**План урока самопознания**

Школа:Белоярская ОШ.

Дата 10.02.2016

Педагог: Заярная С.В.

Класс: 7

Кол-во уч-ся: 5

Тема:«С радостью в сердце».

Ценность: Любовь.

Качества: Любовь к окружающему миру, бескорыстие, искренность.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель:** Углубление понимания радости в сердце через практику общечеловеческой ценности Любовь**Задачи:** * Расширять понятие о любви ко всему миру
* Развивать стремление проявлять искренность в словах и поступках
* Воспитывать бескорыстное отношение к своим поступкам
 | **Ресурсы:** |
| **Ход урока:****Орг.момент. Позитивный настрой.**Концентрация на Свет. Учитель*:* Пожалуйста, сядьте удобно, спинку держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза. Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести меня только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временно непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое, повсюду… Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете… Свет внутри меня… Я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя... Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо. ***Вопросы для обсуждения:***-Что вы почувствовали, когда свет проник к вам в сердце?-Какие эмоции вы испытывали? | Примечаниямузыка «Хрустальная печаль» |
| **Проверка домашнего задания.**Рассказ «Мать» по Е.Пермитину.Вопросы:* Что сумела сохранить в своем сердце мать, пережив горе потери близких?
* Что помогало матери сохранять радость в сердце?
* А вы встречали в своей жизни людей, искренне радующихся своей жизни? Расскажите о них
 |  |
| **Позитивное высказывание (цитата).**«Если кто-то хочет жить, любить, радоваться жизни и быть счастливым – для него не бывает преград»Народная мудрость-Как вы понимаете это высказывание?**Знаете ли вы, что…**Слово «счастье» своим появлением обязано хлебу. Дело в том, что в глубокой древности, когда кто-то рождался в семье, по обычаю пекли хлеб. В дом приглашали гостей и хлеб делили на части. Новорожденному тоже выделяли свою долю, часть. Считалось, что с этого момента он живет «с частью» жизненных благ. Так произошло слово «счастье». |  |
| **Рассказывание истории (беседа).****«Сказка про бедного сапожника» (Грузинская сказка)**Жил когда-то в каком-то городе бедный сапожник. За всю свою жизнь не скопил он не то что одного рубля, а даже двух медных монеток. Что днем заработает, то вечером с женой и детьми проест. По духанам он никогда не ходил, а всегда веселый был, на работу отправлялся — песни пел, с работы возвращался — шутки шутил. Так и жил, не зная горя и забот.А правил тем городом хитрый и злой царь. Вот однажды решил царь посмотреть, как живут его подданные. Надел он платье и все знаки рыночного надзирателя и, когда наступил вечер, отправился бродить по улицам. В окна заглядывает, у дверей подслушивает и, сколько ни ходит, ничего особенного не замечает: кто свои барыши за день подсчитывает, кто убытки оплакивает, кто с женой ссорится, кто детей бранит. Только в одном доме услышал он веселый смех и песни.Удивился царь и решил посмотреть, что это за люди живут там и отчего им так весело и хорошо.Постучал он. Открыли ему. Пригласили к ужину. Угощенье на столе небогатое, гостей нет, а пир горой идет.Сидит царь за столом, ест лобио, пьет вино, а от любопытства все у него внутри так и горит: не привык он видеть в своем городе счастливых и довольных людей.— Прости меня за вопрос, дорогой, — сказал наконец царь, — но очень хочется мне знать, кто ты такой и чем занимаешься, если даже в будний день пьешь и веселишься, словно в праздник.— Я простой бедный сапожник, господин, — ответил хозяин. — На рынке у меня есть лавочка. Пройдет кто мимо, я — тому сапоги подобью, или чувяки подошью, или ноговицы (вид обуви) залатаю. Днем работаю, а вечером с семьей пирую. Зачем нам праздника ждать? Все дни хороши.