

ВЕЖЛИВОСТЬ

Цель обучения: Практика хороших манер

Ключевые слова: хорошие манеры, вежливость, пожалуйста, спасибо, простите, прошу прощения, здравствуйте, до свидания, будьте добры как поживаете?

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Ничто не обходится нам так дешево
и не ценится так дорого, как вежливость**



Обсудите, что означают хорошие манеры. Какая разница между хорошими и плохими манерами? Вы чувствуете себя комфортно, практикуя хорошие манеры? Чувствуют другие себя комфортно от ваших хороших манер?

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

Представьте, что вы – дерево. У вас сильные ветви до самого неба, и толстые корни, уходящие глубоко в землю. У вас мощный ствол...

Когда вы делаете вдох, ветви вытягивают новую жизнь и радость...

Когда вы выдыхаете, ваше тело-дерево смягчается, а листочки сияют...

Когда вы делаете вдох, втяните корнями из земли все то, что сделает вас сильнее и крепче...

Когда вы выдыхаете, станьте мягким и легким, как вата...

Теперь скажите вежливо «доброе утро», обращаясь в белкам, скачущим в ваших ветвях...

Скажите вежливо «спасибо» птичкам, поющим среди ваших листочков...

Наслаждайтесь своими чувствами...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

Вежливый Джон

(Сара Джон)

Однажды Джон решил пройти марафон, для того, чтобы помочь слепым людям. Для организации марафона ему нужны были спонсоры. Джон вышел на соседнюю улицу и начал звонить в дома.

Дверь открыла девушка: «Да, чем могу помочь вам?»

«Здравствуйте, я ищу людей для организации моего марафона. Я пройду пять километров. Не хотели бы вы помочь мне? Пожалуйста!»

Девушка спросила, для чего нужен это марафон.

«Марафон проводится для помощи слепым», - ответил Джон и показал анкету спонсора.

«О, это очень хорошее дело. Конечно, я помогу. Я внесу один доллар сейчас и потом 50 центов за каждый километр, который ты пройдешь».

«Большое спасибо!»- ответил Джон.

Девушка принесла доллар и передала его Джону. Она уже закрывала дверь, когда Джон остановил ее: «Прошу прощения, подпишите, пожалуйста, анкету».

«О, извини, конечно, подпишу!»

Когда она протянула Джону подписанную анкету, он сказал: «Спасибо! Я принесу вам анкету на следующей неделе и покажу, сколько километров я прошел. До свидания».

«До свидания!» - ответила девушка, и, закрыв дверь, подумала: «Какой приятный вежливый мальчик!»

Джон был доволен. Он собрал пять долларов, пять человек подписались в его анкете. Он помчался домой, чтобы надежно спрятать деньги.

«Здравствуй, как дела?» - спросила мама. «Как продвигается твоя спонсорская анкета?»

«Все хорошо! Спасибо! Я уже собрал пять долларов, и получу еще, когда пройду марафон».

«Присаживайся», - сказала мама. «Не желаешь чего-нибудь попить?»

«Да, пожалуйста! Я бы хотел немного лимонада».

Выпив лимонад, Джон икнул. «Прошу прощения, это пузырьки. Мама, можно мне печенье?»

«Конечно, Джон!»- ответила мама. В этот момент в дверь позвонили, и на кухню вслед за мамой вошла женщина. «Это мой сын Джон», - представила мама сына вошедшей даме. «Здравствуйте, приятно познакомиться!»- улыбнулся Джон незнакомой даме.

«Как поживаешь, Джон?» - сказала дама, которая оказалась новой соседкой.

Она протянула ему ладонь, и они пожали друг другу руки. Это был первый раз, когда Джон здоровался за руку с кем-то, но он часто видел, как это делает его отец. После рукопожатия Джон почувствовал себя взрослее.

«Извините! Мне пора идти искать спонсоров. До свидания!» - сказал Джон.

«До свидания! Хорошего дня!»- ответила новая соседка. «Какой у вас приятный сын», - поделилась она своим впечатлением с мамой Джона. «Спасибо! Я очень горжусь своим сыном. Не желаете ли чашку чая?» - предложила мама соседке.

«Спасибо, нет! Совсем нет времени в это раз», - ответила соседка. «Я зашла просто представиться. Пожалуйста, передайте Джону, что я буду спонсировать 25 долларов за каждый километр, которые он пройдет».

(Подчеркнутые вежливые слова и фразы можно выписать на карточки и раздать детям. Когда в рассказе звучит слово или фраза, ребенок, у которого аналогичная карточка, поднимает ее вверх.)

