

## ЕДИНСТВО

**Контекст:** *взаимопомощь и сотрудничество.*

**Ключевые слова:** *Осень, Зима, Весна, Лето, близнецы.*

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

**Дидактический материал:** экземпляры писем родителям.

## ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

КОГДА МЫ ВМЕСТЕ, МЫ ЕДИНЫ.



Обсудите смысл этой фразы. Что такое единство?

## РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

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

*По желанию, можно включить 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...

Послушайте музыку...

Прислушайтесь к тихим, мягким звукам...

Прислушайтесь к громким звукам...

Прислушайтесь ко всем звукам за пределами класса... 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?

Возникли ли у вас какие-то приятные ощущения?

Вам удалось услышать тихие, мягкие звуки?

Возникли ли у вас приятные ощущения?

Какие звуки вы слышали? Они были резкими или мягкими, долгими или быстрыми?

## РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

### ГОРЫ И ДОЛИНА

*автор: Тесса Хилман (Tessa Hillman)*

Много лет назад, в небольшой Швейцарской деревне жили сестра по имени Мария и брат по имени Поль. Они были близнецами. Все теплое время года ребята проводили со своими бабушкой и дедушкой в горах. Как только наступала зима, семья возвращалась в долину.

Родители близнецов погибли в аварии, когда они были малышами, и их воспитанием занимались бабушка с дедушкой. Детям казалось, что они проживают две жизни. Одна все лето проходила в горах, в окружении животных, цветов и прекрасных бабочек. Вторая – в деревне с другими детьми и их семьями. В зимние месяцы они ходили в деревенскую школу, где учились читать и писать. Детям нравилось играть со сверстниками, но с наступлением тепла их семья снова перебиралась в горы, где пастбища были более зелеными и сочными. Козлы и козы щипали свежую, сочную траву, росшую на горных спусках, которые зимой покрывались снегом.

Мария и Поль скучали по школе, и, каждый раз вернувшись на уроки зимой, они чувствовали, что другие дети знают гораздо больше них.

«Как жаль», - вздыхала бабушка, после второго лета, проведенного в горах, где дети свободно бегали с козами и помогали дома варить сыр на продажу.

«Что жаль?» - спросил дедушка.

«Дети пропускают так много уроков в школе из-за нашего образа жизни», - продолжила бабушка грустным голосом.

«Но у нас нет выбора! Нам нужно перегонять животных на горные пастбища весной и летом», - воскликнул дедушка.

«Да, и осенью тоже. Но дети слишком много времени проводят вне школы», - возразила бабушка.



Они пили брусничный сок в компании соседей, пока Мария и Поль играли с другими детьми в небольшом саду у дома.

«Почему бы вам не оставить близнецов здесь у нас на зимнее время?» - спросила соседка. - Они послушные ребята, и мои дети всегда рады играть с ними. У нас как раз освободилась гостевая спальня в доме. Мой брат Остин надолго уехал в кругосветное путешествие».

Бабушка понимала, что детям будет хорошо в этой семье. Они знали друг друга уже много лет. Но ее беспокоили денежные

расходы, ведь прокормить еще двоих детей стоит немалых денег.

*Планы уроков для детей 5-6 лет: урок 1.36*

«Не волнуйтесь. Нам хватит денег, - ответила соседка. – Дети могут остаться у нас до летних каникул, а потом мы сами привезем их к вам в горы. Да и нам самим не мешало бы побыть на природе несколько дней. Если вы позволите остановиться у вас, то это и будет вашей нам платой. Наша семья очень любит горы, но дольше чем на один день оставаться там нам не удавалось».

«Какая замечательная идея, - воскликнула бабушка. – Мы именно так и поступим».

#### ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему бабушка беспокоилась?
4. Как решили проблему?
5. Что две семьи решили сделать вместе?
6. Обрадовались ли семьи такому решению?
7. Вы когда-нибудь ездили отдыхать вместе с другой семьей?
8. Если да, как прошел ваш отдых? Обе ли семьи были довольны?

### ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

### ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### Обсуждение

Попросите детей обсудить, что такое «единство» и «единение».

Имеют ли эти понятия отношение к чувству доброты или близости с людьми из другой семьи?

Мы можем жить в гармонии с другими, в то же время, ценя свою уникальность.

Возможно каждый из нас в чем-то лучше, но мы *дополняем* друг друга.

**Заканчивая урок:** На усмотрение учителя, урок можно закончить, попросив детей сказать: «Мы рады учиться и играть вместе».

## ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

### **ЦЕННОСТЬ: НЕНАСИЛИЕ.**

**Соответствующая ценность: ЕДИНСТВО.**

**Контекст:** *взаимопомощь и сотрудничество.*

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы изучаем ценность Ненасилие. Мы сосредоточили внимание на единстве.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Когда мы вместе, мы едины».

С раннего возраста детям можно прививать необходимые социальные навыки дружелюбного общения с людьми других национальностей, культур, языков, а также с людьми с другой внешностью, мнениями, возможностями и ограничениями. Дети часто формируют свои взгляды на жизнь и предрассудки, ориентируясь на поведение родителей и окружающих их взрослых. То, как мы – взрослые – общаемся друг с другом, служит примером общения для детей. Если дети ориентируются на положительную ролевую модель, вероятнее всего в будущем они будут строить гармоничные отношения с другими.

Дети любопытны от природы. Они часто задают вопросы, наблюдая за своими сверстниками и подмечая в других их физические особенности. Задача взрослых отвечать на их вопросы просто и с уважением. Например, если ребенок спрашивает: «Почему Юля такая высокая?». Простым ответом будет: «Она высокая, потому что ее мама и папа тоже высокие». Если ребенок спрашивает: «Почему Виталик на инвалидном кресле?», можно ответить: «Его ноги не достаточно сильны, чтобы он сам мог ходить».

Дети могут бояться людей, отличающихся от них внешностью. Скажите им, что так бывает и поговорите с ними об этом страхе. Объясните детям, несмотря на то, что внешне люди могут выглядеть по-разному, в душе мы все одинаковые. Всем хочется доброго к себе отношения. Единение случается, когда наши различия дополняют друг друга, и когда мы ценим общение друг с другом. Всеобщее единство возникает, когда отношения людей в семьях, обществе и мире теплые и доверительные.

Чтобы помочь детям научиться уважать и ценить различия в людях, а также развить в них благодарность и принятие других культур, помощь родных приветствуется:

- Читайте ребенку книги о людях из разных стран, а также о людях с ограниченными возможностями.
- Попросите ребенка пересказать вам историю о близнецах из Швейцарии.
- Подумайте о примерах благоприятного влияния другой культуры на вашу жизнь. Например, любимые блюда других стран.

Спасибо.