

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ В ОБЩЕСТВЕ

Цель обучения: *понять, что мы связаны со всем миром.*

Контекст: *вклад в общее дело – сплочение.*

Ключевые слова: *лес, изящно, на цыпочках, цепь колеса.*

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

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

ДАВАЙТЕ ИДТИ РУКА ОБ РУКУ



Обсудите возможные значения этой фразы.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Учитель читает упражнение медленно, делая паузы в местах троеточия...

По желанию, можно включить мягкую, спокойную фоновую музыку.

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 кто-то из семьи вам помог...

Что вы при этом чувствовали?..

Вспомните случай, когда вам помог друг...

Что вы при этом чувствовали?..

Вспомните случай, когда вы помогли кому-то в семье...

Что вы при этом чувствовали?..

Вспомните случай, когда вы помогли другу...

Что вы при этом чувствовали?..

Похвалите себя за добропорядочность.

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

Обсуждение: Каково это - быть добропорядочным человеком?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

УЧИТЕЛЬНИЦА ЗАБОЛЕЛА

Семья Эриксонов жила в Канаде – большой стране с красивыми лесами, снежной зимой и теплым солнечным летом. Жили они в деревянном доме, который для всей семьи построил дедушка еще пятьдесят лет назад. Дом сохранял тепло зимой, и прохладу летом.

В семье было двое детей: Марк и Мэгги. Марку было шесть лет, а Мэгги уже семь. Их отец Роналд - Ронни, как его все звали – работал в лесу, а мама, Бэтти, работала учительницей старших классов в местной деревенской школе. Марк и Мэгги, будучи в младшей школе, верили, что их мама – очень важный человек в школе, ведь ее поставили преподавать детям постарше. Ученики звали ее мисс Эриксон.

Однажды зимой прошел такой буран, что было даже трудно выйти на улицу, не набрав полных сапог снега. Мама почувствовала себя плохо и не пошла в этот день на работу. Двадцать детей оставались без учителя. Кто же заменит мисс Эриксон? Ронни - папа Марка и Мэгги – сказал жене: «Не волнуйся. Я отвезу детей в школу, и мы что-нибудь придумаем».

Папа надел на колеса своей машины специальные цепи, чтобы не скользить на дороге. Школа находилась недалеко. Дети могли бы пойти и пешком, но по прогнозу должен был снова пойти снег, и папа решил их отвезти. Они приехали рано и вскоре все узнали, что мисс Эриксон нездоровится. Родители детей собрались в классе вместе с детьми, чтобы принять решение о предстоящем дне.



«Если кто-то сможет остаться сегодня в школе с детьми, я уверена, что день пройдет интересно и продуктивно. Мы могли бы организовать урок по готовке и почитать интересные рассказы, может быть даже порисовать. Ничего страшного, если сегодня не будет обычных уроков», - сказала мисс Грин, учительница младших классов.

Ронни и трое других родителей предложили свою помощь. Он позвонил домой жене и сообщил о своем решении. Бэтти обрадовалась и сказала: «Прекрасная идея! За меня не волнуйся. Я отлежусь немного, и все будет хорошо».

Мистер Эриксон рассказал детям историю о медведях Гризли, об их жизни в лесу, какими они бывают пугливыми и как впадают в спячку на зиму. После этого дети сделали рисунки медведей.

Мама другого ребенка организовала урок готовки. Они испекли яблочный пирог и все вместе съели его на полдник.

Дети с радостью поделились с дежурными родителями своими успехами в чтении. Они вслух читали басни Эзопа, а потом даже разыграли одну из них по ролям.

В последние тридцать минут все дети собрались в актовом зале, и мисс Алексакис показала им, как танцевать греческие танцы, ведь она сама была родом из Греции. В ее стране в танце выстраиваются в большой круг и так двигаются. В одном из танцев дети приветствовали друг друга, а в другом изображали посадку кукурузы. В последнем танце изображалась пожилая женщина и ее воспоминания молодости, как она красиво умела двигаться. Этот танец назывался «Соултана».

Мисс Алексакис подыгрывала на фортепиано. В начале танца «Соултана» все должны были двигаться медленно и изящно, изображая аккуратную поступь пожилой женщины. Нужно было держаться за руки, образовав длинную линию, и перемещаться по залу змейкой за первым человеком.

Вдруг музыка изменилась и заиграла быстро. Пожилая женщина снова стала девочкой, и танцующие увеличили скорость шагов. Змейка из родителей и детей забавно перемещалась в танце по всему залу, крепко держась за руки, чтобы не выпасть из линии. Все смеялись громче музыки. И вот снова музыка стала медленной, и танцующие вновь превращались в пожилую женщину, аккуратно и изящно шагая друг за другом. Закончился танец на быстрой ноте – «молодая девушка» энергично подскакивала и кружилась. Марку и Мэгги очень понравился танец.

Все дети были довольны и обсуждали пройденный день по дороге домой. Мисс Эриксон – мама Марка и Мэгги – уже чувствовала себя гораздо лучше.

«Я рада, что вам удалось организовать такой веселый день в отсутствие учителя», – сказала мама. – Как же замечательно, когда в момент проблемы люди сплачиваются. Это очень важно, ведь, правда?»

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Какая проблема возникла в школе?
4. Как папа Марка и Мэгги и другие родители помогли исправить ситуацию?
5. Что они приготовили на полдник?
6. Из какой страны была мама, показавшая детям танцы?
7. Как танцуют в Греции?
8. Как вы думаете, детям понравился этот день в школе?
9. Что бы могло произойти, если бы никто не согласился помочь?
10. Что значит фраза «люди сплачиваются»?
11. Какую помощь вы можете предложить дома, в школе и в городе.

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Танец в кругу: Танец-приветствие (Энас Мисос (Enas Mythos))

Попросите детей разбиться по парам и сформировать два круга (внешний и внутренний), встав лицом друг к другу:

- 1) Левой ногой шагните вперед.
- 2) Приставьте правую ногу к левой, два раза слегка присев, сгибая ноги в коленях.
- 3) Шагните правой ногой назад.
- 4) Приставьте левую ногу к правой, два раза слегка присев, сгибая ноги в коленях.
- 5) Отставьте правую ногу вправо.
- 6) Приставьте левую ногу к правой, слегка присев два раза.

Когда у детей начнут получаться шаги, можно добавить слова:

Шагая вперед: «Я приветствую тебя»

Шагая назад: «Я уступаю тебе место»

Шагая вправо: «Я двигаюсь дальше».

По ходу танца дети меняются партнерами по кругу, пока снова не придут к тому, с кем начинали танец.

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Давайте идти рука об руку, как добропорядочные люди».