша.

«Это тебе только так кажется, Гоша. Если ты будешь и дальше жить в лени,

проблемы будут продолжать возникать одна за другой. Попробуй распланировать свою жизнь мудрее. Поверь, тебе будет хватать времени и на отдых. Начни просыпаться рано утром и ухаживать за овощами и фруктовыми деревьями. Тогда твоей семье будет что есть, и тебе не нужно будет мучить бедную рыбу, да еще и портить воду в реке», - строго, но доброжелательно говорила Мария.

«Если не знаешь, с чего начать, мы тебе поможем. Но ты не сможешь просыпаться рано, если будешь продолжать играть в карты и поздно ложиться. От этого страдает не только твоя жена и дети, но и вся деревня. Пойдем, Гоша. Оставь в покое рыбу. Мы дадим еды твоей семье, но тебе нужно начать работать по утрам наравне с другими», - добавила Мария.

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
4. Что эта история означает для вас?
5. Что предложила Гоше Мария?
6. Как вы думаете, жизнь Гоши изменится к лучшему, если он прислушается к совету Марии и примет ее помощь?
7. Считаете ли вы нормальным делать то, что нам нравится, чтобы получить желаемое, даже если это вредит другому?
8. Будет ли правильнее найти другой способ достигать желаемого, не вредя другим, но прилагая больше усилий?

ПЕНИЕ ХОРОМ

TIME IS ALWAYS TICKING BY
(music and lyrics by Stuart Jones and Nicky Gilbert)

Time is ever ticking by.
It never stops and that is why
We need to ask, "As I can choose it,
Is this the best way I can use it?"

We say that we've got time to spare.
We could be making time to care.
To help fulfill another's need
Is a worthwhile thing to do indeed.

It is for us to make a choice
To share our time. We can rejoice
For such an opportunity,
To live our lives in unity.

(Repeat)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

АНКЕТА – КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОЕ ВРЕМЯ

- A1. Проснувшись утром, я ...
а) сразу встаю с кровати;
б) еще минут 5-10 лежу;
в) снова засыпаю.
- A2. Когда мне задают домашнее задание в школе, я ...
а) делаю его сразу, как прихожу домой;
б) сначала смотрю телевизор и делаю его после;
в) сначала иду гулять и делаю его после;
г) придумываю причину, почему не смог его сделать.
- A3. Если я смотрю телевизор, а кто-то просит меня его выключить, я ...
- A4. Если кто-то обращается ко мне с просьбой, в то время, как я смотрю свою любимую передачу по телевизору, я
- A5. Если у меня много заданий на дом и не хватает времени покормить домашнего питомца, я ...
а) прошу кого-то покормить его вместо меня;
б) все-таки сначала кормлю питомца и только потом делаю домашнее задание;
в) решаю, что питомца можно покормить и утром.
- A6. У меня много заданий на дом и учебники разложены по всему столу. Я очень устал, и поэтому я...
а) лягу спать и уберусь на столе на следующее утро;
б) лягу спать, кто-нибудь все равно уберется у меня на столе;
в) сначала все уберу и только потом пойду спать.
- A7. Я убираюсь в своей комнате
а) несколько раз в неделю;
б) раз в неделю;
в) раз в две недели;
г) во время школьных каникул;
д) никогда.
- Б1. Теперь вы увидели тенденции в своем поведении. Хотели бы вы что-то изменить?
Б2. Почему иногда трудно что-то поменять в своем поведении?
Б3. Что можно сделать, чтобы преодолеть эти трудности?

Дополнительное упражнение/Ссылки на Другие Предметы:

Математика: В течение дня, дети записывают, сколько времени они тратят на разные занятия, например, сон, расчесывание волос, одевание, уроки в школе, просмотр телевидения и т.д. Результаты можно представить в форме гистограммы (для сравнения) или индивидуальной секторной диаграммы.

Можно предложить детям распланировать свой идеальный день. Их задача правильно распределить время на все занятия, не тратя его впустую.

ЗАБОТА ОБ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ

Цель обучения: Понять свою ответственность по отношению к природе.

Ключевые слова: окружающая среда, ветвь, Кельтский, существо, перо, рай, скорбеть, Франция, пастух, дом, желуди, деревня

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**СОХРАНИ ЦВЕТУЩЕЕ ДЕРЕВО
В СЕРДЦЕ СВОЕМ, И ОДНАЖДЫ
ПЕВЧАЯ ПТИЧКА СОВЬЕТ ТАМ ГНЕЗДО.**

Кельтская мудрость



**МЫ ВСЕ УНОСИМСЯ ВДАЛЬ
НА ОДНОЙ ПЛАНЕТЕ - МЫ
ЭКИПАЖ ОДНОГО КОРОБЛЯ.**

Антуан де Сент-Экзюпери

Обсудите смысл этих двух высказываний.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Представьте, что вы гуляете по цветочному лугу в солнечный день.

Вам жарко, и вы уже немного устали.

Вы заходите в небольшой лес с тенистыми деревьями.

Солнечные лучи сияют сквозь листву, отражая все оттенки зелени.

В лесу прохладнее. Сядьте отдохнуть на траву под деревом. Обопритесь спиной на ствол дерева и почувствуйте, какое оно могучее.

Вам очень спокойно и удобно под деревом.

Вы благодарны дереву за прохладную тень.

Послушайте, как над вами в ветвях поют птицы.

Прислушайтесь, как ветерок шелестит листвой.

Почувствуйте, что дерево тоже живое. Древесный сок, поднимаясь вверх по стволу, доносит питательные вещества от корней к каждой веточке и листочку. Дерево – такое же живое существо, как и вы.

Порадуйтесь за дерево. Порадуйтесь, что вокруг растет столько деревьев, и мы можем ими наслаждаться.

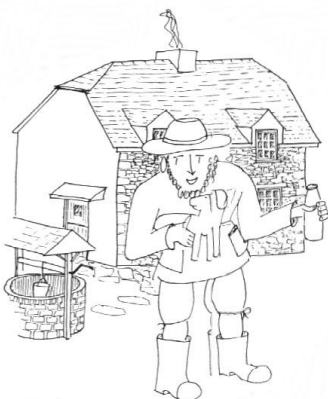
Деревья дарят нам тень и плоды...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ЧЕЛОВЕК, ПОСАДИВШИЙ НАДЕЖДУ И ВЫРАСТИВШИЙ СЧАСТЬЕ

(реальная история, произошедшая во Франции)



Шел однажды человек по сухой и пустынной земле. Реки в этом месте пересохли, и ветер гонял клубы пыли и сухую траву. Долго шел путник, пока у него не закончилась питьевая вода. Жажда усиливалась, и нужно было срочно что-то предпринять. Но что же делать? Ведь вокруг была лишь сухая степь. И тут вдалеке он увидел пастуха в окружении небольшого стада овец. Путник вздохнул с облегчением! Что есть мочи побежал он к пастуху, и тот утолил его жажду водой из своих запасов. Пастух пригласил незнакомца в свой маленький каменный дом передохнуть.

Во дворе дома стоял колодец с чистой водой из подземных источников. Перед тем как лечь спать, путешественник долго наблюдал, как пастух пересчитывает свои желуди. Он аккуратно отделял хорошие, от негодных. Набрал сто хороших желудей, пастух сложил их в мешочек, и пошел спать. Путник озадачился.

Желуди горькие и для еды негодные. Свиной у пастуха тоже не было. Зачем же тогда ему желуди?



