**План урока Самопознания**

Тема: "Учимся прощать"

Ценность - Внутренний покой

Качества - доброта, великодушие, толерантность

Педагог - Астахова Екатерина Викторовна Класс - 2

Количество учащихся - 15 человек

|  |  |
| --- | --- |
| ***Цель: расширение представлений о прощении через практику общечеловеческой ценности - Внутренний покой.***  ***Задачи:***1.Раскрыть значимость понятий: доброта, прощение;  2.Развивать стремление понимать и прощать другого человека;  3.Воспитывать великодушие, толерантность в общении с другими людьми. | ***Ресурсы:*** звуки природы, рассказ, притча, песня |
| Ход урока:  ***-* Орг. момент*.***  Оценивание готовности учащихся к уроку.  Наличие учебника, тетради, дневника, ручки.  Дисциплина   * **Позитивный настрой.**   Концентрация на свет (музыка "Хрустальная грусть")  *Пожалуйста, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Закройте, пожалуйста, 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. Медленно опускается 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 вас 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 слышать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз. Глаза будут смотреть только на хорошее и видеть только 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 временное 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 еще 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 ее такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.*  О**бсуждение**  - Какой цветок вы видели?  -Что вы чувствовали, когда видели свой цветок?  **Проверка опережающего домашнего задания** (рассказ Е.Пермяка "Самое страшное" с.79-80)  **Обсуждение**  -Каким мальчиком рос Вова?  -Как он вёл себя с окружающими людьми и животными?  -Почему Вова остался один-одинёшенек?  -Что чувствовал мальчик, когда остался один?  -Как бы вы поступили, если бы Вова был рядом с вами?  -Простили бы вы его?  -Для кого прощение было бы особенно важным: для Вовы или для вас?    -Сегодня мы начали разговор о том, почему важно уметь прощать другого человека. Тема урока - "Учимся прощать".  Наш разговор хочется начать с цитаты: |  |
| * **Позитивное высказывание (цитата).**   "Простить - значит перестать сердиться или обижаться на другого человека. Умение прощать помогает человеку сохранить мир и добрые отношения с другими людьми"  (народная мудрость)  **Обсуждение**  -Зачем человеку сохранять мир и добрые отношения с другими людьми? | Интерактивная  доска |
| * **Рассказывание истории (подарок учителя).**   Жили-были два брата Нор и Тим. Жили очень дружно. Вместе растили детей, ухаживали за пшеницей, помогали людям. Но вот однажды старший Нор нашел в земле горшок с золотыми монетами. С тех пор он очень сильно изменился. Стал злым и жадным. В одно лето случился неурожай. Пришел Тим к старшему Нору попросить еды. Засмеялся Нор и прогнал младшего брата. Вышел Тим из дома и тихонько заплакал.  Настала весна. Пришли в селение разбойники и обокрали Нора. Стало совсем нечего есть. Делать нечего, пошёл старший брат к младшему и попросил у него еды. Тим еду, что была у него в доме. Вышел Нор из дома и громко заплакал…  **Вопросы для обсуждения:**  -Как звали братьев?  -Как они жили?  -Почему изменился старший брат?  -Почему Тим заплакал после того, как вышел из дома старшего брата?  -Почему Тим, когда Нор пришёл к нему просить еду, подошёл к нему и обнял его?  -Простил ли он брата? Почему он его простил?  -Почему Нор, когда вышел из дома младшего брата тоже заплакал? |  |
| * **Творческая деятельность,**   **индивидуальная работа (лепка).**  -Возьмите пластилин , вспомните свой цветок , который увидели и почувствовали во время позитивного настроя, постарайтесь слепить его , наполнив добротой и прощением и по завершении работы подарите его тому, кого хотите простить или уже простили. |  |
| * **Групповое пение.**   *муз. Савельев Б. / сл. Пляцковский М.,*  *из м/ф "День рождения кота Леопольда"*  Дождик босиком по земле прошел,  Клены по плечам хлопал.  Ведь уметь прощать – это хорошо.  А когда наоборот - плохо.  Слышно как звенят в небе высоко Солнечных лучей струны. Если добрый ты - то всегда легко. А когда наоборот - трудно!  С каждым поделись радостью своей, Рассыпая смех звучно. Ведь уметь прощать - это хорошо. А когда наоборот - скучно | Фонограмма  Слова песни на доске |
| * **Домашнее задание.**   - Прочитайте рассказ на стр. 77 "Сказка о пёсике по имени Тобик" и ответьте на вопрос:  -Почему Тобик думал, что хозяева его больше не любят? | Учебник по самопознанию |
| * **Заключительная минута тишины.**   Закройте глаза, вспомните все то, что мы сегодня  говорили о прощении. Вспомните то чувство мира и покоя, которое вы испытывали, когда кого-нибудь простили. И если вы все ещё на кого-то обижаетесь, постарайтесь простить этого человека. Сохраните это прощение в своем сердце и постарайтесь проявлять его ко всему окружающему  миру. |  |