САМОПОЗНАНИЕ

12

Тетрадь ученика

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ,
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
«БӨБЕК»**

САМОПОЗНАНИЕ

ТЕТРАДЬ УЧЕНИКА

12 класс

АЛМАТЫ
2018

Автор программы нравственно-духовного образования «Самопознание»
С.А.Назарбаева

Рекомендовано Министерством образования и науки Республики Казахстан

С **Самопознание:** Тетрадь ученика. 12 класс / Г. А. Омарова, Н. А. Анарбек, Н. Н. Маркус– Алматы: ННПООЦ «Бөбек», 2018. – 100 с.

В тетради предлагаются задания, разработанные в соответствии с обновленным содержанием программы по предмету «Самопознание» для 12 класса. Задания предусмотрены для самостоятельной работы ученика с целью дальнейшего осмысления общечеловеческих ценностей, анализа и обогащения собственного жизненного опыта, раскрытия духовно-нравственного потенциала ученика.

© ННПООЦ «Бөбек», 2018

ПРОЕКТ «КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»
ЭТАП I
МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

«Настоящая ответственность бывает только личной.
Человек краснеет один»
Фазиль Искандер

Дорогие ребята!

В этом году вам предстоит выполнить проект, посвященный развитию *социально-ответственного поведения* и осознанию своей ответственности за свой выбор и за мир, в котором мы живем.

При выполнении проекта Вам необходимо будет записывать в тетрадь цель, задачи, программу и результаты проектной деятельности, свои размышления, ответы на вопросы, возникающие по ходу работы над проектом, а также действия по развитию в себе качеств социально-ответственного поведения. Также в данной рабочей тетради Вам будут предложены анкеты для детальной проработки своего развития.

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Задание 1. Ответьте, пожалуйста, на вопросы.
Что значит «быть собой»? Насколько это имеет значение для мира и общества?

_____
_____
_____
_____

Какое значение приобретает совесть, когда мы говорим об ответственности за мир, в котором мы живем?

_____
_____
_____
_____

Подумайте, какие ваши поступки основаны на бескорыстном служении?

_____
_____
_____
_____

Задание 2. Анкета «Шкала совестливости»

Предлагается ответить на вопросы, чтобы определить такие качества как совестливость и ответственность в начале проекта. Для этого используем методику В.Мельникова, Л.Ямпольского.

При согласии с утверждением рядом с ним поставьте знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

1. Я всегда строго соблюдаю принципы нравственности и морали.
2. Я всегда следую чувству долга и ответственности.
3. Я верю, что любые, даже скрытые поступки не окажутся безнаказанными.
4. Меня возмущает, что преступника могут освободить благодаря ловкой защите адвоката.
5. Я считаю, что соблюдение законов является обязательным.
6. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
7. Если бы я должен был намеренно солгать человеку, мне пришлось бы смотреть в сторону. Так как стыдно было бы смотреть ему в глаза.
8. Я люблю читать книги, статьи на темы морали и нравственности.
9. Меня раздражает, когда женщины курят.
10. Думаю, что существует одно-единственное правильное понимание жизни.
11. Когда кто-нибудь проявляет глупость или невежество, я стараюсь его поправить.
12. Я человек твердых убеждений.
13. Я люблю лекции на серьезные темы.
14. Я считаю, что всякую работу следует доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости.

Обработка и интерпретация результатов теста.

За каждый положительный ответ начисляется по 1 баллу и подсчитывается их сумма. Чем большую сумму баллов набрал опрашиваемый, тем больше у него выражены совестливость, чувство ответственности.

Увидев результаты, поразмышляйте, пожалуйста:

Насколько у меня выражены совестливость и ответственность?

_____

_____

_____

_____

_____

Понимаю ли я, какие черты характера присущи ответственным людям?

_____
_____
_____
_____

Понимаю ли я, что такое совесть и в каких поступках она проявляется?

_____
_____
_____
_____

Задание 3. Составьте свою программу развития ответственности. Найдите примеры людей, которые перестали жаловаться и взяли ответственность за свою жизнь в свои руки. Напишите о них в дневнике проекта или расскажите на уроке.

Моя социальная роль	Цель развития ответственности/ Функциональные обязанности	Примеры людей
Сын /дочь		
Ученик (-ца)		
Внук (-чка)		

Сестра /брат/ старший (-ая) /младший (-ая)		
Друг /подруга		

Задание 4. Мои потребности, интересы, идеалы, убеждения. Необязательно заполнять все графы, главное понять свои индивидуальные особенности.

Потребности	**Интересы**
Идеалы	**Убеждения**

I. НА ПУТИ ПОЗНАНИЯ

УРОКИ 1-2
ЗАВЕТ ДУХОВНЫХ УЧИТЕЛЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

В этом тёмном мире считай истинным
только духовное богатство,
ибо оно никогда не обесценится.
ОмарХайям

Задание 1. Составьте библиографический список трудов великих мыслителей Нового времени и в тезисной форме определите краткое содержание понравившейся Вам книги.

1. Автор, название книги _____
_____

Аннотация _____
_____
_____
_____
_____

2. Автор, название книги _____
_____

Аннотация _____
_____
_____
_____
_____

3. Автор, название книги _____
_____

Аннотация _____
_____
_____
_____
_____

4. Автор, название книги _____
_____

Аннотация _____
_____
_____
_____
_____

Задание 2. Прочитайте В.Франкла «Сказать жизни ДА», и выпишите мысли, которые Вас тронули.

Цитата из книги	Мои размышления

Задание 3.Соедините стрелками цитаты духовных учителей человечества и соответствующие им общечеловеческие ценности. Ответ аргментируйте.

