

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Цель обучения: *Понимать, как важно довольствоваться тем, что есть, и радоваться этому.*

Контекст: *Не быть жадным.*

Ключевые слова: *курицы, гусыня, ювелир, жадный, твердый.*

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: Копия рисунка «Гусыня» на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ ТОГО, ЧТО У НАС ЕСТЬ,
ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ.



Обсудите, что означает 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.

Представьте, что вы в золотой ракушке...

Почувствуйте себя там под защитой...

Ничего не может вам навредить...

Вы чувствуете себя удовлетворенными...

Абсолютно удовлетворенными и счастливыми...

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

Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ГУСЫНЯ, НЕСУЩАЯ ЗОЛОТЫЕ ЯЙЦА

автор Эзоп

Жил-был фермер, у которого были несколько коричневых курочек и одна гусыня, несшая яйца. Каждое утро фермер ходил в сарай, собирал яйца и продавал их на базаре. Этим он зарабатывал себе на жизнь.

Фермер очень любил свою белую гусыню, которая всюду ходила за ним по пятам. Однажды утром, зайдя как обычно в сарай, среди белых яиц фермер обнаружил одно странное яйцо. Оно было желтое и блестящее.

«Тут какой-то подвох! – подумал фермер. – Кто-то зашел в сарай и пытался украсть яйца, оставить это гнилое яйцо в гнезде».

Он был уверен, что кто-то решил сыграть с ним злую шутку. Яйцо оказалось очень тяжелым и твердым. Сначала фермер хотел его выбросить, но у него закралось сомнение.

«А что, если оно золотое? – спрашивал он сам себя. – Попробую отнести его в ювелирную лавку на проверку».

Как обычно, он пошел на базар продать яйца и заодно проверить странное яйцо. Ювелир сразу подтвердил, что яйцо сделано из чистого золота и предложил купить его. Взвесив и, оценив находку, он вручил деньги фермеру.

«Какой прекрасный дополнительный заработок. Теперь я могу не работать целый месяц», – радовался фермер.

Он купил больше еды, подарки жене и детям и отправился домой.

Каждый месяц гусыня откладывала золотое яйцо, которое фермер сразу же продавал ювелиру. Мало-помалу фермер разбогател. Он построил для своей семьи дом побольше, расширил ферму и приобрел много новой мебели и одежды. Чем больше у них было денег, тем больше вещей фермер и его жена хотели приобрести. Жадность поселилась в их сердцах, и когда они не могли купить чего-то сразу, то очень злились и были недовольны.

Как-то утром, написав длинный список желаемых покупок, фермер подумал: «Несмотря на столько денег с продажи золотых яиц, нам все равно не хватает на все, что мы хотим купить. Если я вскрою гусыне живот, то смогу забрать все золотые яйца и сразу заработаю большую сумму».

Так глупый фермер и поступил. Он убил гусыню, которую так любил, когда был простым бедным фермером. Золотых яиц в её животе не оказалось, и теперь уже она больше не могла снести новых.

Поняв, какую ошибку совершил, фермер долго плакал. Его любимой белой гусыни больше не было в живых. Если бы он не стал таким жадным и довольствовался своей ежемесячной удачей, гусыня все еще была бы жива.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Как фермер разбогател?
4. Довольствовались ли фермер и его жена тем, что у них было?
5. Почему фермер убил гусыню?
6. Что почувствовал фермер, когда понял, что гусыня умерла?
7. Вам когда-нибудь хотелось иметь много вещей? Что вы чувствовали?
8. Какое название вы бы дали этой истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Счастливая Гусыня

Раздайте детям копии рисунков с гусыней и попросите написать по три вещи, которые делают их счастливыми и довольными.

Дети могут взять рисунки домой и обсудить их с родителями.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Мы счастливы и довольны, тем, что у нас есть».

Имя:

Раскрась гусыню и напиши:

**ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ И
ДОВОЛЬНЫМ:**