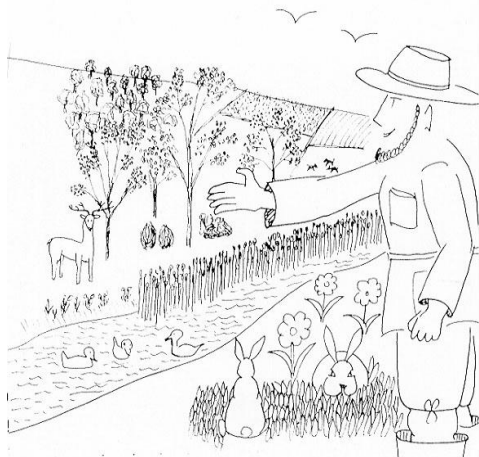
На следующий день, положив желуди в ведро с водой, пастух отправился на пустынный горный склон. С помощью длинного металлического прута, он продавил глубокие отверстия в почве и посадил туда желуди.

«Сколько раз вы уже пытались высадить желуди?» - спросил путник удивленно.

«Уже три года я пытаюсь вырастить деревья, и за это время посадил 100 000 желудей», - ответил пастух.

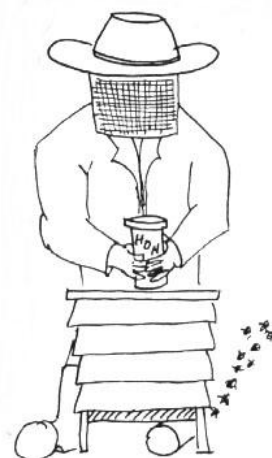
Путешественник был изумлен настойчивостью пастуха. Вернувшись домой, он часто вспоминал его.

Через много лет, путник снова отправился в те места и встретился с пастухом. Овцы поедали молодые побеги деревьев, и ему пришлось продать животных. Зато теперь у него было целых сто ульев. Пастух занялся разведением пчел.



Пастух не оставлял надежды вырастить дубы, и у него это получилось. И теперь они прогуливались по молоденькому лесу.

«Как же все красиво вокруг» - думал путник. Кроме рослых дубов в этом месте появились еще осины и березы. Маленькие ручейки чудесным образом ожили и орошали почву. Вокруг начали расти цветы, трава и кусты. Природа расцвела во всей красе. В этом оазисе



поселились птицы и дикие зверьки. Весь этот рай создал пастух в одиночку. Просто сажая деревья, он помог возродиться целому оазису.

Почва снова стала плодородной и в оазис съехались люди, начали возделывать землю и собирать урожай.

И все это благодаря трудолюбивому пастуху и, конечно же, Природе!

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Зачем пастух отделял хорошие желуди от плохих?
3. Зачем пастух сложил хорошие желуди в ведро с водой?
4. Что он потом сделал с хорошими желудями?
5. Почему пастух продал своих овец и стал разводить пчел?
6. Что делают пчелы?
7. Что стало с пустынной землей через несколько лет?
8. «Человек, посадивший надежду и вырастивший счастье» - в чем смысл названия рассказа?
9. Как вы можете проявить заботу об окружающей среде? Назовите несколько вариантов.

LOVING FAMILY

*(music and lyrics by Sara John
and Stuart Jones)*

Oh the river is long. *Oh the river is long.*
It's deep and wide. *It's deep and wide.*
Oh the river flows on. *Oh the river flows on.*
It's deep and wide. *It's deep and wide.*
And we'll flow with her *And we'll flow with her*
And we'll sing this song.
For the ocean is waiting
For a loving family.

Our land spreads out *Our land spreads out*
Across the earth. *Across the earth.*
It's a land of drought *It's a land of drought*
Across the earth. *Across the earth.*
So we'll plant more trees *So we'll plant more trees*
So they'll bring more rain
To a land that is waiting
For a loving family.

Our people are poor. *Our people are poor.*
We can help them now. *We can help them now.*
Their hearts are sore *Their hearts are sore*
We can help them now. *We can help them now.*
If we give with love *If we give with love*
If we ease their pain
There'll be no more waiting
For a loving family.

Oh the river is long. *Oh the river is long.*
It's deep and wide. *It's deep and wide.*
Oh the river flows on. *Oh the river flows on.*
It's deep and wide. *It's deep and wide.*
And we'll flow with her *And we'll flow with her*
And we'll sing this song.
For the ocean is waiting
For a loving family.

For the ocean is waiting
For a loving family.

(Repeat x 2)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Мы не можем высадить целый лес, но каждый из нас может иногда сажать по дереву. Мы можем быть более сознательными по отношению к окружающей среде в повседневных делах.

Давайте попробуем ответить на вопросы из теста «А дома как?» на следующих страницах.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие предметы:

Проект: Обсудите, как дети могут изменить мир к лучшему, посадив семена надежды.

Например, они могут поучаствовать в общественных проектах, таких как помощь пожилым людям в уборке их дома и уходе за их садом и огородом или посещение больных детей в больницах.

А ДОМА КАК?

Вам может показаться, что ваше мнение в домашних делах ничего не значит. Все решения принимаются взрослыми. Но вы так же можете повлиять на эти решения. Попросите всех ваших домочадцев ответить на вопросы этого легкого теста. Возможно, что-то изменится к лучшему.

Уборка

Какими средствами вы пользуетесь для очистки раковины, ванны и унитаза?

А Различными чистящими средствами, включая хлорку, чистящие порошки и освежители для унитаза

Б Концентрированным раствором уксуса, смесью соды и мыла в горячей воде и очистителями, не содержащими фосфатов

В Тряпкой

Что находится у вас в ванной?

А Все необходимое: шампунь, духи, дезодорант, пена для ванны

Б Только продукты с натуральным составом, экономичные в использовании

В Паста и кусок мыла

Когда вы покупаете консервированные фрукты, вы:

А Ищете самую большую банку по приемлемой цене

Б Внимательно читаете страну-производителя и ингредиенты

В Берете первую попавшуюся банку

Еда

Как в вашей семье избавляются от опасных химикатов, таких как чистящие средства домашнего производства, краска, машинное масло и аккумуляторная кислота?

А Выливаем в канализационную трубу

Б Звоним в городскую службу вывоза и утилизации вредных отходов и избавляемся от отходов, следуя их совету.

В Никогда не прибегаем к средствам домашнего производства

Что из нижеперечисленного вы бы хотели, чтобы ваши родители покупали:

А Отличные фрукты массового производства и яйца, доставленные из крупных фермерских хозяйств

Б Органически выращенные фрукты и яйца кур, не содержащихся в клетках, даже если они немного грязные и разные по размеру.

В Гамбургер

Чтобы вы хотели есть:

А Полуфабрикаты и картошку Фри

Б Вегетарианскую лазанью, приготовленную дома, из свежих ингредиентов

В Гамбургер из магазина или кафе

Утилизация отходов

Что вы делаете с мусором:

А Складываем все в мусорный мешок и скидываем в уличные мусорные баки

Б Сортируем весь мусор и отвозим большую часть на мусороперерабатывающий завод, а меньшую часть выбрасываем сами

В Выкидываем на дорогу

Меблировка

Вы бы лучше предпочли иметь:

А Новую элегантную мебель массового производства из новых материалов

Б Новую или старую мебель, сделанную из натуральных материалов, как дерево, тростник и хлопок

В Любую дешевую мебель

Здоровье

Когда вы простываете, ваши родители:

А Покупают разные средства от простуды, в надежде, что что-то поможет

Б Стараются не давать вам таблеток, только ели по рецепту врача. Они - сторонники профилактики

В Дают вам парацетамол и надеются на лучшее

Машина

Покупая машину, ваши родители:

А Смотрели на ее внешний вид и технические возможности

Б Отдавали предпочтение безопасности, экономичности и экологичности автомобиля

В Приобрели ее у друзей

В огороде/саду

Планируя сад/огород, ваши родители:

А Думали об удобстве: вымощенные камнем дорожки, растения в горшках, химические удобрения и пестициды

Б Предпочли иметь сбалансированный сад/огород не прибегая к химикатам

В Не решились на огород/сад

Экологичный дом?