Мир невозможно удержать силой.
Его можно лишь достичь пониманием.
А.Энштейн

Любовь – это начало и конец нашего существования.
Без любви нет жизни. Потому что, любовь есть то, перед
чем преклоняется мудрый человек
Конфуций

Сосредоточиться – значит жить целиком
и полностью в настоящем, здесь и сейчас, и, делая
что-нибудь, не думать о том,
что будешь делать после.
Э.Фромм

Прежде, чем воспитывать людей, воспитай себя.
И. Алтынсарин

Видишь в небе уток стаю?
Я гляжу, и мне завидно,
Дружно как они летают.
Так и нам давно уж нужно,
Кочевать давайте дружно,
Меж собой объединитесь,
Не богатством, этой дружбой
Первым делом вы гордитесь…
Бухар-жырау

Любой мир ничего не стоит, если нет мира в сердце.
Эрих Мария Ремарк

Не смотри, что иной выше всех по уму,
А смотри, верен слову ли он своему.
Если он своих слов не бросает на ветер –
Нет цены, как ты сам понимаешь, ему.
Омар Хайям

Именно действие придает добродетели истинную
ценность и достоинство.
Цицерон

Украшают человека только две вещи:
трудолюбие и скромность.
Ш.Муртаза

Истина

Любовь

Праведное поведение

Внутренний покой

Ненасилие

Задание 4. Найдите в Интернете и прочитайте отрывок из книги Конфуция «Пять постоянств благородного человека». Поразмышляйте и дополните его тезисы своими рассуждениями.

УРОКИ 3-4

ВЕЧНАЯ НАУКА СОВЕСТИ

Воспитание – дело совести; образование – дело науки.
Позднее, в уже сложившемся человеке,
оба эти вида дополняют друг друга.

Гюго Виктор Мари

Задание 1. Прочтите статью Н.Назарбаева «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания». На каждое из 6 направлений выпишите по 1-2 тезиса.

Конкурентоспособность	
Прагматизм	
Сохранение национальной идентичности	
Культ знания	
Эволюционное, а не революционное развитие Казахстана	
Открытость сознания	

Задание 2. Расскажите, что Вы знаете об отечественных проектах «Туғанжер» и сакральная география. Обоснуйте свой ответ, поискав необходимую информацию на познавательных и культурных сайтах.

«Туғанжер»

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Сакральная география

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 3. Пройдите опросник, разработанный Е.П.Ильиным для изучения совестливости.

Инструкция. Вам предлагается ответить на ряд утверждений; при их соответствии с испытываемыми вами чувствами поставьте рядом с номером утверждения знак «+», при несогласии — знак «-».

Текст опросника

1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
2. Мне больше нравятся картины с изображение природы, чем с изображением сцен из жизни.
3. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
4. Часто человек болеет потому, что он слишком пессимистично смотрит на жизнь.
5. Чтобы чего-то добиться в жизни, нужно приложить большие усилия.
6. Совесть — это выдумка людей.
7. Несовершенный человек не бывает по-настоящему счастлив.
8. Я делаю много такого, в чем впоследствии часто раскаиваюсь.
9. Каждый человек есть то, что он о себе думает.
10. Нечаянно обидев кого-то, я долго чувствую себя виноватым.
11. Там, где нет проблем, нет и интересной жизни.
12. Меня угнетает то, что я мало делаю (делал) для своих родителей.
13. Жизнь надо воспринимать такой, какая она есть, а не такой, какой ее хочешь видеть.
14. В детстве, побив кого-то или отняв игрушку, я никогда не раскаивался в содеянном.
15. В каждом явлении есть свои положительные и отрицательные стороны.
16. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
17. Лозунг «Кто не работает, тот не ест» совершенно правильный.
18. Угрызения совести редко посещают меня.
19. Там, где есть бодрость духа, нет места болезням и печалям.
20. Только решая проблемы, ты можешь расти как личность.
21. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

Ключ. Начисляется по 1 баллу за положительные ответы по пунктам 1, 3, 8, 10, 12, 14, 16 и за отрицательные ответы по пунктам 6, 18, 21. Ответы на остальные утверждения не учитываются.

Подсчитывается набранная сумма баллов (минимум – 0, максимум – 10 баллов). Чем больше сумма баллов, тем выше совестливость.

Задание 4. Изучите биографию и труды Мухтара Ауэзова. Напишите, что тронуло Вас и какие произведения Вы собираетесь прочесть в ближайшем будущем.

Задание 5. Напишите эссе на тему «Воспитание – дело совести».

УРОКИ 5-6

ЖИВОТВОРЯЩАЯ ЭНЕРГИЯ ЛЮБВИ

Все вещи представляют собой одну большую мысль.
Что это за мысль? Эта мысль – Любовь!

Альберт Эйнштейн

Задание 1. Прочитайте притчу и новую информацию к уроку. Выпишите основные законы Любви как общечеловеческой ценности.

Задание 2. Продолжите высказывания о Любви, как вечной общечеловеческой ценности.

ЛЮБОВЬ ЖИВЕТ ТЕМ, ЧТО ДАЕТ И _____,
А ЭГОИЗМ БЕРЕТ И _____.

ЛЮБОВЬ НЕ ИЩЕТ СЕБЕ_____,
ОНА САМА СЕБЕ _____.

ЛЮБОВЬ НЕ ЗНАЕТ _____,
ЛЮБОВЬ ИЗБЕГАЕТ _____ .

ЛЮБОВЬ ИСХОДИТ НЕ ИЗ _____
ИЛИ ИЗ _____,
ОНА ИСХОДИТИЗ _____.

ЛЮБОВЬ – ЭТО ОТСУТСТВИЕ _____,
А ЭГОИЗМ – ЭТО ОТСУТСТВИЕ _____.

ЛЮБОВЬ – ЭТО КОРЕНЬ ВСЕХ _____,
СУЩНОСТЬ ВСЕХ _____,
ПЕРЕКРЕСТОК ВСЕХ _____,
ВДОХНОВЕНИЕ ВСЕХ _____.

ТОЛЬКО КОГДА МЫ ЗАНЯТЫ БЕСКОРЫСТНЫМ _____,
В СЕРДЦЕ РАССЦВЕТАЕТ БЕСКОРЫСТНАЯ _____.

