

ДИСЦИПЛИНА

Цель обучения: *Время - это большая ценность, важно понимать, на что мы его тратим*

Ключевые слова: *время, терять, слова, действия, мысли, характер, спешка, опаздывать, приходить рано, спокойствие, расслабление*

ЦИТАТА/ТЕМА НЕДЕЛИ

**Следи за мыслями, словами,
поступками, характером и сердцем**



Когда вы смотрите на часы, помните это выражение. Обсудите, что значит данное выражение?

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

Всегда сохраняйте внутреннее спокойствие...

Ваше внутреннее спокойствие занимает большое пространство...

Знайте, всегда есть время выполнить то, что нужно...

Если у вас много дел, не спешите, сохраняйте спокойствие...

Помните о мирном и спокойном пространстве внутри вас...

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

РАССКАЗЫВАНИЕ ИСТОРИИ

РАННЯЯ ПТАШКА

(Сандра Леви, адаптированный рассказ)

Света – маленькая девочка, которая всегда везде опаздывает. Каждое утро, когда мама будит ее, вместо того, чтобы встать с постели, Света зарывается в подушку еще на двадцать минут. Затем ей приходится быстро мыться и одеваться, потому что мама торопит ее, чтобы она не опоздала в школу. Света в спешке проглатывает завтрак и выскакивает за дверь, часто забывая нужные принадлежности, например, пенал. В школу она прибегает последняя, и ей приходится садиться на свободное место, потому что лучшие места заняты. Каждый день Света извиняется за опоздание, выдумывая разные причины. Она уже стала мастером оправданий.

Однажды утром Света проснулась раньше, чем мама пришла будить ее. Ее разбудила птица. Это были такие красивые трели, что Света вскочила с постели, чтобы посмотреть на птичку. За окном на ветке весело щебетал дрозд, радостной песней приветствуя новый день.

Света чувствовала себя счастливой. Она подумала, что надо сделать маме сюрприз, и начала умываться и одеваться без спешки. Она, не торопясь, тщательно собрала портфель. И даже завтрак был вкуснее, потому что Света наслаждалась едой. Когда девочка пришла в школу, она успела до начала урока поздороваться со всеми друзьями, и *выбрать* себе удобное место. По привычке начав придумывать оправдание за опоздание, она осознала, что ей не нужно оправдываться! Света наслаждалась уроками, потому что начала день в спокойном и расслабленном состоянии.

Вернувшись домой после школы, Света сказала: «Благодарю тебя, маленькая птичка! Я прежде не понимала, что лучше прийти первым, чем последним».

Больше Света никогда не опаздывала.

ВОПРОСЫ

1. Что вы чувствовали, слушая эту историю?
2. Напомнила ли вам эта история случай из собственной жизни?
3. Почему Света всегда опаздывала в школу?
4. Что случилось, когда она опаздывала?
5. Кто помог Свете избавиться от ее дурной привычки?
6. Какие плюсы Света получила, придя вовремя?
7. Почему важно беречь свое время?
8. Возможно ли жить, не тратя время впустую? Как?

ПЕНИЕ ХОРОМ *(текст и музыкальный файл будет выложен позже)*

ГРУППОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Следующие вопросы ставятся в индивидуальном порядке, затем обсуждаются при участии всего класса. Старайтесь, чтобы дискуссия протекала легко и весело.

Как я провожу свое время

1. Когда утром звонит будильник
 - А) сразу встаю с постели
 - Б) нежусь в постели еще 5-10 минут
 - В) снова засыпаю

2. Домашнее задание я выполняю
 - А) после того, как посмотрю телевизор
 - Б) после того, как поиграю
 - В) сразу, как приду домой
3. Когда время ложиться спать я
 - А) играю, надеюсь лечь попозже
 - Б) иду спать, сразу, как мне скажут родители
 - В) говорю, что пойду спать, после того, как закончится передача по телевизору
4. Чтобы беречь мое время, я могу изменить

Дополнительные упражнения/Ссылки на Другие Предметы

География: Детям показывают глобус, рассказывают о нашей планете и других планетах, сообщают, что время на нашей планете в разных ее частях разное.

Заканчивая урок: учитель может попросить детей встать в круг и сказать, обращаясь к своим соседям: «Я буду беречь свое время. Я буду следить за своими словами. Я буду следить за своими действиями. Я буду следить за своими мыслями. Я буду следить за своим характером. Я буду следить за своим сердцем. Я буду следить за своим временем, и не буду терять его впустую».