

УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ

Цель обучения: Понять ценность умения делиться

Контекст: Гостеприимство, приветливость, чувствовать себя как дома

Ключевые слова: Мурманск, Краснодар, Новый Год

Техническое обеспечение: CD проигрыватель, CD диск с музыкой на ваш выбор для упражнения «Размышление в тишине» или же дорожка 5 на диске Размышление в тишине, музыка к песням.

Дидактический материал: Экземпляры писем родителям.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!



Обсудите, что значит эта фраза.

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.

Послушайте музыку...

Прислушайтесь к тихим звукам...

Прислушайтесь к громким звукам...

Услышьте все звуки... гул дороги, по которой едут машины... пение птиц...

Что еще вы слышите? (пауза)... Услышьте все звуки (пауза)...

Как только вы услышите звон моего колокольчика, медленно откройте глаза, посмотрите на соседа и улыбнитесь ему.

Обсуждение: (Чтобы помочь детям правильно концентрироваться в следующий раз, при выполнении этого упражнения)

Что вы слышали?

Вам удалось услышать громкие звуки?

Мешали ли они вам ощущать спокойствие?

Вам удалось услышать тихие звуки?

Возникли ли у вас какие-то приятные ощущения?

Какие звуки вы слышали? Они были громкими или мягкими, длинными или короткими?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ГАЛИН ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Галя с нетерпением ждала нового года и своего шестого дня рождения, который приходился на первое января. Бабушка, тетя и дядя обещали приехать в гости, чтобы справить праздники вместе. У Гали еще было два брата и маленькая сестра. Народу соберется много. Это было самым радостным временем в году. Семья Гали не была богатой, но они всегда были рады гостям и принимали их радушно. Гости любили петь все вместе, и все знали народные песни, которые бабушка переняла от своей бабушки и помнила еще с детства. Денег на музыкальные инструменты, такие как гитара и фортепиано, у Галиной семьи не было, но зато в ход шли звонкие кастрюли и пластиковые бутылки, наполненные фасолью. Все звенело и гремело, как настоящие инструменты!



По соседству с Галиным домом жила одна пожилая пара. Детей у них не было, а родственники жили далеко. Сами они не так давно переехали на юг в Краснодар из северного города Мурманск. Галина бабушка беспокоилась о них.

«Никто из родственников и гостей к ним не приедет на праздники. Должно быть, они чувствуют себя одиноко», - сказала бабушка.

«Не думаю, что они как-то особо празднуют Новый год вдвоем», - ответила мама Гали.

«Вряд ли, но возможно они захотят присоединиться к нашему праздничному ужину? – продолжала бабушка. – Почему бы нам, например, не пригласить их вместе с нами отпраздновать и день рождения Гали? Мы сможем просто поделиться с ними угощениями с нашего Новогоднего стола в этот

вечер. Мы подарим друг другу новогодние подарки и весело проведем время, играя и исполняя новогодние песни. Что вы на это скажете?»

Все поддержали идею бабушки разделить с соседями новогодний ужин и пригласить их на Галин день рождения.

Галя радовалась, что в ее день рождения будет настоящий праздник и, хлопая в ладоши, радостно прокричала: «Да, да, да!»

«Мне так хочется, чтобы эта пара пришла ко мне на праздник. Я сейчас же напишу им пригласительные открытки», - сказала девочка.

Галя попросила бабушку помочь ей написать следующее: «Пожалуйста, приходите к нам на праздник и принесите с собой пластиковые бутылки с рисом внутри – это будут наши музыкальные инструменты–погремушки. Еще наденьте, пожалуйста, удобную обувь для танцев и перед приходом к нам ничего не ешьте!»

«Бабуль, давай не скажем им, что это мой день рождения. Тогда они не будут беспокоиться по поводу подарка», - сказала Галя.

«Правильно, - поддержала внучку бабушка. – Пусть это будет секретом. А на празднике они вместе с нами споют тебе поздравление с днем рождения. Это и будет их подарком».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Чей день рождения выпадал на первое января?
3. Что это за день?
4. Кто, по мнению бабушки, мог чувствовать себя одиноко на праздники?
5. Что предложила бабушка по поводу соседей?
6. Поддержала ли идею бабушки семья?
7. Чем вы делитесь со своими друзьями и семьей?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Обсуждение

Кого бы вы хотели пригласить в гости?

Как вы покажите свое гостеприимство?

Помните, что прежде, чем приглашать кого-то в гости, нужно сначала спросить разрешения у взрослых.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Я всегда буду с тобой делиться».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ЛЮБОВЬ

Соответствующая ценность: УМЕНИЕ ДЕЛИТЬСЯ

Контекст: Гостеприимство и умение делиться

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Любовь. Мы сосредоточили внимание на умении делиться, быть гостеприимным и приветливым.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Добро пожаловать!»

Мы будем учить детей, что гостеприимство и умение делиться в первую очередь делает их счастливыми.

Рассказ на этой неделе – о маленькой девочке Гале, чей день рождения – первого января. Ее бабушка, дядя и тетя приедут в ней в гости на новогодние праздники. Соседи Гали – семья, недавно переехавшая из другого города – муж и жена. Все их родственники живут далеко. Бабушка Гали волнуется, что им может быть одиноко в праздники и предлагает пригласить их на празднование дня рождения Гали. Также семья Гали решила предложить соседям разделить с ними праздничный новогодний ужин.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок делится своими игрушками и приветлив с другими.
- Как только выпадает случай, используйте фразу «добро пожаловать», чтобы описать действия ребенка.
- Попросите ребенка научить вас словам песни, которую они выучили в классе, и спойте ее вместе.
- Станьте для вашего ребенка примером приветливости и гостеприимства.

Спасибо.