Подсчитайте свои баллы, и сделайте вывод

Баллы:

Засчитывайте себе за каждый ответ «Б» 20 баллов, за каждый ответ «А» - 10 баллов и за каждый ответ «В» - 5 баллов.

Если ваш общий балл 137 и более, замечательно! Вы ясно осознаете, что защита окружающей среды начинается с нашего дома.

Между 82 и 136. Можно и лучше. Вы все еще придерживаетесь не совсем экологических методов. Есть время передумать!

Менее 81. Стоит поговорить с взрослыми об экологичности, пока не поздно.

Взято из книги по Экологии с разрешения Lion Publishing plc

ПРАВА ЧЕЛОВЕКА

Цель обучения: Поощрять чувство единства и содружества

Ключевые слова: Ответственность, Мартин Лютер Кинг, борец за свободу, баптист, Америка, Ганди, мирное неповиновение, оппозиция, угроза, Нобелевская премия, пророческий

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ДЛЯ МИРОЛЮБИВОГО ЧЕЛОВЕКА
ВСЬ МИР – ОДНА БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ.**



**МЫ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ДАЖЕ ЗА СВОИ МЕЧТЫ.**

Обсудите значение этих двух высказываний.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Увидьте своим внутренним зрением всю нашу планету Земля из космоса...

Все люди на Земле вам родные...

Каждый нуждается в вашей любви и уважении...

Пошлите вашу любовь своей семье...

Вашим друзьям...

Вашим соседям...

Всем людям страны...

Всем людям мира...

Теперь пошлите любовь всей Вселенной и посмотрите, как все начинает светиться от любви...

Почувствуйте себя абсолютно счастливыми в этом теплом свете любви...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

МАРТИН ЛЮТЕР КИНГ

Мартин Лютер Кинг был любим и уважаем людьми всего мира. Будучи борцом за свободу и выступая за равноправие и расовое примирение в своей стране, он понимал, что может быть за это убит, но смело продолжал следовать за своей мечтой.

Еще ребенком вместе со своей сестрой и братом он проводил много времени в баптистской церкви, где его отец служил пастором. Мать Мартина была школьной учительницей. Все жители местной темнокожей общины уважали и любили его семью.

Среди друзей Мартина были и светлогожие ребята. Каждый раз, когда они хотели поехать куда-то вместе на автобусе или пойти в кино, возникала проблема: светлогожим и темнокожим не разрешалось сидеть вместе. В Южных Штатах Америки действовали законы о разделении, в связи с бушевавшей враждой между светлогожими и темнокожими общинами.

Мартину было суждено бороться со сложившейся ситуацией, следуя по стопам деда и отца. Уже в школе и университете он стал проявлять себя как прекрасный оратор и интересовался борьбой за права человека. После окончания университета он мог бы зарабатывать большие деньги, поехав работать в Северные Штаты Америки, где ситуация с расовыми разногласиями была иной. Но он понимал, что у темнокожих людей Южных Штатов не оставалось надежды на равноправие.

Осознав, какую силу может иметь публичное выступление, он начал развивать свои ораторские способности и решил стать министром, как его отец. Под влиянием идей Ганди - великого индийского борца за свободу - и его политики «ненасильственного сопротивления властям», Мартин решил для себя, что ненасильственный протест – лучшее решение проблем в обществе.

В 1954 году он начал проводить свои воодушевляющие публичные выступления в Южных Штатах как Мартин Лютер Кинг. Он говорил темнокожим людям перестать пользоваться автобусами, где их заставляют сидеть отдельно от светлогожих пассажиров. Его призыв поддержали люди во всех Штатах Северной Америки. Но он также получал и массу писем с угрозами. Дом Мартина Лютера Кинга был разгромлен, но никто не понес за это наказания. Следом его самого арестовали. Освободившись из тюрьмы, Мартин Лютер Кинг стал разъезжать по стране с публичными выступлениями. К тому моменту он уже стал всемирно известным оратором и закон о неравноправном пользовании автобусами был отменен. Но за отменой последовали погромы в церквях для темнокожих людей.

Он продолжал бороться за равноправие в голосовании, жилищных вопросах и образовании, пока соответствующие поправки в закон не были внесены. В 1958 году Мартин Лютер Кинг был арестован во время большого шествия, которое он возглавлял и был избит.

Позже его серьезно ранили ножом в Нью-Йорке. Потом Мартин улетел в Индию, родину Ганди, за вдохновением в ненасильственной борьбе за права темнокожих. В этот раз он хотел добиться равного отношения ко всем в кафе и ресторанах. Он был снова арестован (якобы за ранее совершенное преступление), приговорен к исправительным работам на четыре месяца и потом посажен в тюрьму, где его жизни угрожала большая опасность от ненавидевших его там людей. И только с помощью президента Америки Джона Кеннеди его, наконец, освободили.

В августе 1963 года около полумиллиона людей участвовали в массовом марше на Вашингтон за равенство гражданских прав для темнокожих американцев.

Мартин Лютер Кинг публично произнес: *«У меня есть мечта, что настанет день,*



когда четверо моих детей будут жить в стране, где о них будут судить не по цвету их кожи, а по тому, что они собой представляют. У меня есть мечта сегодня».

В конце 1964 года Мартин Лютер Кинг получил Нобелевскую премию в Норвегии. Вернувшись на родину героем, он продолжил свою борьбу и в 1968 году заявил: *«Я видел Землю обетованную».*

Много лет он понимал, что может быть убит в любой момент, если продолжит свою политику борьбы за равные права для темнокожих людей. В день произнесения этих пророческих слов,

он был убит, в возрасте 39 лет. Но его мечта продолжила осуществляться. Он улучшил качество жизни многих людей и, как и Ганди в Индии, показал силу мирного сопротивления властям, которое является важной частью движения за мир сегодня.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. Что вы уже знали о Мартине Лютере Кинге до этого?
4. Что нового вы узнали сегодня?
5. Популярность Мартина Лютера Кинга возросла после слов: *«У меня есть мечта...»* Вы помните, какой была его мечта?
6. С каким сопротивлением столкнулся Мартин Лютер Кинг,
7. Как некоторые люди поступали с ним?
8. Мартин Лютер Кинг считал, что мирное сопротивление – это лучший способ улучшить условия и законы в стране. Каких изменений он добился?
9. В чем сила мирного сопротивления?
10. В чем смысл этой истории для вас?

ПЕНИЕ ХОРОМ

I HAD A DREAM
*(lyrics by Derek Norbury
adapted with permission)*

I had a dream last night
Everyone was free.
I had a dream last night
All of us could truly see

It's the Truth that sets us free
And with the Truth that world could be.
It's the Truth that sets us free
And with the Truth that world could be.

I had a dream last night
The world could live as one.
I had a dream last night
The fight with fear was done.

