

БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Цель обучения: Я приобрету необходимые навыки, чтобы всегда быть здоровым и опрятным.

Контекст: Гигиена.

Ключевые слова: душ, бегемот, Африка, чистый.

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: Письмо родителям на каждого ребенка.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Я СЛЕЖУ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ И ОПРЯТНОСТЬЮ.



Обсудите, что это значит.

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 играете с друзьями во дворе.

После дождя земля очень грязная, и вы сильно испачкались.

Посмотрите, вся ваша одежда стала грязной.

Время идти домой.

Снимите грязную обувь, перед тем как зайти домой.

Зайдите в ванную, снимите грязную одежду и примите душ.

Вам приятно снова быть чистым и опрятным.

Спросите маму, куда лучше положить грязную одежду.

Мама довольна вашей опрятностью и стремлением к чистоте... (*пауза*)

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

Обсуждение: Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

СИЯЮЩИЙ МАЛЬЧИК

автор Тесса Хилман (Tessa Hillman)

Когда я жила в Африке, я работала в школе для сирот. Сироты – это дети, у которых нет мамы и папы. Они жили в детском доме для сирот, там же была и школа. Большую часть времени в Африке жарко, сухо и пыльно. Быть опрятным и чистым там не просто, ведь количество воды на человека в Африке очень ограничено и ее просто не хватает, чтобы каждый человек мог принять душ или ванну.

Мне запомнился мальчик по имени Мазумбо. Его лицо всегда было чистым, а сияющая улыбка не сходила с его губ. Его прозвали «сияющим мальчиком». Когда я просила детей показать их руки, руки Мазумбо всегда были чистыми. Меня это удивляло. Я знала, что он любил играть в саду и на детской площадке, как и все дети, но ему как-то удавалось оставаться опрятным и не запачкать одежду и руки.

Однажды я спросила у Мазумбо в чем секрет его опрятности.

«О! Это вовсе не секрет, - сказал мальчик и широко улыбнулся. – Моя бабушка любила повторять мне и всем моим братьям и сестрам: «Даже если у вас нет постоянного доступа к воде, можно быть всегда опрятным. Носите при себе чистый носовой платок. Его можно намочить и протирать руки и рот после еды». Вот и весь мой секрет».

Мазумбо показал мне свой платок. Это был просто кусок ткани. Он сам стирал его каждый день и вывешивал сушиться на солнце.

«Моя бабушка говорила, если мы будем поддерживать руки в чистоте и будем всегда опрятными, то никогда не заболеем. Поэтому я всегда следую ее совету», - продолжил Мазумбо.

Во время сезона дождей мы вместе с детьми ходили мыться и играть на реку. Это было безопасно, но все же иногда бегемоты могли подойти слишком близко. Несмотря на то, что выглядят они большими и неуклюжими, - это опасные животные. Двое взрослых всегда должны были находиться на берегу и следить за бегемотами, пока дети резвились в воде.

Когда Мазумбо попал в детский дом для сирот, мы взяли его с собой на реку. По пути я рассказывала детям о роли наблюдателя за бегемотами. Никто не хотел брать на себя эту задачу. Все дети хотели играть в воде.

«Я думаю, что «сияющий мальчик» может присмотреть за бегемотами, пока мы моемся и играем, ведь он и так всегда чистый», - сказал мальчик постарше.

Широкая улыбка Мазумбо тут же исчезла с лица, а на глазах навернулись слезы.

«Я присмотрю за бегемотами, если вы просите», - сказал он чуть не плача.

«Не беспокойся Мазумбо. Учителя присмотрят за бегемотами, а ты иди, играй в воде, даже если ты уже чистый».

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Чем отличается ваша жизнь от жизни африканского мальчика Мазумбо?
4. Что можно делать, чтобы всегда быть чистым?
5. Что вы делаете, чтобы быть опрятными и чистыми?
6. Что еще можно делать, чтобы быть здоровыми?
7. Что произойдет, если вы перестанете мыться?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Рисование:

Нарисуйте, как вы умываетесь и моете руки, чистите зубы и т.д. Заберите свои рисунки домой, покажите родителям и скажите: «Сегодня мы узнали, как важно быть чистым и опрятным».

Обсуждение:

Плюсы опрятности: наша жизнь становится лучше; мы не распространяем бактерии; наши зубы здоровы и нет неприятного запаха изо рта.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Я обязательно приобрету необходимые навыки, чтобы всегда быть здоровым и опрятным. Я буду чистить зубы каждый день, вовремя подстригать ногти и волосы».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.

Соответствующая ценность: БЫТОВЫЕ НАВЫКИ.

Контекст: Гигиена.

Дата:

Уважаемые родители.

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

Цитата на эту неделю: «Я слежу за своим здоровьем и опрятностью».

Мы будем учить детей важности гигиены и заботы о своем здоровье. Дети приобретут такие хорошие привычки, как принятие ванны или душа, мытье рук после посещения туалета и перед едой, чистка зубов, расчесывание волос и т.д.

Рассказ на этой неделе – об Африканском мальчике по имени Мазумбо из дома для сирот. В Африке всегда жарко и пыльно, и не каждый может себе позволить регулярно мыться из-за недостатка воды. Но бабушка мальчика научила его всегда носить с собой чистый платок и протирать руки и лицо. За чистый и опрятный вид мальчика прозвали «сияющим».

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Обращайте внимание на ситуации, когда ваш ребенок стремится к опрятности и чистоте. Хвалите его за это.
- Как только выпадает случай, используйте слова «чистый», «опрятный» и «здоровый», чтобы описать действия ребенка.
- Попросите ребенка вместе с вами спеть песню, выученную на уроке.

Спасибо.