ВОПРОСЫ:

1. Какие волшебные слова вы знаете?
2. Как здороваются люди с хорошими манерами (доброе утро, здравствуйте, добрый вечер)
3. Какие пожелания говорят друг другу люди с хорошими манерами (приятного аппетита, удачи, хорошего дня, будьте здоровы, приятного вечера, хороших выходных, всего хорошего, спокойно ночи, добрых снов, доброго пути, всего вам доброго).
4. Знаете ли вы, что входящий всегда здоровается первым, а уходящий всегда прощается первым?
5. Когда человек чихает, что ему принято сказать?
6. Когда вы выражаете просьбу вежливо, какими волшебными словами вы пользуетесь (дай карандаш! или будь добр, дай карандаш...будьте любезны, пожалуйста, вас не затруднит, не могли бы вы...)?
7. Если вы нечаянно толкнули кого-то, опоздали или попали в неловкую ситуацию, какие волшебные слова вы скажете (простите, прошу прощения, извините).
8. Какие хорошие манеры вы знаете (не перебивать говорящих, уступать место старшим, употреблять волшебные слова, не опаздывать, не кричать громко..)
9. Почему вам приятно, когда волшебные слова произносятся не хмуро, а с улыбкой?

ПЕНИЕ ХОРОМ

БЛАГИЕ МАНЕРЫ

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

Их за деньги не купишь,
На дороге не найдешь.
Ты их сразу полюбишь,
Как только поймешь.

Благие манеры
Нам в жизни нужны.
Благие манеры
Нам в жизни важны.

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. Игра «Лестница»

Дети садятся на пол в два ряда, лицом друг к другу, вытянув ноги и смыкаясь ступнями, образуя так называемую лестницу. Пара, сидящая в конце, встает и быстро перешагивает всю лестницу, затем бегом возвращается на свое место.

Тот, кто первый займет свое место, ни разу не наступив ни на кого, – победитель.

2. «Вежливые вишенки»

Раздайте детям карточки с вежливыми словами и фразами. Первый ряд стоит лицом ко второму ряду. Детям из первого ряда нужно найти партнера для своего слова/фразы. Пара является «вежливыми вишенками».

Ряд первый

3. Можно прокатиться на твоём велосипеде?
4. Будьте здоровы!
5. Доброе утро. Как поживаете?
6. Не желаете ли чаю?
7. Извините, что наступил вам на ногу

Ряд второй

1. Да, пожалуйста.
2. АААПЧХИ!
3. Спасибо, хорошо
4. Спасибо, с удовольствием!
5. Ничего, не беспокойтесь.

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

Детям предлагают инсценировать сценку из собственной жизни, где они демонстрировали хорошие манеры.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я буду практиковать хорошие манеры и разговаривать со всеми вежливо, и не огорчу себя и других своей грубостью».

Альтернативно

УРОК ВЕЖЛИВОСТИ Самуил Маршак

Медведя лет пяти-шести
Учили, как себя вести :
-В гостях, медведь, нельзя реветь,
Нельзя грубить и чванится.
Знакомым надо кланяться,
Снимать пред ними шляпу,
Не наступать на лапу, И не ловить зубами блох,
И не ходить на четырёх.

Не надо чавкать и зевать, А кто зевает всласть,
Тот должен лапой прикрывать Разинутую пасть.
Послушен будь, и вежлив будь, И уступай прохожим путь,
А старость уважай.
И бабушку-медведицу В туман и гололедицу
До дома провожай!
Так Мишку лет пяти-шести Учили, как себя вести...
Хоть с виду стал он вежливым, Остался он медвежливым.

Он кланялся соседям - Лисицам и медведям,
Знакомым место уступал, Снимал пред ними шляпу,
А незнакомым наступал Всей пяткою на лапу.
Совал, куда не надо нос, Топтал траву и мял овёс.
Наваливался брюхом На публику в метро
И старикам, старухам Грозил сломать ребро.

Медведя лет пяти-шести Учили, как себя вести
Но, видно, воспитатели Напрасно время тратили!

ВЕЖЛИВЫЙ ОСЛИК. И. Пивоварова.

Был ослик очень вежливый, воспитанный он был.
Всем улыбался, кланялся и «здравствуй» говорил.
Потом он отходил на шаг и говорил: тюлень-тюфяк,
А заяц-трус, а лев-дурак, а слон- обжора и толстяк...
Ни разу доброго словцо он не сказал ни про кого, -
И я прошу тебя, дружок, не будь похожим на него!