It is Love that sets us free,
And with our Love that world could be.
It is Love that sets us free,
And with our Love that world could be.

I had a dream last night
That we could start from here.
I had a dream last night
And people far and near

Lived in Peace and so were free,
And with such Peace that world could be.
Lived in Peace and so were free,
And with such Peace that world could be.

I had a dream last night
That hate and greed would go.
I had a dream last night
I'd start and it would show

Right Conduct sets us free,
And then true happiness will be.
Right Conduct sets us free,
And then true happiness will be.

I had a dream last night
Where Truth, Love, Peace abound
I had a dream last night
In which mankind had found

That unity will set us free,
And that is our reality.
That unity will set us free,
And that is our reality.
(Repeat chorus x 2)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Раздайте каждому ребенку картинку планеты Земля со следующей страницы.

Обсудите с детьми ценности, относящиеся к ненасилию. (*Смотреть список ценностей на ст. 16 «Введения»*)

Попросите детей сказать, какие ценности необходимо практиковать, чтобы мир стал лучше и какие ценности помогут сохранить нашу планету.

Затем раскрасьте картинку.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие предметы:

История: Дети могут собрать материалы о жизни Мартина Лютера Кинга из разных источников. Так же дети могут изучить и другие подобные исторические примеры сопротивления, такие как расовая изоляция, коммунизм и т.д.

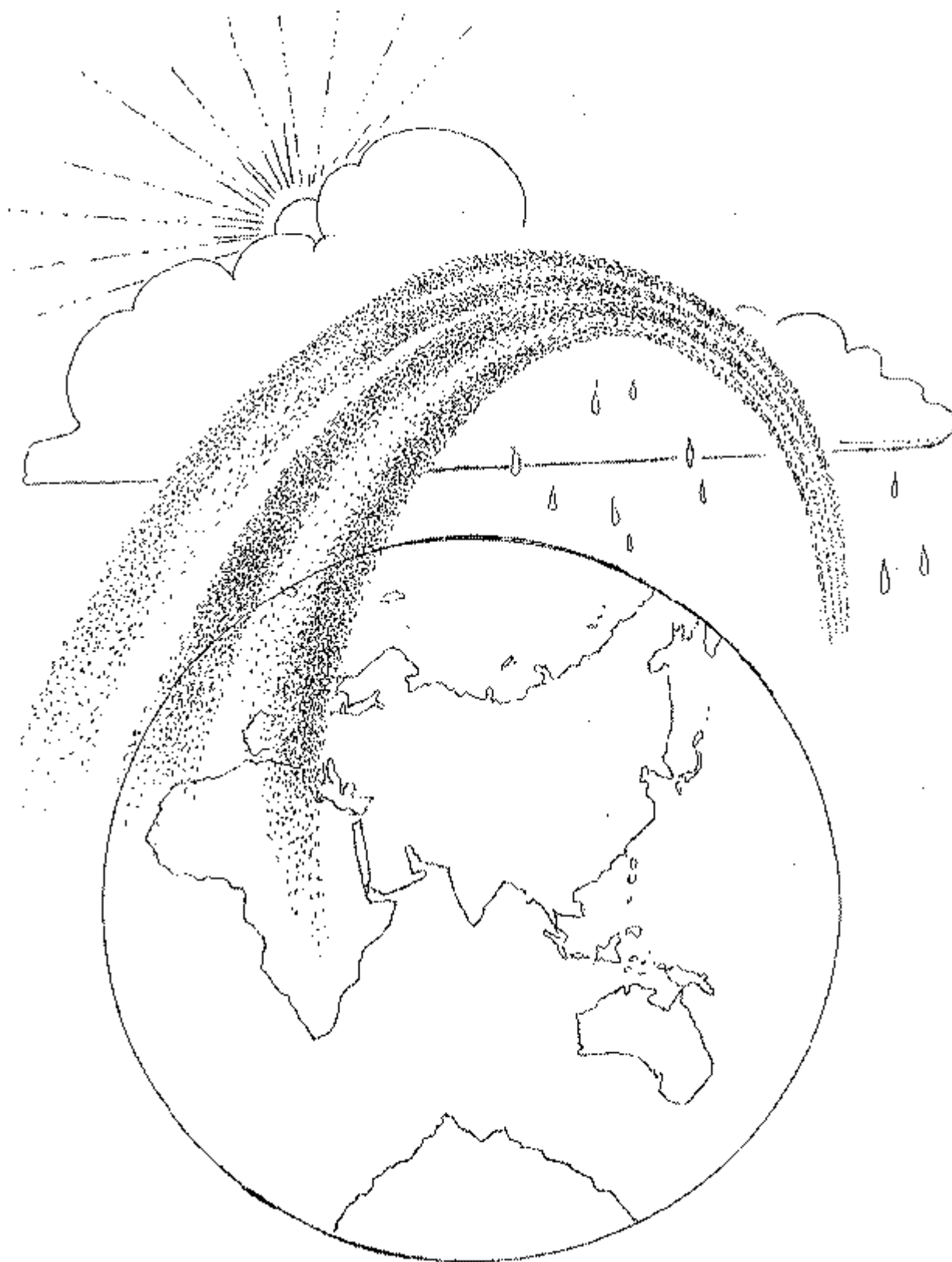
Изучение средств массовой информации: Исследуя проблему расовой изоляции в Южной Африке, дети могут посмотреть, как разные источники массовой информации освящали эти события.

Стенгазета: Сделайте с детьми стенгазету о деятельности Мартина Лютера Кинга и других борцов за свободу и равноправие.

Грамотность: «Наш глубочайший страх» (стихотворение, прочтенное Нельсоном Манделой во время его речи о свободе)

Оруэлл Джордж «Скотный двор»

КАКИЕ ЦЕННОСТИ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К НЕНАСИЛИЮ, НУЖНО ПРАКТИКОВАТЬ, ЧТОБЫ МИР СТАЛ ЛУЧШЕ И КАКИЕ ЦЕННОСТИ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ НАШУ ПЛАНЕТУ



ДОБРОТА И ЗАБОТА О ВСЕХ СУЩЕСТВАХ

Цель обучения: Поощрять рассуждения о доброте и ненасилии.

Ключевые слова: достижение, голубь, раненный, пронзительный крик, доверие, чувства

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

НЕНАСИЛИЕ – ЭТО ЛЮБОВЬ КО ВСЕМ И ВСЕМУ



Обсудите значение этой фразы, и что она влечет за собой.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вам удалось удержать себя от совершения какой-либо жестокости...

Почувствуйте удовольствие от победы над этим чувством...

Представьте, что благостная энергия распространяется от вашего поступка, как круги по воде...

Подумайте, как можно жить без жестокости, и как это желание распространяется и на других...

Представьте ваши действия в поддержку ненасилия...

Увидьте себя, совершающим эти действия...

Почувствуйте удовольствие от достигнутых результатов...

Представьте, как благодатная энергия распространяется от ваших поступков, как круги по воде...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ГОЛУБЬ

Шел урок. Все дети сидели в кругу на ковре, передавая друг другу игрушку. Тот, в чьих руках оказывалось яйцо, должен был что-то рассказать или поделиться чем-то со всем классом. Если кто-то не хотел ничего рассказывать, то просто говорил «передай дальше», передавая игрушку соседу.

