

ПОМОЩЬ

Цель обучения: Знать, как важно помогать друг другу

Ключевые слова: Давид, жители деревни, Уэльс, наводнение, сарай, совесть, природа, равновесие

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Руки, которые помогают, священнее,
чем губы, которые молятся**



Обсудите, что значит эта цитата. Знаете ли вы другие похожие выражения или поговорки?

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.

звучит музыка

Вспомните случай на этой неделе, когда вы кому-то помогли.

Вы помогли кому-то дома...

Вы помогли кому-то в школе...

Вы помогли кому-то в другом месте...

Что вы чувствовали, помогая?

Мысленно погладьте себя по спине с похвалой за доброе поведение...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

ДАВИД ВАЛЛИЙСКИЙ ДРАКОН

(Сара Джон, адаптированная традиционная история)

Давид был драконом.
Как же он был одинок.
Кажется, никто его не любил.
Едва завидев его, все разбегались.

Давид был Валлийским драконом и жил в пещере в горах Уэльса (*Уэльс - одна из четырёх главных административно-политических частей Соединённого Королевства Великобритании и Северной Ирландии, на гербе Уэльса изображен красный валлийский дракон, валлийцы - народ, населяющий Уэльс*). В его жилище было очень сыро, но дракона это не заботило, потому что он мог высушить свой дом горячим дыханием. Дракона удручало его одиночество. Иметь друга было его заветным желанием, и, однажды он даже спустился к деревне у подножия горы, чтобы найти себе друга, но деревенские жители разбежались в ужасе, едва завидев дракона.

Давиду нравились жители деревни, особенно дети, за игрой которых он часто наблюдал из укромного места. Они так весело играли, что дракону всегда хотелось присоединиться к ним. Как-то ночью разразилась ужасная буря. Дождь лил как из ведра, вода начала заливать пещеру. Гром сотрясал гору, угрожающе сверкали молнии. Бедный Давид дрожа сидел посреди пещеры, как вдруг она начала обваливаться. Он успел выскользнуть как раз в тот момент, когда рухнул потолок. Дракон был так напуган, что понесся вниз прямо по направлению к деревне. У деревни он заметил, что бежит по колено в воде, и увидел, как вода быстро подбирается к домам. Если Давид быстро не выберется отсюда, он утонет, потому что не умеет плавать! «Господи! Что мне делать?» - в отчаянье подумал Давид. Он издал рев, все громче и громче, как сигнал тревоги для жителей. Но никто не вышел из домов, потому что люди слишком боялись Давида. Вдруг в одном из домов он увидел, как маленький мальчик украдкой смотрит на него из окна. В мгновение ока Давид оказался рядом, мягко схватил мальчика и бросился вверх по склону, спасаясь от наводнения. Конечно, жители бросились вслед. Пробираясь сквозь мутные потоки воды, они звали мальчика и шли за драконом. Когда Давид забрался достаточно высоко, он усадил мальчика в безопасное место, а сам встал над ним, закрывая его от дождя. Вскоре показались отважные жители, они хватали камни, чтобы закидать дракона и спасти мальчика. Но едва они успели бросить первый камень, мальчик воскликнул: «Смотрите!» - и показал вниз на деревню. Жители увидели, что дома наполовину покрыты водой. Тут они поняли, что совершил Давид. Он не хотел унести мальчика, он спасал его и всех жителей от наводнения. Люди перестали бояться дракона.

Добрый дракон осушил своим пламенем место на горе, чтобы уставшие люди могли отдохнуть. Мальчик подружился с драконом. А жители, отстроив заново свои дома, соорудили для Давида огромный сарай, и теперь дракон жил в деревне, среди друзей. Давид был очень счастлив, что последовал зову совести и пришел на помощь, вместо того, чтобы сбежать от страха и спастись самому.

Давид был драконом,
Который прилагал все усилия,
Когда кто-то нуждался в его помощи.
И теперь у него, как и у всех, были друзья.

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Был Давид счастливым драконом, который жил сам по себе?
4. Чего он хотел, когда видел играющих детей?
5. Что случилось с пещерой Давида во время бури?
6. Почему он внезапно побежал к деревне?
7. Опишите, как Давид поднял тревогу, видя, что деревне грозит затопление?
8. Может, Давиду следовало оставить жителей самим о себе заботиться?
9. Как жители отблагодарили дракона?
10. Это хорошо, прислушиваться к внутреннему голосу?
11. Что значит для вас эта история?

ПЕНИЕ ХОРОМ (текст и музыкальный файл будет выложен позже)

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Игра «Добрый Самаритянин»

Используйте фразы, написанные в конце урока, или напишите свои фразы для простой пантомимы. Поместите записки в шар или шляпу.

Дети сидят в большом кругу. Учитель выбирает одного ученика на роль «добротого самаритянина». Ребенок достает из шляпы записку и показывает пантомиму. Затем другой ребенок выбирается ученика на роль «добротого самаритянина». Он должен помочь соседу в его проблеме. Например, согласно записке «Я сосед, который дрожит». Как можно помочь этому соседу? Второй ребенок показывает, как укрывает дрожащего соседа одеялом.

Игру может быть продолжена упражнением «Мне понравилось, когда ты...»

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

В течение недели каждый ребенок ведет «Дневник помощи Занятой Пчелы».

В это дневник он записывает все добрые поступки, как он кому-то помогает, описывает, что он при этом чувствует, что чувствуют те, кому он помогает.

Дискуссия: Все в природе сбалансировано, находится в равновесии. Иногда некоторые животные и насекомые нас пугают, но они нужны природе. Как помогает нам природа?

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я знаю, это важно помогать людям. Я всегда буду следовать моему внутреннему голосу, моей совести и буду там, где нужна моя помощь».

ФРАЗЫ ДЛЯ ПАНТОМИМЫ

- Я - сосед, который плачет
- Я - сосед, который хромает
- Я - сосед, который переходит дорогу
- Я - сосед, который дрожит
- Я - сосед, который попал под дождь
- Я - сосед, который должен посетить доктора
- Я - сосед, которому нужно помочь купить что-то в магазине
- Я - сосед, у которого сегодня день рождения
- Я - сосед, которому пора помочь помыться
- Я - сосед, который нужно помочь организовать вечеринку
- Я - сосед, у которого голодный кролик ждет корма
- Я - сосед, у которого хомяк живет в грязной клетке
- Я - сосед, новенький в нашей школе
- Я - сосед, который приехал из другой страны
- Я - сосед, который подметает ветки от постриженного кустарника
- Я - сосед, который собирается в больницу
- Я - сосед, который является хорошим соседом