Задание 3. Вспомните о тех людях, чьи сердца были полны чистой любовью. Среди них есть известные люди, чей пример жизни Вы изучали на уроках самопозания. Также среди них есть Ваши современники, которые живут рядом с Вами.

Напишите небольшое эссе-размышление о жизни таких людей, о том чем стал их пример для Вас лично. Название для Вашего эссе придумайте сами.

Задание 4. Возможно, Вы уже определились со своей профессией. Подумайте, что значит в избранной Вами профессии трудиться с любовью. Напишите об этом небольшое эссе. Название придумайте сами.

Задание 5.Дорогие ребята, посмотрите на картину, прислушайтесь к своей интуиции. О чем эта картина? Раскрасьте ее. Раскрашивая, ни о чем не думайте, погрузитесь в поток действия, получите удовольствие и отдых.
После раскрашивания дайте свое название этой картине.

Задание 6.Попробуйте мысленно, в течении недели, посылать энергию любви тем, с кем у вас сложные взаимоотношения, конфликты. Если таких людей у Вас нет, то посылайте в течении недели мысленно энергию любви, тому, кому хотите. Желательно посылать энергию Любви в одно и тоже время.

Обратите внимание на то, что произойдет. Напишите об этом в тетради ученика.

УРОКИ 7-8

ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ И ГАРМОНИЯ КАК ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА

Будьте внимательны к своим мыслям они начало поступков.

Лао Цзы

Задание 1.Напишите синквейн на слово«гармония».

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2.Закончите фразу: «Для меня ВНУТРЕННИЙ ПОКОЙ – это…»

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 3. Представьте, что Вы психолог и к Вам на прием пришел пациент, который не может справиться со своими негативными эмоциями. Опишите свои действия и свои рекомендации.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 4. В тетради ученика нарисуйте картину «Покой», в которой отразите свое понимание общечеловеческой ценности Покой. Обратите внимание на ваше внутреннее состояние в процссе рисования. Ощутите внутреннюю тишину.

Задание 5. Посмотрите художественный фильм «Поллианна» и мультфильм из серии Конфу панда «Внутренний покой». На основе просмотренных фильмов и своего личного опыта составьте в рабочей тетради свои рекомендации о том, как развивать позитивное мышление.

Задание 6. Продолжите высказывания о Внутреннем Покое, как вечной общечеловеческой ценности.

ВСЕ. ЧТО НИ ДЕЛАЕТСЯ, ВСЕ К _____.

ВСЁ _____,
И ЭТО_____.

ПОКОЙ И РАДОСТЬ – ЭТО НАША _____ _____ .

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР – ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ _____
ТОГО, ЧТО НАХОДИТСЯ У НАС В _____,

ЕСЛИ ВСТРЕТИЛ ХОРОШЕГО ЧЕЛОВЕКА – _____ У _____,
ЕСЛИ ВСТРЕТИЛ ПЛОХОГО ЧЕЛОВЕКА – _____ _____.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОИМ _____,
ОНИ НАЧАЛО _____.

ВЕСЬ МИР – ЭТО _____,
В КОТОРОМ Я ВИЖУ _____ _____.

Задание 7.Великий физик Альберт Эйнштейн сказал:

«Ум – слуга высшего сознания, это всего лишь инструмент. Мы создали общество, которое поклоняется слуге и забыло о хозяине»

Как Вы понимаете эту цитату?

Можно ли управлять умом?

И если можно, то как?

Напишите свой ответ-размышление о том что такое ум, кто его хозяин и как им управлять.

ПРОЕКТ «КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»
ЭТАП II
Бескорыстное служение обществу

Тот день, когда Вы полностью возьмете на себя ответственность за собственное будущее и прекратите искать оправдание сомнениям, станет днем начала движения к вершинам.

О. Дж. Симпсон

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Задание 1. Опросник «Мотивация помощи» предложен *С. К. Нартовой-Бочавер* (1992).

Формулировки некоторых утверждений переделаны из настоящего времени («сейчас…») в неопределенное время, для того чтобы выявить постоянные тенденции, а не сиюминутное настроение.

Инструкция. Вам предлагается выразить свое отношение к ряду утверждений. Если вы согласны с тем или иным утверждением, поставьте знак «+» («да»), если не согласны — знак «-» («нет»).

1. Я готов сопереживать другим людям.
2. Мне всегда трудно отвлечься от своих забот, даже если это требуется другим.
3. Я чувствую, что в состоянии помочь другим людям.
4. Я не способен разделить радость по поводу чужой удачи.
5. Мне трудно помочь другому человеку, если он мне малосимпатичен.
6. Трудно не раздражаться на неудачников, постоянно ожидающих помощи.
7. Не обязательно создавать нечто новое, самое главное — сохранять добрые отношения с людьми.
8. Люди часто раздражают меня.
9. Мне всегда хочется разделить с людьми все лучшее в моей жизни.
10. Мне кажется, что многие нуждаются в моей помощи.
11. Мне легко найти у любого человека черты, вызывающие симпатию.
12. В жизни часто встречаются случаи, когда не следует бояться отказать в помощи.

Ключ. За ответы «да» по утверждениям 1, 3, 7, 9, 10, 11 и ответы «нет» по утверждениям 2, 4, 5, 6, 8, 12 начисляется по одному баллу.

Подсчитывается сумма набранных баллов. Чем она больше, тем больше выражено стремление помогать людям.

Задание 2. Напишите название Вашей команды и лозунг. Составьте список заданий по проекту. Продумайте сроки выполнения каждого задания и мероприятий вашего проекта. Заполните таблицу планирования проектной деятельности.

Название команды _____

_____

Лозунг _____

_____

_____

_____

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственные

Задание 2. Прочитайте внимательно советы по улучшению экологии города и бережному отношению к природным ресурсам. В дневнике отмечайте, какие пункты вы выполняете, и насколько легко это вам дается. Добавьте свои виды деятельности по бережному отношению к природным ресурсам.

