

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Цель обучения: *Понять, почему важно не тратить время впустую.*

Контекст: *Социальная ответственность – не тратить время впустую.*

Ключевые слова: *муравей, колония, сверчок, неприятность.*

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: Копии писем родителям на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я НЕ ТРАЧУ ВРЕМЯ ВПУСТУЮ.



Обсудите, что значит это высказывание.

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...

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

Что еще вы слышите?.. 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 при этом?

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

МУРАВЕЙ И СВЕРЧОК

автор Эзон

Жил-был один очень трудолюбивый муравей. Домом ему и его большой семье была зеленая поляна, а по соседству с ними жил веселый сверчок. Все лето наш муравей усердно работал вместе с другими муравьями, собирая урожай и запасаясь на зиму.

Сверчок же проводил время, распевая песни и беззаботно прыгая по поляне. Он посмеивался над муравьем – зачем же так упорно работать, когда на дворе прекрасное теплое лето. Разве не хотелось муравью петь и играть, как сверчку? Должно быть ему очень скучно!

Вскоре лето с его солнечными жаркими деньками стало подходить к концу, а на смену пришла осень; дни стали холоднее и листья посыпались с деревьев. Теперь сверчок уже так весело не пел.

Когда наступила зима, легкомысленный сверчок стал замерзать, и у него совсем не осталось еды. И тут он вспомнил про муравья, его запасы еды на зиму и пошел к нему.

«Я голоден, – сказал сверчок муравью. – Мог бы ты дать мне еды до конца зимы. Я знаю, ты сделал большие запасы».

«Если ты не делал запасов на зиму, чем же ты тогда занимался все лето?» – сердито спросил муравей.

«Я весело пел и прыгал по лугу, – ответил сверчок. – У меня совершенно не было времени на приготовление запасов».

«Раз ты так бездумно пропел все лето, то теперь тебе придется быть готовым протанцевать всю зиму!» – смеялся муравей.

О неприятности сверчка узнала вся колония муравьев, и, к счастью для него, узнала об этом и сама Королева муравьев. Она послала за сверчком, который сразу же пришел и смиренно

поклонился Ее Величеству.

«Сверчок, – по-доброму обратилась она к нему, – ты столько времени потратил впустую летом. Петь песни и радоваться лету – неплохо, но ты ведь знал, что следом наступит зима, и часть своего времени следовало бы потратить на работу и позаботиться о предстоящей зимовке. Тем не менее, ты можешь остаться у нас в колонии и питаться с нами. Но взамен, ты должен будешь петь и играть для нас на своей скрипке».

Сверчок очень обрадовался предложению Королевы, поблагодарил ее и усердно работал все зиму, радуя муравьев своей музыкой.



ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему сверчок был голодным, когда настала зима?
4. Кто повел себя ответственно: муравей или сверчок?
5. Что Королева муравьев сказала сверчку?
6. Что чувствовал сверчок в конце истории?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Обсуждение – Как я использую свое время.

Я сразу встаю, когда меня будят.

Я выполняю свои обязанности по дому:

- сразу, когда меня об этом просят,
- откладываю на потом,
- совсем их не выполняю.

Я провожу много времени перед телевизором или играя в компьютерные игры.

Я помогаю по дому.

Я ложусь спать вовремя.

Что я могу поменять в своей жизни, чтобы не травить время впустую.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Я не буду тратить время впустую, ведь можно сделать что-то полезное».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Соответствующая ценность: ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Контекст: Социальная ответственность – не тратить время впустую.

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Праведное поведение. Мы сосредоточили внимание на ответственности.

Цитата на эту неделю: «Я не трачу время впустую».

Мы будем учить детей, что у всех нас есть социальная и личная ответственность: быть нерасточительными со временем, водой, энергией и пищей. Когда мы выполняем свои обязанности ответственно, люди нам доверяют.

Рассказ на этой неделе о трудолюбивом муравье и легкомысленном сверчке. Все лето муравей усердно работает, откладывая запасы на зиму, в то время как сверчок только пел и играл на скрипке. Когда настала зима, у сверчка не оказалось еды. Королева муравьев разрешила сверчку остаться с ними, но он должен был играть и петь для муравьев взамен.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок ведет себя ответственно. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте слово «ответственность», чтобы описать действия ребенка.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть песню, выученную на уроке
- Станьте для вашего ребенка примером ответственного поведения.

Спасибо.