

## ЗАБОТА О СЕБЕ

*Цель обучения:* Подумать о том, как мы можем заботиться о себе и взрастить чувство собственного достоинства

*Ключевые слова:* вдохновлять, приятный, хороший, счастливый

### ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Все, что я вижу и слышу, все, что я ем и пью  
делает меня таким, какой я есть**



Обсудите, что значит эта цитата.

### 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.

Подумайте о многих вещах, которые делают вас такими, какие вы есть...

Все, что лепит ваше тело и ум...

Еда, которую вы едите...

То, что вы читаете. То, что вы смотрите по телевизору. Какую музыку слушаете...

Что говорят люди. Что говорите вы...

Заботит ли вас, что все это - хорошее?

Принимайте во внимание, чтобы вас окружало хорошее, потому что вы очень ценны.

Теперь верните свое внимание обратно в класс. Откройте глаза, потянитесь. Упражнение закончено. Улыбнитесь вашему соседу. Что вы чувствуете?

# РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

## Телевизор

*(Винифред Мютьюс, адаптированная история)*

Даша ворвалась на кухню, сияя от радости. «Мама, угадай! Отец пообещал подарить мне на день рождения телевизор!» «Зачем это?» - слегка нахмурилась мама. «У нас уже есть телевизор. Это для того, чтобы ты смотрела телевизор в своей комнате, играла в приставки и не делала домашнюю работу?»

«Нет», - возразила Даша. «Это для того, чтобы я выбирала программы для себя. Мне не нравится то, что смотрите вы с папой. А Борис вообще смотрит ужастики. Мне не нравятся такие передачи», - поморщилась Даша.

«А что не так с передачами? Что на тебя нашло?» - спросила мама.

«Учитель сказал, что нам не следует смотреть плохие программы, там, где насилие, и люди нехорошо поступают», - пояснила Даша, глядя маме в глаза.

«Лучше, если мы будем смотреть передачи, которые нас вдохновляют, учат чему-то, или передачи о прекрасном, которые делают нас добрыми и счастливыми. Он говорит, что то, на что мы смотрим, влияет на наше поведение. Я не хочу смотреть драки и слушать ругань по телевизору. Они пугают меня и рождают плохие мысли».

«О!»- воскликнула мама. «Ты никогда прежде не говорила об этом. На каком уроке вы это обсуждали?»

«Человеческие ценности», - ответила Даша.

«Человеческие ценности? Что это за урок?»

«Мама, это обучение общечеловеческим ценностям. Мы обсуждаем вещи, которые важны для нас, и то, что мы чувствуем, когда что-то случается. Ты приходи как-нибудь на урок. Мама Тани приходит».

«Разве мне можно?» - удивилась мама.

«Конечно, можно! Учитель приглашает родителей. А эти уроки такие интересные и веселые! Учитель читает нам сказки и правдивые истории, и обязательно в них всегда рассказывается о настоящих ценностях. Нас учат тому, что важно для жизни, и что значит иметь хороший характер. И учитель говорит, что по телевизору часто показывают сильные и поучительные истории. Но мы должны быть аккуратны в выборе программ, и смотреть только хорошее. Мама, приходи на урок. Некоторые рассказы такие трогательные, что я плачу».

«Какая ты милая», - мама обняла Дашу. «Это так трогательно, что ты плачешь! Но я буду выглядеть глупо в классе среди восьмилетних детей!»

«Нет-нет! Другие мамы тоже приходят», - заверила Даша.

«Когда проходят эти уроки?» - спросила мама, наливая чай.

«После занятий по пятницам. Мы заканчиваем рано, и последний урок у нас по общечеловеческим ценностям».

«Хорошо, но ты должна понимать, что если я пойду, то чай будет не готов, когда мы вернемся из школы», - сказала мама.

«По пятницам он никогда не готов, мама! Потому что ты смотришь сериал».

«Ах, я забыла про него. Придется его пропустить, если я пойду к тебе на урок».

«О, мама, приходи, урок тебе понравится больше, чем сериал», - улыбнулась Даша.

«Хорошо!» - рассмеялась мама. «Но только один раз».

Даша обняла маму. «Скоро по телевизору кино «Дети железной дороги». Можно мне посмотреть его?» - спросила она.

«Конечно! Мы посмотрим вместе», - улыбнулась мама, с любовью глядя на дочь и признавая себе с гордостью, какая у нее мудрая хорошая девочка.

## ВОПРОСЫ:

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему Даша попросила на день рождения телевизор?
4. Как отреагировал на ее просьбу отец?
5. Что сказала мама?
6. Как Даша объяснила маме, почему ей нужен свой телевизор?
7. Как вы поняли, что мама Даши заинтересовалась уроками о человеческих ценностях?
8. Вы согласны с тем, что то, что мы видим и слышим, влияет на наше поведение?

## ПЕНИЕ ХОРОМ

### **ПРАВЕДНОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

*(авторы музыки и слов: Сара Джон (Sara John)  
и Сьюард Джонс (Stuart Johns))*

Важно знать, важно знать,  
Как вести себя праведно.  
Слушать совесть, любить весь мир  
В жизни каждому дано.

*(Привет) Путь любовь и покой  
Маяками служат нам.  
В свое сердце загляни,  
Целый мир найдешь ты там.*

В делах, мыслях и словах  
Будешь честен ты всегда.  
Делись счастьем просто так,  
И не тронет тебя беда.

*(Припев) Путь любовь и покой,*

Важно знать, важно знать,  
Как вести себя праведно.

## ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Предложите детям рассказать об их любимых телевизионных передачах или книгах. Сделайте список, в котором на первом месте будут самые любимые и популярные программы/книги.

Задайте вопрос: чему хорошему учит вас эта передача/ книга?

Чему плохому учит вас эта передача/ книга?

Проговорите эти два вопроса, касаясь каждой названной книги/передачи.

Не забудьте сфокусироваться на программе/книге в конце списка, иначе из-за нехватки времени вы можете ее пропустить.

2. Разделитесь на пары или группы по 3-4 человека. Составьте список программ и книг, которые вас вдохновляют, учат красоте, делают вас счастливыми. Обсудите списки с классом.

### Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

*«Ты то, что ты ешь»*- проект урока

Дети узнают, как сделать выбор в пользу здорового питания, как сбалансировать диету на каждый день. Здоровое питание включает в себя и то, что при приготовлении пищи нужно мыть продукты и соблюдать гигиену. Учитель может продемонстрировать это при приготовлении здорового блюда с учениками.

**Заканчивая урок:** учитель может попросить детей встать в круг и сказать: «Я буду внимательным, и буду выбирать только хорошее для чтения, просмотра, прослушивания, и увижу, какими станут мои мысли»