

РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

Цель обучения: *Понимать важность здорового образа жизни.*

Контекст: *Делать правильный выбор, чтобы оставаться здоровым. Научиться рано вставать.*

Ключевые слова из истории: *петушок, жалоба*

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: Экземпляры писем родителям

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**КТО РАНО ЛОЖИТЬСЯ И РАНО ВСТАЕТ,
ЗДОРОВЬЕ, БОГАТСТВО И УМ НАЖИВЕТ**



Вы рано встаете? Как вы думаете, ранний подъем делает вас здоровыми, богатыми и умными?

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 сейчас утро, и вы еще лежите в кровати...

Мама пришла вас будить...

Вы знаете, что уже пора вставать ...

Но вам хочется еще немного поваляться в вашей теплой постели...

Представьте, что вы встаете пораньше, чтобы потом не торопиться и не опоздать в школу...
Мама рада, что вы так легко встали...
Вам не нужно никуда торопиться...
Вы рады, что решили встать пораньше...
Похвалите себя мысленно за это...
(Сделайте длинную паузу)

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИЙ

ПЕТЯ-ПЕТУШОК И ЛЕНИВЫЕ ДЕВУШКИ

(рассказ основан на басне Эзопа)

Рано на рассвете петушок поет.
Соням и лентяям в жизни не везет.
Кто рано ложится и рано встает,
здоровье, богатство и ум наживет.

Однажды одна очень-очень занятая женщина взяла себе на работу несколько молодых помощниц. У женщины был просторный загородный дом, а во дворе жили куры и красивый Петя-петушок, будивший ее на рассвете своим звонким кукареканьем. Девушки поселились у нее.



Приехавшие поработать в загородный дом девушки так же должны были вставать с рассветом, принимать душ, одеваться и спускаться к завтраку. Но девушкам не нравилось вставать так рано, и они постоянно жаловались друг другу.

«Мы бы могли поспать еще часок, прежде чем начинать работу», - говорила одна.

«Да, вставать с рассветом – слишком рано», - соглашалась вторая.

«Если бы не петушок, мы бы могли спать дольше», - жаловалась третья.

«Я знаю, что мы можем сделать! – сказала одна из них. – Мы унесем петушка в лес, и тогда сможем продлить свой сон».

На следующий день, девушки поймали Петю-петушка, отнесли его подальше в лес и оставили там.

Когда хозяйка узнала, что ее красивый петушок пропал, она купила девушкам будильник, чтобы они по-прежнему вставали рано.

Девушки не учли, что петушок начинал кукарекать только с рассветом. Так как летом рассвет наступает рано, то и Петя просыпался рано. Зимой же рассвет наступает позже, и петушок так же просыпался позже. Будильник же звенел всегда в одно и то же время, и зимой, и летом.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. На что девушки жаловались друг другу?
4. Был ли петушок виноват в том, что девушкам приходилось вставать рано?
5. Что поменялось, когда петушок пропал?
6. Вам нравится вставать рано?

ПЕНИЕ ХОРОМ

(текст песни и музыкальный файл будут выложены позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Обсуждение: Иногда нам приходится делать выбор между правильным и неправильным. Например, друг уговаривает тебя поступить так, как тебе не разрешают старшие.

Рассудительность:

- Определение (*рассудительность – это способность делать правильный выбор и судить, прислушиваясь к своей совести или внутреннему голосу*)
- Ценности, схожие с рассудительностью по значению (*справедливая игра, честность, моральные качества – объясните значения этих ценностей*)
- Что не является рассудительностью:
 - решения, вредящие другим и себе;
 - обвинение себя;
 - манипулирование другими или действия из страха наказания, отвержения или обвинения;
 - использование других людей.
- Польза рассудительности

(Вы встаете сразу, как только вас разбудили, или вас приходится будить еще раз?)

В очереди в школьной столовой, вы терпеливо ждете своей очереди или балуетесь с друзьями, громко смеясь и толкая друг друга?

В вашей комнате всегда чистота и порядок, или вы разбрасываете вещи?)

Заканчивая урок: На усмотрение учителя, урок можно закончить, подведя итог всего сделанного детьми во время занятия. Заострите внимание на важности радостного и положительного настроения. Дети могут все вместе пообещать: «С сегодняшнего дня мы всегда будем рассудительными».

ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ

ЦЕННОСТЬ: ИСТИНА

Контекст: Принятие правильных решений

Дата:

Уважаемые родители.

На этой неделе мы продолжаем изучать ценность Истину. Соответствующая ценность – рассудительность. Мы изучаем, как внимание к внутреннему голосу или голосу совести, помогает нам принимать правильные решения в отношении других и себя. Мы счастливы, когда поступаем правильно.

Цитата или позитивное утверждение на эту неделю: «Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет».

Рассказ на этой неделе – о девушках, приехавших работать в загородный дом. Каждое утро на рассвете их будил петушок. Поскольку им хотелось спать дольше, они тайком отнесли петушка в лес и оставили его там. В результате, нанявшая их женщина купила девушкам будильник, и им все равно пришлось вставать рано – в одно и то же время каждый день в любое время года, даже когда зимой петушок начинал кукарекать позже с рассветом, а они могли бы спать дольше.

Для закрепления материалов детьми, помощь родных приветствуется:

- Используйте любые возможности дома для обсуждения понятия рассудительности и принятия правильных решений. Спрашивайте вашего ребенка: «Поступил ли ты правильно сегодня?»
- Обсудите с ребенком тему: «Я прислушиваюсь к своему внутреннему голосу или голосу совести...»
- Ваш ребенок встает утром сразу после пробуждения?

Спасибо.