

ДОБРОДЕТЕЛЬ

Цель обучения: Понять, почему правильное поведение приносит внутренний покой и счастье.

Ключевые слова: Лидда (Лод), Израиль, Рим, Африка, рыцарь, доброта, ленивый, жадный, горожане, принцесса, повязка на глаза, жертва, копье, доверие, внутреннее достоинство, блаженство

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

Лучше давать, чем получать



Обсудите, что значит эта цитата. Вспомните о случае, когда это выражение было верным.

РАЗМЫШЛЕНИЕ В ТИШИНЕ

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 музыку)

Представьте над вашей головой поток белого света.

Почувствуйте, как белый свет струится сверху по вашему телу...

Посмотрите, какой он чистый и сверкающий...

Представьте, что свет струится сквозь вас...

И смывает все некомфортные ощущения...

Вы чувствуете свежесть и прохладу...

Когда свет проходит через вашу голову, он смывает все неприятные мысли...
Свет струится сквозь грудь и сердце...
Он наделяет вас хорошим здоровьем и заботой...
Белый свет течет по плечам вниз к пальчикам...
И ваши руки учатся помогать и дарить...
Свет струится через живот...
Теперь вы знаете, что будете есть и пить только самое чистое и свежее...
Свет струится вниз по ногам до самых ступней...
Ноги становятся сильными и ведут вас туда, где нужна ваша помощь...
Сияющий белый свет струится сквозь вас, делая вас очень счастливым и спокойным...
Знайте, что вы хороший человек, и вы всегда будете делать добрые дела...
Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Святой Георгий и Жадный Дракон

(Кэрл Эльдерман, адаптированная история)

Давным-давно, в третьем столетии, в государстве Израиль, в городе Лидда, жил мальчик-христианин по имени Георгий. Его родители были богаты, но когда ему исполнилось пятнадцать лет, он покинул родительский дом и стал римским солдатом.

Он обладал большой физической силой, умел справляться с трудностями, был бесстрашный и мужественный. Он стал человеком великой доброты, и, получив наследство, он все продал и раздал бедным людям.

Он странствовал день за днем, пока однажды, в Африке, он услышал, что город Силен держит под страхом жадный дракон. И Георгий решил пойти туда и помочь горожанам.

... ..

Пока дракон был маленьким, он питался корнями, побегами и фруктами. Но когда он подрос, ему стало лень искать пищу, и проще было проглотить небольшое животное, пробегающее поблизости. Дракон становился жадным.

Он лежал на солнце и думал, что бы съесть в следующий раз. И он стал объедаться больше и больше, и ел не для того, чтобы утолить голод, а от жадности.

Однажды на берегу озера играла маленькая девочка. Дракон отдыхал в камышах поблизости. Дракон решил, что девочка выглядит аппетитно и схватил ее.

Вскоре к озеру пришли родственники девочки в поисках ее. Дракон уже вырос настолько, что не побоялся напасть на родственников, которые едва спаслись бегством.

Дракон был сообразительным и заметил, что эти люди были упитанными в отличие от худосочных фермеров, которые работали на полях. Пухлые люди обитали в большом городе, и городом этим правил Король, проживающий в прекрасном дворце. Горожане становились все более эгоистичными людьми, заботились только о том, как бы побольше получить для себя и своего комфорта, не думая о нуждах деревенских родственников.

И вот разленившийся дракон, не желающий более собирать коренья, побеги и фрукты, последовал ароматному запаху ухоженных горожан, пройдя мимо неаппетитных худых крестьян, пришел в город. Дракон атаковал каждого встречного, хватая его длинными когтями, сбивая с ног сильным хвостом, обжигая ядовитым дыханием. Завидев дракона, люди хватали детей и прятались по домам. Всякий, кто не был достаточно быстрым, ребенок или старик, становился его добычей. Самого юного человека, считавшегося вкусным, жадный дракон уносил

с собой. Жизнь горожан превратилась в бесконечный страх. Они больше не могли спокойно заниматься своими делами, как раньше.

Король созвал собрание. На собрании горожане решили каждый день приносить к озеру двух овец на обед дракону, чтобы он не приходил в город. На некоторое время дракон оставил город в покое. В конце концов, все овцы были съедены. Что было делать? Кто пойдет добровольцем на съедение жадному чудовищу? Конечно, добровольцев не было. Что люди могли придумать?

Горожане решили написать имена всех детей и подростков, сложить записки с именами в шляпу и тянуть жребий несчастной жертвы. Каждый вечер ребенок с повязкой на глазах тянул из шляпы одно имя.