Виды сберегающего поведения	Отметка об успехах
Вода	
принимайте душ	
делайте паузы	
содержите в порядке сантехнику	
Энергоресурсы	
выключайте приборы	
выдергивайте зарядное устройство из розетки	
используйте естественное освещение	
одевайтесь дома теплее	
устраивайте большую стирку	
Лес	
освойте интернет-банкинг	
не распечатывайте письма	
экономьте на упаковке	
посадите дерево	
Отходы и мусор	
сдавайте бутылки	
не выбрасывайте использованные батарейки	
экономьте одноразовую посуду	

II. СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

УРОКИ 9-10
ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА

Побеждай гнев при помощи спокойствия,
побеждай зло при помощи добра.
Побеждай бедность при помощи щедрости,
побеждай ложь при помощи истины.

Восточная мудрость

Задание 1. Напишите, как Вы понимаете изречение Конфуция: «Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе»

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2. Прочитайте биографию Д.Кунаева, особенно годы его становления. Опишите его мечты и цели. Подумайте, почему ему удалось их осуществить.

Биографические данные

Мечты и цели Д.Кунаева

Ваши размышления

Задание 3. Подумайте и напишите вокруг круга свои желания, цели и мечты.

Задание4. Посмотрите фильм «Мирный воин».Ответьте на вопрос, что значит быть «здесь и сейчас»?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Приведите примеры из своей жизни, когда Вы находились в настоящем моменте.

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 5. Составьте таблицу отношений к жизни победителя и неудачника, использовав материалы этой темы и других источников.

Победитель	Аутсайдер

УРОКИ 11-12

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Я двигаюсь медленно, но я всегда двигаюсь вперед.
Авраам Линкольн

Задание 1. Прочтите биографию Кажимукана. Поищите информацию в Интернете и опишите другие моменты из его жизни, в которых проявляется его благородство.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2. В Интернете найдите биографические данные из жизни Сахарова после испытаний. Какие его поступки способствовали получению Нобелевской премии «Человек мира»?

Биографические данные

Ваши размышления о прочитанном

Задание 3.В интернет источниках ознакомьтесь с биографией Президента США А.Линкольна. Докажите его утверждение «Я двигаюсь медленно, но я всегда двигаюсь вперед».

Биографические данные

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Неудачи и успехи Линкольна

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Ваши размышления о прочитанном

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 4. Объясните следующие пункты, которые касаются развития честности. Проанализируйте, есть ли данные качества у вас.

Осознание своих мыслей, поступков, ловушек мышления, психологических механизмов защиты	**Умение признать свои ошибки**
Умение не оправдывать себя	**Понимание своих внутренних целей и мотивов**

Задание 5. Вспомните моменты из своей жизни, когда Вы смогли оправдать какие-то свои поступки, хотя совесть подсказывала Вам что это не так. Признайте свои ошибки.

УРОКИ 13-14

ДОСТОЙНЫЙ ХАРАКТЕР – НАДЕЖНЫЙ СОСУД ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЗНАНИЙ

Человек ценен, когда его слова совпадают с его действиями.

О.Уйалд

Задание 1. Прочитайте книгу Г.Бельгера «Эль». Ответьте на вопросы:

1. Почему автор дал такое название книге?

_____

_____

_____

_____

_____

2. Что для Бельгера означает любовь к родине?

_____

_____

_____

_____

_____

3. Как в нем сочетаются черты немца, казаха и русского?

_____

_____

_____

_____

_____

4.Что для него главное в человеке – какие качества?

_____

_____

_____

_____

_____

5.Приведите пример из его жизни, показывающий единство мысли, слов и дела.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 4. Дорогие ребята, посмотрите на картину, прислушайтесь к своей интуиции. О чем эта картина? Раскрасьте ее. Раскрашивая, ни о чем не думайте, погрузитесь в поток действия, получите удовольствие и отдых. После раскрашивания дайте свое название этой картине.

_____

Задание 2. Напишите эссе «Я – патриот Казахстана»

Задание 3. Прочтите правила самурая в учебнике и найдите в Интернет источниках «Правила для развития воли, деятельности, памяти и умственных способностей» Л.Н.Толстого. Почему они похожи? Напишите свои правила.

Свои правила

Задание 5.Напишите письмо своим потомкам, в котором главная мысль – это жизнь, прожитая в единстве, мысли слов и дела. Включите в письмо в качестве примеров единства мысли, слова и дела те истории из жизни выдающихся деятелей и мыслителей, с которыми вы познакомились на уроках самопознания и которые тронули ваше сердце. Можете включить истории своих дедушек и бабушек, прадедушек и прабабушек. *Отметьте именно те качества, которые вы бы хотели видеть у своих потомков. Представьте себя связующим звеном, через которое культура и достойные качества передаются от предков к потомкам.*

УРОКИ 15-16

ИСКУССТВО ПОСТРОЕНИЯ ПОЗИТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Человек любой эпохи и любой культуры
сталкивается с одним и тем же вопросом:
как преодолеть одиночество, как достичь единения,
как выйти за пределы своей отдельной жизни и обрести воссоединение.

Э.Фромм

Задание 1. Прочтите историю из учебника. Разработайте правила построения позитивных отношенийс людьми.

Правила позитивных взаимоотношений

Задание 2. Подумайте и ответьте на вопрос письменно – что значит быть ответственным за слова, которые мы произносим.

Задание 3. Нарисуйте рисунок на тему «Мир – это зеркало в котором мы видим свое отражение»

Задание 4. Вот Вам бланк календаря. Отметьте дни когда Вам удается прожить дни без нытья и жалоб. Если встречаются 7 дней подряд напишите красным МОЛОДЕЦ сверху этих дней.

Задание 5. Подберите мини-тренинг или игру(из интернет- источников) по развитию умений видеть во всем хорошее. В рамках внеурочной деятельности проведите его.