— Ну, а что ты будешь делать, если вдруг закроют лавки?— О, врагу не пожелаю того, что тогда со мной будет! Голодный останусь, — сказал сапожник. — Но что об этом думать? И какому злому человеку придет в голову закрывать лавки?Посидел царь у сапожника, попил, поел и ушел.А наутро разослал он во все концы города своих глашатаев, чтобы объявили они народу его царскую волю. По случаю праздника приказывает царь закрыты все лавки на базаре, чтобы никто не смел работать, когда царь: отдыхает, — ни портной, ни сапожник, ни кузнец, ни брадобрей.Не понимает народ, что за блажь царю в голову пришла, ходят все без. дела, ругают царя, а нарушить приказ не смеют.А царь, чуть только стемнело, опять переоделся и опять пошел проведать сапожника. Посмотрим- ка, — думает, — так ли ему весело, как вчера, все ли теперь дни для него хороши!Приходит, а сапожник, как ни в чем не бывало, сидит с детьми и женой за столом, пьет, ест, веселится.— Здравствуй, друг, прошу, дорогой мой, к столу, — сказал сапожник, уведя гостя.— Ты, я вижу, пируешь по-прежнему, — сказал царь. — Где же ты деньги взял? Ведь все лавки закрыты. Или ты нарушил приказ царя?— А будь он проклят, наш царь, — сказал сапожник. — Из-за него я чуть голодный не остался. У него праздник, а мне лавку закрыли. Что делать? Вышел я на улицу — кому воды принес, кому дров нарубил, кому вещи снести подсобил, вот и заработал немного, вот и у нас праздник. Чем мы хуже царя?Посидел царь у сапожника, поговорил и ушел. А наутро явился к сапожнику царский слуга и повел беднягу во дворец.По приказу царя опоясали сапожника тяжелым мечом и.поставили у царских дверей.— Смотри, — говорят, — ни на шаг отсюда не уходи, а меч свой береги пуще глаз.Целый день простоял на часах бедный сапожник. Вечером пришел домой расстроенный. Ничего в этот день не заработал. Где теперь денег взять? Как семью накормить?— Что ты опечалился, дорогой мой? — спрашивает его жена. — Ну что ж, что сегодня мы остались без ужина? Другие по неделям сидят без куска хлеба, и то терпят. Так неужто мы одного дня не выдержим?Сразу повеселел сапожник от этих слов и, чтобы чем-нибудь занять себя и не думать о еде, взял палку и, напевая, себе под нос песенку, принялся строгать ее. Строгал, строгал и видит — стала палка с одной стороны плоской, — как меч.Ага, — подумал сапожник, — сейчас я сделаю дело! Не буду я из-за этого глупого царя голодным сидеть!Обстрогал он палку с обеих сторон, один конец заострил, к другому узорчатую рукоятку приделал, и получился у него самый настоящий меч, только деревянный.Деревянный меч сапожник вложил в ножны, а железный отнес соседу — меняле. Дал тот ему денег, и накупил сапожник и хлеба, и вина, и сала, и баранины столько, что едва домой унес.— Получай, жена, — говорит, — да благодари царя за богатый ужин.А царь тем временем опять переоделся и опять пришел проведать сапожника.Ну, — думает, — сегодня уж ему не с чего веселиться.Только ничуть не бывало. Веселее прежнего сапожник, и пир у него богаче прежнего. Усадил сапожник гостя за стол, смеется, рассказывает своему новому другу:— Понимаешь, — говорит, — сегодня наш глупый царь заставил меня на часах стоять, покои его сторожить. Простоял я целый день, пришел домой, а дома ни денег, ни хлеба. Вот я и подумал: продам-ка я царский меч, а в ножны деревянный вложу. Как царь узнает? А ну-ка, жена, достань мою деревяшку, покажи нашему другу, какой у меня меч.Принесла жена деревянный меч.Посмеялись все, поели досыта, попили, и ушел царь.А наутро снова явился за сапожником царский гонец.Снова поставили беднягу у царских дверей. Стоит сапожник навытяжку, руки по швам, сбоку деревянный меч.А царь уселся на своем троне и посмеивается.Теперь-то, — думает, — он у меня никак не вывернется, И, чтобы проучить сапожника, придумал царь вот что.