Настала очередь одного мальчика. Он рассказал классу историю, как он играл в свой любимый футбол с друзьями. Он так же рассказал, что за день до этого, играя в поле рядом с домом, они нашли птицу. Подойдя ближе, они увидели, что голубь был еще жив. Мальчик посмотрел на своих друзей в классе, а потом на учительницу.

«Ольга Николаевна, Денис, Сережа и Тимур начали бросаться камнями в птицу», - сказал мальчик.

«Ты тоже бросался!» - тут же ответили на обвинение трое друзей мальчика.

Учительница попросила Володю рассказать все историю по порядку. И Володя начал свой рассказ.

.....

Ребята нашли голубя, и, следуя советам учительницы как обращаться с мертвыми или ранеными птицами, Володя пошел к маме и попросил дать ему пакет, которым можно было бы подобрать птицу, и коробку, куда ее можно положить. Коробки у мамы не оказалась, и она попросила Володю оставить птицу в покое. Мальчик очень любил свою маму и всегда старался поступать, как она ему велит. Но птиц и зверей он тоже любил. Что же ему делать? Он решил послушаться маму. Вернувшись к друзьям, он передал им совет мамы и предложил вернуться к игре в футбол.

Один из мальчиков – Денис – бросил маленький камушек в голубя, проверить, жива ли птица. Голуб шевельнулся. Володя заметил странные искорки азарта в глазах Дениса, когда тот бросил второй камень в птицу. Потом и другие мальчишки присоединились к этой «забаве», забыв о футболе, совете Володиной мамы оставить птицу в покое и об историях о добром отношении к животным, которые учительница рассказывала детям на уроках. В конце концов, даже Володя бросил маленький камушек в бедную птицу.

«Пошлите уже играть в футбол!» - сказал Тимур. Ему наскучило смотреть, как птица дергалась. Другие мальчишки согласились, и все вернулись на футбольное поле.

.....

Все слушали молча историю Володи. Никто даже не шевелился. Некоторые дети смотрели на мальчиков, не веря своим ушам. Другие просто смотрели пред собой. Учительница первой нарушила молчание.

«Я расскажу вам другую историю», - сказала она.

Жили-были пять мальчиков, которые любили играть в футбол. Однажды, поиграв в футбол после школы, один из них пошел домой ужинать. Четверо ребят продолжили игру. Мяч вылетел за территорию поля и покатился по земле. Когда один из мальчиков побежал за мячом, он нашел птицу. Это был голубь. Он позвал своих друзей посмотреть. Все столпились вокруг нее в воодушевлении.

Глубь был ранен и не мог улететь. Один из мальчиков побежал домой и попросил маму дать ему коробку для птицы. Мама велела оставить голубя в покое. Мальчик очень любил свою маму и послушался ее совета. Вернувшись назад, мальчики очень захотели бросить в птицу камень, совсем маленький, чтобы посмотреть будет ли голубь шевелиться. Не устояв, мальчики бросили камень. Потом другой и другой... Один из мальчиков бросил только один камень, остальные бросили по несколько. Через некоторое время они решили вернуться к игре в футбол.

.....

Учительница остановилась. Она заметила, что дети поняли, о каких мальчиках идет речь в ее рассказе. Мальчики это тоже поняли. «Я хочу рассказать вам вторую историю», - продолжила учительница.

.....



Однажды девочка по имени Аня и ее подруга Валерия возвращались из школы домой. После того, как они перешли дорогу по переходу-зебре, они увидели на тротуаре под телефонным столбом лежащую раненую птицу. Девочки приблизились к птице и поняли, что она была еще жива. Они решили вернуться в школу и попросить учительницу о помощи. Итак, Аня осталась с птицей, а Валерия отправилась в школу искать их учительницу. На месте происшествия уже появились два маленьких мальчика, Женя и Саид. Они тоже разглядывали птицу, беспокоясь о ее состоянии. Вскоре Аня вернулась вместе с учительницей, и

они вместе стали решать, что делать.

Учительница взяла с собой коробку и дала ее одной из девочек, а сама аккуратно подняла птицу и положила ее в коробку. Один глаз птицы был в крови, и испуганный голубь издал жалобный крик. Добрая учительница предложила девочкам забрать коробку с птицей домой, и дать ей воды и вымоченный в молоке хлеб. Один из мальчиков сказал, что у него дома есть корм для птиц и пообещал принести его.

Дети так хорошо заботились о бедной птице, что, к их общему удивлению, в тот же вечер она поправилась и улетела из коробки. Все были счастливы – и дети и птица.

.....

Учительница посмотрела на детей. Эта история произошла некоторое время назад и все ее вспомнили. Класс с нетерпением ждал следующего рассказа учительницы.

«А вот и третья история», - продолжила учительница.

.....

Жили-были четыре мальчика, любившие играть в футбол. Однажды, во время игры в футбол после школы, мяч укатился в кусты. Один из мальчиков пошел за мячом и нашел птицу. Птица моргнула одним глазом. Она была напугана огромной фигурой, склонившейся над ней. Мальчик позвал своих друзей. Все подошли поближе, чтобы лучше разглядеть находку. Птица была напугана до полусмерти их громкими голосами и огромными размерами их тел. Она не знала, что с ней будет дальше. Что эти огромные и сильные мальчики будут делать с ней? Мальчик, нашедший птицу, решил пойти домой и попросить у мамы коробку. Мама велела ему оставить птицу в покое. Вернувшись, он сказал друзьям, что стоит послушаться совета мамы. Что же им делать?

.....

Учительница взглянула на детей. Все переживали за птицу, включая четырех мальчиков.

.....



Другой мальчик предложил посоветоваться с его мамой. Но ее не оказалось дома, зато дома был его отец. Отец мальчика взял коробку из гаража, и они вместе пошли к птице. Птица уже перестала бояться. Три других мальчика ласково с ней разговаривали: «Не волнуйся! Мы тебе поможем. Тебе больно?» Конечно же, птица не понимала речи мальчиков, то тон их голоса вселил в нее спокойствие. Они прогнали другого мальчишку, который хотел бросить в птицу камнем. Маленькое сердце птицы наполнилось благодарностью, когда папа мальчика аккуратно поднял ее и положил в коробку.

Мальчики добросовестно заботились о птице, кормили и поили ее. Два дня спустя, птица окрепла. Ее крыло полностью зажило, и она вылетела из открытой коробки. Поначалу, она парила вокруг голов мальчиков, как будто говоря «Спасибо». Постепенно птица скрылась в небе. Мальчики посмотрели друг на друга и улыбнулись. Они были счастливы. Слова были не нужны.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. Какие истории учительницы повествовали о ненасилии?
4. Почему забота о других и милосердие лучше, чем бросание камней?
5. Почему учительница рассказала три истории, а не одну?
6. Какая из историй вам понравилась больше всего?
7. Вы обратили внимание, как ценность «Ненасилие» связана с другими ценностями?

Когда мы забываем о ценности «Истина», другие ценности могут быть также забыты!

Когда мальчик забыл, что голубь – тоже живое существо с чувствами, как и он сам (Истина),
он перестал любить его (Любовь)
повел себя неправильно (Праведное поведение)
и в порыве азарта немиролюбиво (Мир)
проявил жестокость (Ненасилие.)

Таким образом, все ценности были потеряны.

ПЕНИЕ ХОРОМ

OUR FEELING WORLD

(music by Stuart Jones, lyrics by Sara John)

We are children of a feeling world,
Plant our feet right on the ground,
Give our planet all our loving
And then let it spread around.