Описание игры

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Проведение игры с одноклассниками

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Рефлексия

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

ПРОЕКТ «КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»

ЭТАП III
Я – гражданин Казахстана

Ты видишь простор, бесконечный степной,
Как шалью, покрытый зеленой травой,
Здесь горы до неба, медовые реки,
Я сын твой, Отчизна, рожденный тобой.

М. Жумабаев

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Задание 1. Опишите сакральные объекты родного края, древнюю историю которых вы будете изучать.

Посетите музеи, сакральные места всем классом. Запишите свои впечатления и полученные знания. Что вы смогли сделать для сохранения культуры родной земли?

Сакральные места родного края

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Что вы смогли сделать для сохранения культуры родной земли?

Впечатления после посещения музеев, сакральных объектов

Задание 2. Изучите жизнь, творчество и заслуги выдающихся людей вашего края. Расскажите, какой вклад в развитие культуры страны или становления государства они внести. Приведите мудрые цитаты великих людей.

Задание 3. Понаблюдайте за собой и ответьте на вопросы:

1. Какие качества моих предков я бы хотел (-а) воспитать в себе?

2. Какие качества развились во мне в процессе реализации данного этапа?

III. КУЛЬТУРА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

УРОКИ 17-18
ЧЕЛОВЕК В СЕМЬЕ

Будет мир в семье – будет мир в доме,
будет мир в доме – будет мир в стране,
будет мир в стране – будет мир во всем мире

Восточная мудрость

Задание 1. Закончить предложения:

1. Моя семья – это (перечислить всех членов семьи)….

_____

_____

_____

_____

_____

2. Для меня семья – это…

_____

_____

_____

_____

_____

3. Семья учит меня …

_____

_____

_____

_____

_____

_____

4. Чтобы семья была счастлива, члены семьи должны обладать такими качествами, как …

_____

_____

_____

_____

_____

5. Если в семье возник конфликт, то я ….

_____

_____

_____

_____

_____

6. Мои обязанности в семье – это ….

_____

_____

_____

_____

_____

7. Самый любимый праздник в нашей семье – это….

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2. Что объединяет людей в семье? Напишите в тетради ученика в порядке возрастания важности то, что объединяет людей в семье.

Задание 3. Подумайте и запишите в тетради ученика то, чему вас учит кадый член Вашей семьи.

Задание 4.Напишите ваши ***10 правил счастливой семьи.***

Задание 5. Очень часто мы забываем сказать слова благодарности и любви самым близким и родным людям. В течении недели служите всем членам Вашей семьи с любовью и терпением. Помогайте делами, словами и хорошими мыслями. А самое главное чаще говорите слова благодарности и любви. Напишите о том, что произошло за неделю. Что вы чувствовали и что чувствовали ваши родные люди. Надеемся, Вам понравится эта практика, и вы станете её выполнять не только в эту неделю, но и всю жизнь.

УРОКИ 19-20

ЖЕНЩИНЫ – ОПЛОТ ДУХОВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Воспитав девочку – воспитаешь нацию.

Казахская пословица

Задание 1. Напишите письмо «Благодарность маме».

Задание 2. Дорогие девушки выпишите, пожалуйста, несколько достойных качеств, которые бы вам хотелось в себе развить как будущей маме и жене, и составьте программу по развитию этих качеств. В течении года осуществите эту программу.

Задание 3. Придумайте свое высказывание об истинной красоте женщины.

Женская красота – не в ее одежде, не в выражении ее лица, не в том, как она укладывает волосы. Женская красота – в ее глазах, потому что они – дверь в ее сердце, место, где живет любовь. Настоящая красота отражается в ее душе, в том, как она заботится, как она любит, и такая красота с возрастом становится ярче.

Одри Хепберн

Задание 4. Напишите эссе на тему «Особенности менталитета казахстанской девушки: вчера, сегодня, завтра».

Задание 5. Прочитайте учебную информацию об особой миссии женщины. В чем она состоит. Поделитесь своими размышлениями на эту тему.

Задание 6. Кто для вас является примером достойной женщины? Это может быть историческая личность или близкий вам человек. Напишите, какие качества этой женщины достойны подражания.

УРОКИ 21-22

МУЖЧИНЫ КАК ВОПЛОЩЕНИЕ ИДЕАЛОВ ДОЛГА, ЧЕСТИ, МУДРОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ

.

Без хороших отцов нет хорошего воспитания,
несмотря на все школы, институты и пансионы.

Николай Карамзин

Задание 1. Нарисуйте в тетради ученика образ отца. Напишите качества характера, присущие ему.

Задание 2. Напишите в тетради ученика эссе «Письмо благодарности отцу».

Задание 3. Дорогие юноши выпишите, пожалуйста, в тетради ученика несколько достойных качеств, которые бы вам хотелось в себе развить как будущемуотцу и мужу, и составьте программу по развитию этих качеств. В течении года осуществите эту программу.

Задание 4. Как вы думаете, в чем состоит особая миссия мужчины. Поделитесь своими размышлениями на эту тему.

Задание 5. Кто для вас является примером настоящего мужчины? Это может быть историческая личность или близкий Вам человек. Напишите, какие качества этого мужчины достойны подражания.

Задание 6. Помечтайте о своей будущей семье. Какой Вы ее видите?

УРОКИ 23-24

ПОЧИТАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ И СТАРШИХ

Уважение и почитание старших поколений – закон нашей жизни.

В.А. Сухомлинский

Задание 1. Составьте коллаж на тему: «Отношение к старшим в казахской культуре».

Задание 2. Представьте, что Ваш иностранный друг (подруга) попросили рассказать о национальных семейных традициях казахского народа. Что вы рассказали?

Задание 3.Напишите о национальных семейных традициях других народов. Обратите внимание на то, что объединяет национальные семейные традиции всех народов. С какими общечеловеческими ценностями связаны семейные традиции?

Задание 4. Написать эссе «Моя любимая бабушка» или «Мой любимый дедушка». Отметьте в эссе, чему вы научились у своих бабушек и дедушек.

