

ВВОДНЫЙ УРОК

дается в начале каждого года

Цель обучения: Познакомить детей с пятью общечеловеческими ценностям, и пятью методами обучения.

Ключевые слова: общечеловеческие ценности, истина, любовь, мир, добродетельность, ненасилие (не причинение вреда себе, людям, животным, растениям), единение.

Этот цикл из 26 уроков может преподаваться в период от двух до трех лет и может даваться в любой последовательности. Любой отдельно взятый план урока может использоваться не единожды, в том числе для духовной основы при освещении текущих новостей. Это дает возможность учителю использовать уроки наиболее эффективным образом как часть интегрированного учебного плана.

Введение в курс

Объясните, что этот курс посвящен ценностям, которые позволяют каждому человеку жить более счастливо, в гармонии с другими людьми. Важно понять, что каждый человек ценен.

Установка основных правил

Эффективный путь для установления в классе благоприятного климата сотрудничества и взаимного уважения: просьба ученикам совместно продумать, как они будут общаться друг с другом. В позитивной манере объясните правила. Убедитесь, что основные правила содержат следующие пункты:

- говорит только один человек;
- все слушают выступающего с уважением;
- вы можете говорить, когда придет ваша очередь;
- когда придет ваша очередь, если не хотите говорить, можете ее пропустить.

Начать можно следующим образом:

<i>Чтобы каждый был счастливым и учился хорошо</i>	
<i>Мы будем...</i>	<i>Мы не будем...</i>

Позже, в течение года напоминайте детям основные правила общения, для того, чтобы избежать посрамления или осмеяния тех, кого постигла неудача.

Во время работы в группах, старайтесь убедиться, что каждый ребенок

- чувствует себя ценным;
- приободрен для активного участия;
- использует юмор, небидный для товарищей.

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Пять ценностей

(автор Кэрол Элдерман)

Есть пять ценностей в сердца глубине,
В каждом человеке – в тебе и во мне:
Первая – ИСТИНА, колокольчиком звенит;
Вторая – ЛЮБОВЬ, всех любить мне велит;
Третья – МИР, мой ум успокоит;
Четвертая – на ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ настроит;
А пятая – НЕНАСИЛИЕ, чтоб быть внимательным ко всему,
Что делаю, думаю и говорю.

Дайте детям задание обсудите пять ценностей все вместе, спросите класс, что означает каждая ценность, что они думают?

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

Упражнение «Размышление в тишине» практикуется перед началом рассказа, но также может использоваться в любое время в течение урока, когда учитель посчитает нужным, учитывая возраст детей, их способность к сосредоточению и размышлению.

Объясните, что курс содержит веселые и полезные упражнения, которые помогут детям учиться лучше и быть счастливее. Чтобы выполнить упражнение, нужно успокоиться, и начать прислушиваться к звукам и ощущениям, которые возникают внутри.

Сядьте комфортно на стуле или, скрестив ноги, на пол. Спина прямая, голова поднята. 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. При вдохе представляйте, что в ваше тело входит чистая исцеляющая энергия и наполняет вас счастьем, любовью и спокойствием. При выдохе представляйте, 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.

Включите спокойную музыку на 1-2 минуты (звуки флейты, звуки природы, песни китов). Затем выключите музыку, чтобы дети посидели в тишине еще 1 минуту.
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу.

ПЕНИЕ ХОРОМ

МИР, РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ

Мир, мир, мир
На всей земле.
Мир, мир, мир
И во вселенной всей.

Радость, радость, радость ...
Любовь, любовь, любовь...

(Песня может петься по очереди и с движениями)

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Ворон, который хотел пить

(по мотивам народной сказки)

Жил-был ворон. Как-то в том месте, где он жил, наступила жара. Ворон очень хотел пить.

Он летал по округе в поисках источника воды, но ничего не мог найти. Крылья ворона устали, горло пересохло, и он чувствовал себя несчастным. Вдруг он увидел на земле кувшин. Ворон спикировал вниз и заглянул внутрь кувшина. На дне кувшина было немного воды. Ворон пытался, но не смог до нее дотянуться. Ворон решил потолкать кувшин, чтобы вода вылилась, и он мог напиться.

Он налетел на кувшин и толкнул его. Кувшин не шевелился. Снова и снова ворон пытался сдвинуть кувшин, но безрезультатно. Ворон сел на ветку, раздумывая, что же делать? «Я разобью кувшин камнем», - решил он. Ворон слетел вниз, нашел камень, взял его в клюв. Камень был тяжелый, но решительная птица поднялась вверх, тщательно прицелилась и бросила камень в кувшин. Камень отскочил от кувшина и упал на землю. Ворон попытался снова. В это раз камень попал внутрь кувшина, однако кувшин остался цел. Ворон заглянул в кувшин. И, что вы думаете, он увидел? Камень лежал на дне, а вода стала чуть-чуть ближе. Ворон озадачился. Потом он решился на эксперимент. Он взял другой камень и бросил его в кувшин. Вода стала еще ближе. Умный, решительный ворон стал бросать камешки в кувшин, пока вода не поднялась доверху.

Ворон уселся на край кувшина и долго пил прохладную воду. Он чувствовал себя совершенно счастливым.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история похожий случай из вашей жизни?
3. Какие ценности вы увидели в вороне?
4. Ворон заслужил воду?
5. Почему?

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

То, что нас объединяет...

Освободите пространство. Дайте классу пять минут на следующее: каждый ученик должен найти 2-3 малознакомых ему ребят, узнать их имена, записать на бумаге один фактор, который объединяет его с новым человеком. Объединяющим фактором может быть, например, что-то, что они любят делать, или что-то, что у них есть общего у обоих - цвет глаз, месяц рождения, одинаковое домашнее животное, одинаковое хобби или спорт.

Через пять минут вызовите несколько добровольцев и спросите имена новых друзей и что общего они нашли?

Упражнение может быть моделировано учителем, чтобы выбрать одного ребенка и найти один фактор, объединяющий его с учителем.

Вместе мы можем...

Попросите класс разбиться на пары. Потом пара пусть объединится с парой ребят, которых они не очень хорошо знают. Каждой минигруппе дайте задание за несколько минут сделать пантомиму.

- изобразить дерево;
- движущийся самолет;
- фотограф на пикнике.

(Убедитесь, что все дети задействованы и имеют возможность играть в пантомиме)

В конце первого урока учитель может рассказать детям, что на следующих уроках они опять услышат интересную историю, будут заниматься теми же занятиями, что и сегодня: узнают новую тему недели, споют песню, посидят в тишине, поиграют в игры.

Если учитель желает, можно собраться в круг или разбиться в пары и озвучить, кому что понравилось больше, и чего дети с нетерпением будут ждать от следующих уроков.

Заканчивая урок

По желанию учителя можно попросить детей встать в круг и сказать: «Я научился тому, что пять ценностей - Истина (руки на голове), Любовь (руки на сердце), Мир (руки на животе (когда мы счастливы, мы чувствуем бабочек в животе), Добродетельность (протянуть руки вперед как при приветствии), Ненасилие (руками рисуем круг, показываем единство) - все часть меня и тебя. Я понял, что на следующих уроках будут снова цитаты, темы, упражнения, песни и игры».

Дополнительные упражнения/ Ссылки на Другие Предметы: нарисовать рисунок по теме стихотворения.