Across the skies, we are shining,
Our planet's alive for all to see
Let's make it glow with special brightness
With pure love from you and me. *(Repeat)*

With pure love from you and me.
(Repeat x 3)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Разделите класс на группы по 3-5 человек.

Раздайте каждой группе по большому листу бумаги и ручке. Дайте детям задание подумать над продолжением одного из следующих высказываний. На задание отводится 15 минут.

1. *Доброе отношение к себе – это...*
2. *Доброе отношение к своей семье – это...*
3. *Доброе отношение к обществу – это...*
4. *Доброе отношение к окружающей среде – это...*

В конце можете прикрепить каждый лист так, чтобы все дети могли видеть написанное и попросите их прокомментировать. Или же попросите каждую группу передать свой лист другой группе, чтобы они могли добавить что-то свое. Продолжайте, пока все группы не ответят на все четыре вопроса.

2. ИГРА: «КРУГ ДОВЕРИЯ»

(В эту игру можно играть после размышления в тишине, когда дети находятся в спокойном и расслабленном состоянии)

Разделите детей на группы по 5-6 человек. Убедитесь, что все группы сидят на небольшом расстоянии друг от друга. Каждая группа формирует круг и один из участников выходит в центр. Плечи участников круга должны соприкоснуться, чтобы круг был маленьким и устойчивым. Участник в центре круга закрывает глаза и свободно падает назад. Руки других участников круга направлены в сторону падающего участника ладонями вверх на уровне груди, для поддержки. Падающий участник может аккуратно качаться из стороны в сторону, полностью доверяясь другим. Когда дети почувствуют себя более уверенно, участник в центре может начать передаваться из рук в руки по кругу. Каждый ребенок должен побыть в роле поддерживаемого в центре круга.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие предметы:

Культура – Зоология/Ботаника: используя увеличенное изображение Земли из урока 4.23, дети могут подписать какие животные/растения/насекомые живут в разных частях мира. Это даже может быть взято как отдельный проект – жизнь в разных уголках планеты.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ

Цель обучения: Поощрять размышление и действия на тему жизни без жестокости.

Ключевые слова: Последствия, конфликт, ловкость, галька, ровно, нагруженный, перехваченный, изобилие, имущество, прощать, жест

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ТАК,
КАК ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ
ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ.**



**ДЕЛАЙТЕ ДРУГИМ ТОЛЬКО ТО,
ЧТО ХОТЕЛИ БЫ ПОЛУЧИТЬ
САМИ.**

Из книги «Дети воды»

Обсудите значение и важность этих двух цитат.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. *(Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние).* Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вы повели себя жестоко в мыслях, словах и делах и о котором сейчас сожалеете...

Увидьте себя, делающим это...

Увидьте последствия своего поступка, отразившегося на других людях... и на вас самих...

Молча попросите прощения у всех задействованных людей, включая себя, за всю причиненную вами боль...

Почувствуйте, как вас окутала любовь и прощение...

Теперь представьте, что вы повели себя в этой ситуации по-другому, и никто, включая вас, не пострадал...

Вспомните случай, когда вы помешали конфликту...

Или предотвратили ситуацию, когда кто-то мог пострадать...

Или представьте, что бы вы хотели сделать в тот момент...

Увидьте, как вы это делаете... Почувствуйте удовольствие от достижения успеха...

Представьте, как благостная энергия распространяется от вашего поступка, как круги по воде...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

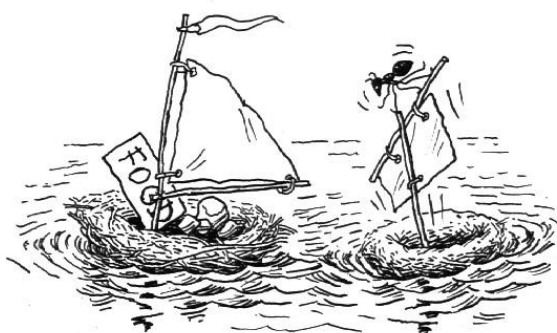
РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ВОЛШЕБНЫЙ КОРАБЛИК

Когда мне было девять лет, я жила в деревне с мамой, папой, братом и сестрой. Через деревню тек маленький ручей, и я часто играла у него, запуская в воду маленькие кораблики из травы.

Несмотря на то, что мой брат Саша был младше меня, кораблики у него получались лучше. Он ловко сворачивал и завязывал траву, из которой выходили прекрасные судна, которые могли долго плыть по воде. Брат нагружал свои кораблики мелкой галькой, и мы представляли, что это товары на борту. Из-за груза его кораблики плыли медленнее. Мои же плыли быстро вниз по течению и либо застревали в камышах, либо сдувались ветром на середину ручья и тонули, либо так быстро уплывали прочь, что я тут же теряла их из виду. Кораблики Саши плыли медленно и ровно, аккуратно и надежно перевозя груз.

Мы часто сочиняли истории про корабли. Одна из таких историй была про корабль, нагруженный товарами, который быстро приближался к месту, где ручей втекал в великую реку.



Корабль этот перевозил фрукты, овощи и необходимые в быту товары. Люди, перехватывающие и пришвартовывающие корабль к берегу реки были из деревни, ведущей войну со своими соседями. Они умирали от голода. Однажды ночью, люди из соседской деревни напали на их деревню, сожгли их зернохранилище и некоторые дома. Поэтому еды в пострадавшей деревне недоставало.

Завидев корабль, они решили, что Боги решили спасти их от голода, послав продукты. Они стали разгружать корабль, но продукты на борту все не кончались. Все, в чем жители деревни нуждались, было на корабле. Кроме изобилия еды, они также нашли там все

необходимые инструменты, чтобы восстановить свои дома после пожара. Там было все: и древесина, и инструменты, и молотки с гвоздями. Там также оказалось постельное белье и одежда. Все их потребности были удовлетворены. Жители деревни были вне себя от радости от прибытия этого волшебного корабля. Они созвали собрание, и стали решать, что делать дальше. «Единственное, в чем мы все сейчас нуждаемся – это мир» - сказал один старый и мудрый житель деревни. «Если мы будем жить в мире, нам не нужно будет постоянно бояться снова лишиться всего имущества. Но может ли корабль даровать нам мир?»

«Как корабль может даровать мир? Может он и волшебный, но мир установить можем лишь мы сами. Разве не так?» - отозвался другой житель.

«Нам нужно пойти в соседнюю деревню и попытаться заключить мир с ее жителями», - сказала пожилая мудрая женщина, тихо слушавшая обсуждение. «Мы должны простить их за все, что они с нами сделали, и попросить у них прощение за все плохое, что мы причинили им, и предложить соседям разделить наше богатство. Нужно отдать им половину товаров, в знак дружбы и искренности нашего намерения. И только тогда мы сможем жить в мире». Так они и поступили. Обе деревни зажили дружно и счастливо, разделяя свое богатство друг с другом.

.....
Саша и я были счастливы за жителей деревень в этой истории, но для нас не всегда было легко жить так, как они решили, оставаясь умиротворенными.