ПРОЕКТ «КТО, ЕСЛИ НЕ Я?»

ЭТАП IV
Творческий отчет

Мыслите себя не земными жителями, но вселенскими.
Таким путем возложите на себя тем большую ответственность.
Понятие ответственности должно быть развито до бесконечности.
Дух человеческий, как создатель, несет ответственность за все содеянное им.
Мы ответственны не только перед самим собою, но и перед Космосом. Явление ответственности перед Космосом должно утвердиться в сознании человека.

Н. Рерих

ДНЕВНИК ПРОЕКТА

Задание 1. Сравните: как изменились отношение к самому себе и к миру в начале проектной деятельности и в конце? Запишите в тетради ответы на вопросы:

1. Что изменилось в моей системе мотивов?

_____
_____
_____
_____
_____

2. Что вдохновляло меня?

_____
_____
_____
_____

3.Какой из этапов реализации проекта был для меня успешным и повлиял на развитие социально-ответственного поведения?

_____
_____
_____
_____
_____

4.Что помогло мне понять, что каждая моя социальная роль должна быть выполнена на советь?

_____
_____
_____
_____
_____

5.Какие трудности возникали? Как я справлялся с ними?

_____
_____
_____
_____
_____

5.Какие еще качества я бы хотел (-а) развить в себе?

_____
_____
_____
_____
_____

7.Какие социальные проекты я бы хотел (-а) еще реализовать?

_____
_____
_____
_____
_____

Задание 2. Ответьте на вопросы «Шкалы альтруизма и эгоизма» *О.Ф.Потемкиной.*

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос «да», если он верно описывает ваше поведение, и «нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
2. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
3. Вам легче просить за других, чем за себя?
4. Вы считаете, что человек сначала должен думать о себе, а потом уже о других?
5. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-либо просят?
6. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
7. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятность?
8. Вы убеждены, что не нужно для кого-либо сильно напрягаться?
9. Для себя у вас обычно не хватает ни времени, ни сил?
10. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
11. Вы стремитесь как можно больше сделать для других людей?
12. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
13. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни — жить интересами других людей?
14. Вы можете назвать себя эгоистом?
15. Ваша отличительная черта – бескорыстие?
16. Свободное время вы используете для своих увлечений?
17. Вам трудно решиться использовать усилия человека в своих интересах?
18. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
19. Ваша отличительная черта – умение помочь другим людям?

20. Вы способны сделать максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

Ключ к методике выявления установок на «альтруизм – эгоизм», «процесс – результат»: производится сумма плюсов по двум ориентациям: «Ориентация на альтруизм»: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 и «Ориентация на эгоизм»: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Где сумма выше на то, Вы и ориентированы.

Задание 3. Напишите в тетради эссе о том, что вам особенно запомнилось в процессе подготовки и реализации проектав и что больше всего повлияло на развитие Вашего характера и мировоззрения. Тему для эссе можете придумать самостоятельно.

VI. ЖИЗНЬ В ОБЩЕСТВЕ

УРОКИ 25-26
ЛИДЕРСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Лидер устремлен к великому и предан служению.
Александр Дианин-Хавард

Задание 1. Напишите в левом столбце определение понятия «Лидер», а в правом –«Истинный лидер». Укажите, что является общим в этих понятиях? В чем различие?

ЛИДЕР	ИСТИННЫЙ ЛИДЕР

Общее_____

_____

_____

_____

_____

Различие_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2. "Глобальные вызовы для лидера"

"Сегодня мир столкнулся с архисложными проблемами, и он так сильно, как никогда еще за всю известную нам историю, нуждается в настоящих лидерах, способных взять на себя ответственность и использовать новые возможности, чтобы справиться со стоящими перед человечеством глобальными задачами и вызовами современности и повести мировое сообщество к новым перспективам его дальнейшего развития" (А. Жалевич).

Составьте перечень глобальных задач для современных истинных лидеров. На какое место вы поставите задачу преодоления духовного кризиса и возрождения общечеловеческих ценностей?

Задание 3.«След в истории»

«Можно оставить след в истории, а можно и наследить». Напишите имена известных в истории человечества лидеров, которых можно отнести к первой части высказывания. А кого вы отнесете ко второй части?

«Можно оставить след в истории ...	.... а можно и наследить»

Задание 4.«Четвертое измерение»

В геометрии есть 3 измерения: длина, ширина, высота. Четвёртое измерение – в математике абстрактное понятие, производимое путём обобщения правил трёхмерного пространства. Оно изучается математиками и философами на протяжении почти двух столетий.

Человеческую жизнь можно измерить по тем же параметрам и их присутствие определяет качество жизни (уровень развития личности):

- Длина жизни (годы жизни)
- Ширина жизни (сделанное в жизни)
- Высота жизни (цели, устремления)
- Глубина жизни (это и есть четвертое измерение - испытание вечностью)".(А. Елисов)

Попытайтесь измерить по этим параметрам жизнь одного из истинных лидеров человечества. Подумайте, как вы раскроете глубину жизни? Возможно, через мысли истинного лидера или пример его жизни?

ИСТИННЫЙ ЛИДЕР_____	
Длинажизни	
Ширинажизни	
Высотажизни	
Глубинажизни	

Задание 5. Изучая жизнь и деятельность выдающихся истинных лидеров, можно обнаружить, что все они обладали несколькими универсальными качествами характера и знаниями.

Эти качества можно объединить в группы и наглядно представить в виде целостной системы, в которой каждый компонент поддерживает друг друга, рождая некий баланс. Рассмотрите схему. Определите, проявлением какой общечеловеческой ценности в характере истинного лидера является каждая из представленных групп нравственных качеств?