Приказал он позвать своего казначея, и, когда пришел тот, начал вдруг царь кричать на него и ногами топать, точно казначей и вправду перед ним провинился.— Изменник, — кричит, — вор, мошенник! Это ты украл золото из моей казны. Да я велю казнить тебя сейчас же!Казначей даже рот разинул от удивления.— Да не умрет твой сын! Опомнись, милостивый царь! Какой злой человек подсказал тебе эти слова?А царь и слушать ничего не хочет.— Эй, — кричит, — позвать сюда стражу! Пусть сию минуту отрубят голову этому вору!Привели к царю сапожника.Отодвинулся царь на своем троне поглубже под балдахин, корону до самых бровей надвинул, мантией до самых глаз закрылся, чтобы сапожник его не узнал, и говорит:— Руби этому изменнику голову. Он из моей казны мешок золота украл.— Милостивый царь, — плачет казначей, — клянусь, невиновен я. Пересчитай сам свою казну…— И считать не буду, — говорит царь, — и слушать тебя не буду, а казнить — казню. Эй, стражник, руби ему голову!Ума не приложит сапожник, как из беды выпутаться. За казначея-то он не боится, знает, что его голова уцелеет. Получит казначей деревянной палкой по шее — и все тут. А вот как свою голову спасти?— Великий, милостивый царь, — стал просить сапожник, — прости и помилуй этого несчастного. Если он и взял что лишнее, так теперь уж, наверное, даже одной золотой монеты не возьмет.— Нельзя его простить, — отвечает царь. — Пусть все знают, каково царя обманывать. Говорю: руби ему голову, а не то и твоя полетит долой.Что тут делать? Возвел сапожник глаза к небу и сказал:— Господи, если не виновен этот человек, сотвори чудо: преврати железо в дерево. Меня от убийства спаси, его — от смерти.Сказал так — и выхватил меч из ножен. Смотрят все — а меч деревянный. Усмехнулся царь.— Ну, — говорит, — тебя не перехитришь. И хоть обманул ты меня, а за ум я тебя все-таки хвалю. — Наградил он сапожника золотом и серебром и с миром отпустил домой.— Иди, — говорит, — и живи, как жил, И зажил сапожник по-прежнему — весело и счастливо. Днем работает, вечером пирует.Вопросы:* Почему царь отпустил и даже наградил сапожника?
* Что помогало сапожнику радоваться жизни и чувствовать праздник каждый день?
* Вспомните ситуацию в своей жизни, когда, руководствуясь любовью, вы совершили поступок, после которого испытали истинную радость.
 | Сказка. |
| **Творческая деятельность, групповая работа.****Задание «Ассоциация».**Написать на листочке ответы на вопросы:1. Как она выглядит, форма?2. Какого она цвета?3. Какого она размера?4. Что вы ощущаете, прикасаясь к ней?5. Какой она излучает аромат?6. Какая она на вкус?7. Какие звуки издает радость?8. Какой температуры радость?**Рисование в тишине ума**. Класс делится на 2 группы. Учащимся предлагается под спокойную музыку нарисовать то, что приносит им радость.*Учитель:* Каждый человек вправе быть счастливым. Для счастья одинаково важны труд души, светлый ум и доброе сердце. | Листы с вопросами,музыка. |
| **Групповое пение.****Песня «Твори добро на всей Земле»**Автор: Александр Медведев.- А сейчас, мы с вами исполним песню, в конце вы мне скажите, к чему она призывает?**1.**Руки твои сильныеТы защити слабогоМысли твои верныеТы научи глупогоГлаза твои, твоя душаДобрая и чистаяДари ее томуКому больно одному.**Припев: (2 раза)**Твори добро на всей землеТвори добро другим во благоНе за красивое спасибоУслышавшего тебя рядом.**2.**Я долечу до небаЯ накричусь досытаЯ расскажу все тайны дняДо-све-тлаЯ долечу до небаЯ накричусь досытаЯ расскажу все тайны дняДо-светла.**Припев: (2 раза)** | Аудиозапись «Твори добро на всей Земле» |
| **Домашнее задание.**Прочитать притчу о зеркалах. Стр. 81-82 |  |
| **Заключительная минута урока.**-А теперь сядьте поудобней, закройте глаза, вспомните , все что было на этом уроке , все добрые дела о которых мы говорили., поместите это добро в своё сердце и живите с ним! Откройте глазки. Спасибо за внимание! |  |