ВОПРОСЫ:

1. Какое название вы бы дали этой истории?
2. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
3. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
4. В чем смысл этой истории для вас?
5. В чем была проблема жителей деревни?
6. Что сделали жители деревни, чтобы решить свои проблемы?
7. Как вы думаете, почему девочка сказала: «для нас не всегда было легко жить так, как они решили»?
8. Что мы можем сделать, чтобы быть умиротворенными?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ON THE WAVY, WAVY BOAT

(music by Stuart Jones, lyrics by Sara John)

On the wavy, wavy boat *Where the water's deep*
There I try to keep afloat *Where the water's deep*
Tossing and turning, twirling and learning,

On the wavy, wavy boat *Where the water's deep*
There I try and keep afloat *Where the water's deep*
Nodding and bobbing, sinking and sobbing

On the wavy, wavy boat *Where the water's deep*
There I try and keep afloat *Where the water's deep*
Rocking and rolling, helping, consoling

On the wavy, wavy boat *Where the water's deep*
There I try and keep afloat *Where the water's deep*
Shouting and waving, singing and saving.

On the wavy, wavy boat *Where the water's deep*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В группах их пяти человек обсудите следующее:

Чтобы сократить уровень жестокости в мыслях, словах и делах в этом классе (или школе, обществе) нам необходимо... другие должны...

Обсудите, как другие могут понять, что вы от них хотите.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие предметы:

Грамотность: Предложите каждому ребенку написать письмо классу, начинающееся со слов:

«Дорогие друзья. Я пишу это письмо, чтобы сообщить вам как бы я хотел/хотела, чтобы со мной обращались. Я бы хотел/хотела, чтобы....»

Письмо должно заканчиваться словами: *«Написав все это вам сегодня, я конечно же обещаю вести себя с вами также».*

Каждый ребенок может зачитать свое письмо всему классу.

На заметку учителю: Это упражнение может быть использовано в период разногласий в классе.

ЖИЗНЬ БЕЗ РАСТОЧИТЕЛЬНОСТИ

Цель обучения: Поощрять размышление и действия на тему жизни без расточительства.

Ключевые слова: Отдаленный, скудный, окружение, гармонично, решительный, трепет, неудовлетворенный, comments, взаимозависимый, использованный, злоупотреблять, сохранение, стипендия

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**КТО ДЕНЬГАМ НЕ ЗНАЕТ ЦЕНЫ,
ТОМУ НЕ МИНОВАТЬ НУЖДЫ**



Обсудите значение этого высказывания.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на полу. Спина прямая, голова в вертикальном положении. Сделайте глубокий вдох, на выдохе - расслабляйтесь. Следующий вдох - выдох с расслаблением...

Полностью расслабьтесь. Вытяните вперед пальчики ног, теперь расслабьте их. Напрягите икроножные мышцы, расслабьте их. Напрягите мышцы верхней части ног и бедра, теперь расслабьте их. Подтяните живот, и расслабьте его. Отведите плечи назад, теперь расслабьте их. Поднимите плечи вверх, опустите. Посмотрите налево, прямо перед собой, направо, и снова перед собой. Напрягите мышцы лица (состройте гримасу), расслабьте лицо. Все ваше тело расслабилось. Все напряжение ушло. Вы чувствуете себя хорошо.

Почувствуйте запахи в комнате, твердость пола под ногами, ощутите, как воздух касается вашей кожи. Теперь закройте глаза, чтобы окружающие предметы и звуки в комнате вас не отвлекали. (Сделайте паузу на 1-2 минуты, позвольте детям прочувствовать это состояние). Прислушайтесь к звукам за пределами этой комнаты. Постарайтесь уловить самые далекие звуки.

Сосредоточьтесь на дыхании. Медленно сделайте глубокий вдох и выдох. Глаза закрыты. На вдохе представьте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. На выдохе представьте, что все неприятные чувства, такие как грусть, усталость, злость, раздражение, страх, скука, зависть и другие выходят из вашего тела, и вы ощущаете счастье и свободу от всех беспокойств. *Повторите это упражнение 3-4 раза.* Постепенно все беспокойства выходят из тела и растворяются.

Вспомните случай, когда вы чувствовали, что происходит что-то неправильное...

Подумайте, как это повлияло на всех людей, которые при этом присутствовали...

Это также повлияло и на людей, не присутствующих при этом...

Вспомните, что вы сделали, чтобы исправить ситуацию...

Каким бы не был маленьким ваш вклад в исправление ситуации, будьте довольны результатом...

Поздравьте себя и всех, кто действовал вместе с вами...

Подумайте, чтобы еще вы могли сделать в этой ситуации...

Представьте, что вы это успешно делаете...

Вы очень довольны своими действиями... Поздравьте себя с их выполнением...

Теперь подумайте, что вы еще не исправили...

Простите себя за все неправильные поступки...

Представьте, как вы исправляете свои ошибки...

Почувствуйте удовлетворение от полученного результата...

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ВОДА – ИСТОЧНИК ЖИЗНИ

Нильс жил в отдаленной деревне, где вода была в дефиците, а урожай был небогатым. Для жителей именно вода являлась настоящей драгоценностью, ведь приносить ее приходилось издалека. Поэтому и в деревне Нильса, и в соседних деревнях к этому ресурсу относились бережно. Водой, используемой для мытья, потом поливали овощи в огороде. Вода, в которой варили овощи, служила бульоном для супа. Такое потребление считалось правильным. Так они и жили.

Так как вода была в дефиците, жители деревни не могли выращивать богатый урожай, и рацион их питания был скудным. Людям приходилось мудро использовать свои ресурсы: воду, пищу и время. Нужно было как-то выживать и о расточительстве не могло быть и речи. Для них все было ценно, и каждый житель работал и жил в гармонии с природой.

Нильс слыл умным мальчиком. В одиннадцать лет он выиграл олимпиаду, и его пригласили учиться в городскую школу. Все за него очень обрадовались. Он оказался первым мальчиком из деревни, кто удостоился такого приглашения. Взрослые советовали как себя вести в обществе, чтобы преумножить честь его уважаемой семьи.

И вот настал день отправляться в город на учебу. С одной стороны, Нильс чувствовал воодушевление и готовность к переменам, с другой – грустил, что долго придется жить вдали от семьи и друзей. Но это путешествие стоило того. Мальчик верил, что по окончании учебы он вернется в свою родную деревню и улучшит в ней условия жизни.

Жизнь в городе была непривычной для Нильса. Все выглядело таким большим! Люди вокруг казались богачами, в их распоряжении было столько различных вещей, которых мальчик никогда и не видел.

Поначалу Нильса все очень удивляло. Каждый вечер он размышлял о том, что он успел увидеть и узнать в городе. Столько всего хорошего! Но городские жители совсем не ценили жизненно важные для него ресурсы, такие, как вода, еда и время. Это поражало мальчика. Расточительство здесь было в порядке вещей. Нильс не мог поверить своим глазам. Горожане

даже не задумывались о том, сколько тратят воды, еды и времени впустую. Многие жили, не размышляя о смысле жизни. Новые друзья мальчика интересовались только последними веяниями моды и развлечениями. У них было гораздо больше всего, чем у жителей деревни, но чувство удовлетворенности большинству было не знакомо. Они не ценили, что имели.

Каждый раз, когда Нильс скромно советовал своим товарищам не тратить важные ресурсы впустую, они только смеялись, говоря: «Не переживай! Воды, еды и времени так много. Не стоит их экономить». Мальчика это расстраивало, ведь он знал, какой может быть жизнь. Такие высказывания друзей приводили его в замешательство.

Нильс понимал – все в жизни взаимосвязано, и к людям, и к вещам нужно относиться бережно и с уважением. Мальчик твердо решил переубедить друзей.