ЦЕННОСТЬ_____

Сила воли, чувство долга и ответственности перед собой и обществом, справедливость, смелость в принятии решений, инициатива

ЦЕННОСТЬ_____

Мудрость, познание себя, стремление к знаниям, интуиция, честность, правдивость

ЦЕННОСТЬ_____

Желание бескорыстно служить людям, гуманность, самоотверженность, понимание и прощение

ЦЕННОСТЬ_____

Внутреннее равновесие, уверенность, спокойствие, самообладание, умение глубоко концентрироваться на деле

ЦЕННОСТЬ_____

Непричинение вреда, мирное разрешение проблем и конфликтов, уважение ко всем религиям и культурам

Задание 6. Придумайте постер (коллаж) на тему "Истинное лидерство".

УРОКИ 27-28

ПРОФЕССИЯ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Качества духовные - вот что главное в человеческой жизни.
Живая душа и отзывчивое сердце должны вести человека,
тогда и труд его, и достаток обретают смысл.

Абай Кунанбаев

Задание 1.Напишите, какие нравственные качества важны для каждой приведенной ниже профессии: *программист, ученый, писатель, рекламный менеджер, летчик, врач, актер, инженер, бухгалтер, судья, учитель, журналист, социальный работник, парикмахер, военнослужащий, продавец, HR-менеджер, политик, спортивный тренер, продюсер, художник, геолог, водитель, повар, психолог.*

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.

Задание 2. Поясните на примере какой-либо профессии, как взаимосвязаны профессионализм и нравственность. Как вы думаете, существуют ли профессии, для которых ценностные ориентиры специалиста не имеют принципиального значения?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2. Составьте кодекс служения обществу сквозь призму выбранной вами профессии.На каких общечеловеческих ценностяхи нравственных принципахон будет основываться?

Задание 3.Существует распространенное мнение о том, что бизнес и нравственность, прибыль и порядочность несовместимы. Сопоставьте два высказывания со страниц газет:

1) *«Герои» рынка – предприниматель, коммерсант, бизнесмен, а вовсе не простые труженики. Их цель – богатство, их методы – «игра без правил», моральная вседозволенность. Предприниматель живет по закону сильного, он безжалостен к слабому.*

Его душа если и молится, то лишь идолам Успеха. Его кураж – риск, его услада – победа любой ценой. Стало быть, законы бизнеса – антипод морали. Конкуренция – борьба хищников».

2) *«Предприниматель, коммерсант, банкир, менеджер – ключевые фигуры рынка. Они отнюдь не мафиози, не спекулянты, не коррупционеры.*

Требования рынка утверждают непреложные нормы честности, порядочности и доверия в качестве условий эффективности деловых отношений. А это в целом благотворно влияет на состояние нравов во всех сферах жизни. Конкуренция – суровая борьба, но это «игра по правилам», соблюдение которых бдительно контролируется общественным мнением».

Сформулируйте свою позицию по данному вопросу:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 4.В современных бизнес-компаниях уделяется большое внимание подбору персонала. К кандидатам на должности предъявляется множество требований: опыт, профессиональная компетентность, способность к общению и взаимодействию, внешняя культура и т.д.

Но в последние годы отчетливо проявляется новая тенденция: все большее значение придается нравственным, человеческим качествам работника, таким как честность, порядочность, доброта, чуткость.

Представьте, что вы – специалист по кадровому менеджменту и вам предстоит провести собеседование с кандидатами на одну из ключевых позиций в компании. Составьте перечень вопросов для беседы, которые помогут вам определить их жизненные ценности и нравственные ориентиры.

Проведите с одноклассниками деловую игру – инсценировку собеседования. Задайте подготовленные вами вопросы. Обсудите итоги игры и сделайте выводы.

Задание 5.Составьтеличностную модель предпринимателя XXI века, указав, какими качествами (профессиональными и личными) он должен обладать. Доработайте представленный ниже плакат, написав, либо проиллюстрировав эти качества.

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ XXI ВЕКА

Задание 6. **"Галерея достойных профессионалов"**

В любой сфере деятельности, в любой профессии есть люди, чей труд является примером созидания и служения на общее благо. Нарисуйте портреты или приклейте фотографии тех людей, которых вы считаете подлинными Профессионалами. Расскажите о них в классе.

УРОКИ 29-30

НЕНАСИЛИЕ – ОРУДИЕ СИЛЬНЫХ

Ненасилие – могущественное и верное оружие.
Это уникальное в истории оружие,
которое побеждает, не нанося ран. Это исцеляющий меч.
Мартин Лютер Кинг

Задание 1. Дайте определение понятия «ненасилие» как общечеловеческой ценности.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2.Проанализируйте притчу «Человек и змея», ответив на вопросы после текста.

Человек и змея

Человек увидел змею, гибнущую в огне, и решил вытащить её из пламени. Когда он сделал это, змея укусила его, вызвав нестерпимую боль. Человек отбросил змею, и она снова упала в огонь. Мужчина схватил металлический шест, вытащил змею из пламени и спас ей жизнь.

Кто-то из наблюдавших, приблизился к человеку и сказал: «Эта змея укусила тебя, почему ты по-прежнему пытаешься спасти её?»

Человек ответил: «Природа змеи – кусать, но это не должно менять мою природу – помогать».

- Как человек спас змею в первый раз, а как – во второй?

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Объясните действия человека. Почему он не оставил змею в беде после того, как она его укусила?

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Можно ли считать поступок человека примером ненасилия? Почему?

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Как вы понимаете слова «Природа змеи – кусать, но это не должно менять мою природу – помогать».

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

  _____

- Какие качества человека проявились в его поступке?

_____

_____

_____

_____

- У многих людей ненасилие ассоциируется с пассивностью, слабостью, попустительством. Согласны ли вы с этим? Ненасилие – это пассивность или активность, покорность или противостояние злу?

_____

_____

_____

_____

_____

- Как вы поступаете, когда кто-то причиняет вам зло или ранит вас?

_____

_____

_____

_____

_____

- Каждая притча заключает в себе нравственное поучение (премудрость). Сформулируйте его для прочитанной притчи.