Спустя несколько недель, когда уже много детей исчезло из города, жребий пал на принцессу. Она отказалась покинуть город и людей, которых любила. Отец просил ее уехать в безопасное место к родственникам, но принцесса не хотела бросать своих друзей в беде. Она предпочла разделить свою судьбу с остальными горожанами.

На следующий день принцесса, одетая в королевскую одежду, с высоко поднятой головой, направилась к озеру, где обитал дракон.

Когда она приблизилась к озеру, и горожане не могли ее больше видеть, она, рыдая, бросилась на землю. Принцесса ждала долгое время, но дракон не торопился, потому что знал, что еда рядом и никуда не денется. Вдруг принцесса услышала стук копыт. Она подняла голову и увидела сияющие на солнце доспехи. Это был молодой рыцарь. В этот же самый момент в камышах появился дракон, идущий за своей добычей. Глаза его сверкали, хвост стучал по земле, челюсти страшно щелкали, ужасная голова быстро двигалась на длинной чешуйчатой шее. Он приближался все ближе и ближе к принцессе.

Как рыцарь мог победить такое чудовище? Чтобы замахнуться копьем, рыцарю нужно было приблизиться к огнедышащей пасти. Быстро отвязав от шлема шарф, рыцарь прикрыл им лицо и нос, и галопом поскакал прямо на чудовище. Конь уверенно скакал вперед, потому что любил своего хозяина и доверял ему. Подпустив коня поближе, юный рыцарь соскочил с седла прямо у головы дракона. Один удар его копья решил исход. Рев дракона был слышен на много километров вокруг, повергнутое чудовище упало наземь.

Молодой рыцарь усадил дрожащую принцессу на своего коня и доставил ее к королю. Глядя на них, горожане радовались освобождению от напасти и тому, что враг повержен. В награду король предложил рыцарю все, что он пожелает.

Как вы думаете, что попросил рыцарь? Золото, богатство, руку прекрасной принцессы?

Юный рыцарь просил только одного: чтобы люди жили праведной жизнью, любили друг друга, как учил Христос, и чтобы они убили дракона жадности внутри себя, и могли жить вместе в мире и счастье.

ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему маленький дракон начал есть животных вместо корней, побегов и фруктов?
4. Когда дракон вырос, к чему привели его жадность и лень?
5. Почему дракон предпочитал горожан деревенским жителям?
6. Что решили горожане, чтобы дракон оставил их в покое?
7. Почему принцесса отказалась уехать в безопасное место?
8. Какие хорошие качества проявила принцесса, когда на нее пал жребий?
9. Как принцесса была спасена?
10. Что попросил храбрый рыцарь в награду за победу над драконом?

ПЕНИЕ ХОРОМ

ЛЮБВИ, МИРА, ДОБРА

(автор музыки и слов: Сара Джон (Sara John))

Любви, мира, добра
Желайте всем, всегда.
Желайте всем, всегда
Люби, мира, добра.

Лишь в счастье одном,
Нужно жить день за днем.
Желайте всем, всегда
Люби, мира, добра.

(повтор 2 раза)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Игра «Хорошие шаги»

На полу раскладываются рядами пронумерованные квадраты из бумаги, на которые можно наступать.

На каждом квадрате написана фраза с позитивным или негативным смыслом, например «я люблю делиться», «я - аккуратный», «иногда я не помогаю», «иногда я лгу»...

В игре участвуют две команды и ведущий, который бросает кубик и называет номер.

Шаги:

Ведущий бросает кубик и называет номер.

1. Первый игрок из первой команды встает на квадрат с указанным номером и зачитывает фразу.
2. Первый игрок из второй команды встает на квадрат с указанным номером и зачитывает фразу.

Если кто-то попадает на негативный квадрат, он уходит в самый конец своей команды, а следующий участник команды становится на квадрат перед тем негативным, с которого ушел участник.

Победитель – команда, у которой все участники прошагали по квадратам до конца.

2. Настольная игра «Лови-Бросай»

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

История: Ознакомьтесь с жизнеописанием великих воинов, которые помогали людям бескорыстно.

География: Найдите на атласе мира город Лод (бывший Лидда) в Израиле, город Рим в Италии, континент Африка.

Как далеко, по мнению учеников, эти места от тех мест, где живут сами дети?

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Каждый раз, когда мы думаем о хорошем, говорим хорошее, делаем добрые дела, целый мир становится добрее».