И тут выдался замечательный случай. В школе ребятам дали задание сделать какой-нибудь проект по окружающей среде. Нильс выбрал тему воды. Он написал об использовании и злоупотреблении этим ресурсом и необходимости сохранных мероприятий. Так же он рассказал, насколько ценна вода, и как можно помочь удаленным деревням, где этот ресурс в дефиците.



Проект Нильса оказался очень успешным, и мальчика даже наградили. О проекте написали в газетах, и многие люди узнали о важности разумного потребления воды. Получив свой первый денежный приз, мальчик не забыл об обещании работать на благо своей деревни. В дальнейшем он организовал целый фонд помощи деревням.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. В чем смысл этой истории для вас?
3. Почему воду называют источником жизни?
4. Как жители деревни, в которой вырос Нильс, использовали воду?
5. Что заметил Нильс, когда переехал учиться в большой город?
6. Что говорили одноклассники, когда Нильс скромно советовал им не тратить воду, пищу и время в пустую?
7. Почему они так говорили?
8. О чем был проект Нильса?
9. Что Нильс обещал, когда уезжал из своей деревни и что он сделал, когда вырос?

ПЕНИЕ ХОРОМ

WATER

(music and lyrics by Sara John)

What's happened to my tap today?
It's drained, the water's run away.

*Chorus: Water, give me water! I need a drink of water.
Water, give me water! I need a drink of water.*

I used to let it run away
I wasted so much every day.

*Chorus: Water, give me water! I need a drink of water.
Water, give me water! I need a drink of water.*

They told us this would come about
They said, "We're heading for a drought".

*Chorus: Water, give me water! I need a drink of water.
Water, give me water! I need a drink of water.*

But nobody believed their words
We thought it was just too absurd.

*Chorus: Water, give me water! I need a drink of water.
Water, give me water! I need a drink of water.*

What's happened to my tap today?
It's drained, the water's run away.

*Chorus: Water, give me water!
I need a drink of water.
Water, give me water! I
need a drink of water.*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Разделите класс на группы по пять-шесть человек и обсудите, как можно бороться с расточительством воды дома и в школе.

Напишите все рекомендации на большом листе.

Через десять минут, представители каждой группы могут выступить со своими рекомендациями, и конечный список мер можно написать на плакате и повесить его на стену.

Поставьте цель для выполнения этих мер.

2. Игра «Глобальная деревня» из книги об охране окружающей среды.
Смотреть следующую страницу.

Дополнительное упражнение/ Ссылки на Другие предметы:

Всем классом нарисуйте картину идеального мира, где все ресурсы равномерно распределены между всеми жителями земли и ничего не тратится впустую.

КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Серная и азотная кислоты в выбросах электростанций, заводов и автомобилей выпадают на землю с дождем.	Уничтожаются деревья и растения; вода в реках и озерах окисляется, и живые существа погибают; страдают здания; влияет на людей через пищевую цепочку.	Законы против загрязнения воздуха электростанциями, заводами и автомобилями. Использование возобновляемых источников энергии, таких как ветер.
ОЗОНОВАЯ ДЫРА		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Хлорофтороуглеводородные газы, используемые в аэрозолях и холодильных установках, уничтожают защитный озоновый слой атмосферы.	Опасные ультрафиолетовые солнечные лучи проникают сквозь атмосферу, могут вызывать рак кожи и вредят растениями и животным	Абсолютный запрет на использование вредных для озонового слоя аэрозолей и хлорофтороуглеводородных газов
ВЫРУБКА ЛЕСА		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Деревья, уничтожаемые кислотными дождями. Леса, вырубаемые для древесины или для освобождения территорий под фермерские угодья.	Почва высыхает и развеивается, образуя пустыни. Люди голодают. Меньше углекислого газа поглощается деревьями. Дисбаланс в атмосфере приводит к потопам и глобальному потеплению.	Контроль над ведением фермерского хозяйства и лесозаготовкой. Сокращение мирового спроса на мясо и древесину. Планы по посадке деревьев.
ДИКАЯ ПРИРОДА В ОПАСНОСТИ		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Уничтожение лесов под растущие фермерские хозяйства. Неосторожное использование пестицидов в сельском хозяйстве. Торговля мехом и слоновой костью. Торговля экзотическими животными	Животные лишаются среды обитания. Исчезновение видов. Пищевая цепочка нарушается. Меньше возможностей для исследования новых лекарственных средств.	Международный контроль за уничтожением сред обитания. Ужесточение законов о торговле животными и продукцией животноводства. Создание заповедников, парков дикой природы и садов.

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ФОРМЫ ВЕДЕНИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Спрос на большее количество продуктов и «улучшение» качества. Рост прибыли. Приоритет скорости и производительности, а не благополучию животных.	Химикаты из искусственных удобрений попадают в пищу и просачиваются в водные источники. Уничтожается дикая жизнь. Страдают животные. Растет риск загрязнения пищи.	Контроль за использованием земли и перепроизводством продуктов питания. Долгосрочный подход к ведению сельского хозяйства. Использование природных удобрений и пестицидов. Соблюдение законов «По ведению сельского хозяйства».
ЯДЕРНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Испытание и хранение ядерного оружия. Загрязнение от ядерного топлива. Перевозка и захоронение ядерных отходов. Демонтаж старых ядерных станций. Чрезвычайные происшествия.	Опасность планете от чрезвычайных происшествий, как в Чернобыле. Загрязнение от ядерных электростанций. Загрязнение морей и смерть их обитателей.	Использование альтернативных, возобновляемых источников энергии. Глобальный запрет на испытание оружия (особенно воздушного). Международный контроль над безопасностью в ядерной индустрии, захоронением ядерных отходов и демонтажем старых станций. Мир во всем мире.
РАСТОЧИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ		
ПРИЧИНА	СЛЕДСТВИЕ	РЕШЕНИЕ
Использование природных ресурсов, без попыток их восстановления. Краткосрочное планирование, направленное на получение быстрой прибыли. Расточительность и потребительское отношение.	Природные ресурсы под угрозой полного исчезновения. Разрушение природного баланса. Бедность и более низкий уровень жизни для всех людей в будущем.	Переработка, особенно основных минералов. Акцент на постройке долговечных зданий и сооружений и их ремонт. Дальнейшие поиски возобновляемых ресурсов.

Сколько проблем возникает из-за человеческой жадности!

Мы хотим использовать природные ресурсы лишь с выгодой для себя, здесь и сейчас.

Это неверный путь заботы и сохранения прекрасного творения. Это наша ответственность на Земле

«возделывать и заботиться о ней».

(«Бытие» 2.15)

Руководство по раскрашиванию.

- Раскрасьте все квадраты «ПРИЧИНА» в светло-голубой цвет
Раскрасьте все квадраты «СЛЕДСТВИЕ» в светло-зеленый цвет
Раскрасьте все квадраты «РЕШЕНИЕ» в розовый цвет
Раскрасьте все квадраты «КИСЛОТНЫЙ ДОЖДЬ» в красный цвет
Раскрасьте все квадраты «ОЗОНОВАЯ ДЫРА» в оранжевый цвет
Раскрасьте все квадраты «ВЫРУБКА ЛЕСА» в желтый цвет
Раскрасьте все квадраты «ДИКАЯ ПРИРОДА» в зеленый цвет
Раскрасьте все квадраты «РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ
ФОРМЫ ВЕДЕНИЯ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА» в голубой цвет
Раскрасьте все квадраты «ЯДЕРНОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ» в фиолетовый цвет
Раскрасьте все квадраты «РАСТОЧИТЕЛЬНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕСУРСОВ» в серый цвет