_____

_____

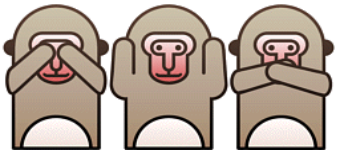
_____

_____

_____

_____

Задание 3. Многим известен древний восточный символ - три обезьянки, одна из которых старательно закрывает лапами глаза, вторая - уши, а третья - рот.



Они символизируют собой идею недеяния зла и отрешённости от неистинного: «Если я не вижу зла, не слышу о зле и ничего не говорю о нём, то я защищён от него». В великой книге Конфуция «Беседы и суждения» встречается похожая фраза: «Не смотри на то, что неправильно, не слушай того, что неправильно, не говори того, что неправильно».

Подумайте, как вы можете реализовать этот принцип в практике своей жизни? Добавьте в композицию еще двух обезьянок, символизирующих принципы «не делай того, что неправильно; не мысли того, что неправильно». Как вы их изобразите?

Напишите для каждой из обезьян перечень того, в чем вы с ней солидарны, от чего вы готовы отказаться, чтобы не совершать насилие над собой.

«Не смотри на то, что неправильно»

_____

_____

_____

«Не слушай того, что неправильно»

_____

_____

_____

«Не говори того, что неправильно»

_____

_____

_____

«Не делай того, что неправильно»

_____

_____

«Не мысли того, что неправильно»

_____

_____

_____

Задание 4.Сравните ведущие идеи мировых религий и нравственные традиции различных народов мира. Что лежит в основе единства человечества? Что является общим для всех религиозных учений и национальных культур? Придумайте символ, олицетворяющий многообразие и единство человечества.

Задание 5. Представьте, что вам предстоит выступить на заседании ООН с докладом о значении ненасилия в мирном разрешении конфликтов и укреплении мира между народами. О чем бы вы сказали с высокой международной трибуны? Напишите речь для своего воображаемого выступления. Какие аргументы в пользу ненасилия вы приведете? Какими примерами проиллюстрируете силу ненасилия?

СИЛА НЕНАСИЛИЯ

УРОКИ 31-32

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ПРИРОДЫ

Земля, ты держишь нас на своей груди...
Мы твои дети, земля, дай нам счастья, сделай нас счастливыми.
Чингиз Айтматов

Задание 1. Нарисуйте ваш любимый уголок природы, ваше «место силы».

Напишите, какие ощущения вы испытываете, оказываясь наедине с природой.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Задание 2.Завершите последнюю строку в четверостишии Евгения Евтушенко:

Берегите эти земли, эти воды,
Даже малую былиночку любя.
Берегите всех зверей внутри природы,
*Убивайте лишь*_____ _____ _____

Найдите оригинал стихотворения и сравните с ним свой ответ.

Задание 3. Сколько живет бытовой мусор?

Подумайте, сколько времени будет сохраняться в природе следующий мусор: *кожура банана, газета, хлопчатобумажные брюки, шерстяные носки, деревянная мебель, кожаная сумка, консервная банка, одноразовые подгузники, пластиковый стаканчик, стеклянная бутылка, стаканчик из пенопласта*. Распределите данные предметы по шкале таблицы в зависимости от того, какое количество времени потребуется до их полного разложения.

Время разложения материалов в природе	
* миллионлет	
* 1000 лет	
* 500 лет	
* 100 лет	
* 50 лет	
* 1 год	
* 5 месяцев	
* месяц	
* несколькономедель	

Какими, по-вашему, мнению, должны быть материалы, чтобы предотвратить наносимый природе вред?

Задание 4. Тревога за будущее Природы возникла еще в середине XX века. Тогда стали появляться различные экологические движения, одно из них продолжает активно действовать и сейчас. Это международное движение Greenpeace, активисты которого устраивают заметные акции в защиту окружающей среды в различных странах и уголках мира.

Составьте коллаж о деятельности Greenpeace. К каким акциям движения мы бы хотели присоединиться? Почему?

Задание 5. Известный физик, профессор Пристонского университета (США) Джеральд О`Нил считает, что «к 2074 году более 90 процентов человечества будет жить в космосе, в условиях неограниченных ресурсов чистой энергии, изобилия пищевых и материальных средств, полной свободы передвижения. Земля превратится в огромный парк, свободный от индустрии, медленно и естественно восстанавливающий свои силы после смертельных ударов, нанесенных ей индустриальной революцией. Она станет прекрасным местом отдыха, где можно провести отпуск или каникулы…»

А каким вы видите будущее землян? Составьте футуристический прогноз для нашей планеты.

БУДУЩЕЕ ЗЕМЛИ

Задание 6. Прочитайте отрывок из эссе Наталии Любимовой.

«...Когда я стою босиком на земле, я чувствую под своими ногами матушку-землю, добрую и всепрощающую, она понимает наши мысли и слова, видит нас насквозь, чувствует нас и знает нас порой лучше, чем мы сами знаем себя. Я словно стою на стабильном фундаменте моего дома, под названием «планета Земля». Как волшебно начинается день, когда ты ощущаешь себя частичкой этого Мира. Как чудесно, разговаривать с Землей и знать, что она тебя слышит, видит, понимает. Утром – здороваться с планетой, вечером – благодарить. Благодарить за прошедший день, за поддержку, за заботу. В природе, везде, происходит взаимный обмен энергиями, когда я благодарю землю, я чувствую доброе послание в ответ. Земля радуется нашему присутствию, нашему волшебному прикосновению».

Напишите доброе послание нашей Земле. За что вы ее поблагодарите?

Что вы пообещаете ей?

Благодарю Землю

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Обещаю Земле

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Задание 5. Составьте свой личный кодекс взаимоотношений с Природой, помня о том, что вы – ее уникальная частица.

Г. А. Омарова, Н.А. Анарбек, Н.Н. Маркус

САМОПОЗНАНИЕ

Тетрадь для 12 класса общеобразовательной школы

Художник А.Е.Карабалаева