****

**Копбаева Лязат Хамитжановна,**

 учитель самопознания,

 КГУ СОШ №59,

г. Караганда

**Сила мысли и слова**

(план урока самопознания)

**Ценность:** Истина

**Качества:** видеть хорошее в других и умение находить истину в самом себе,

вера в себя, ответственность.

**Класс:** 9 «Б» **Кол-во уч-ся:** 25

|  |  |
| --- | --- |
| ***Цель:*** Развивать у учащихся умения мыслить позитивно, ведущие к созидательной деятельности через осознание истины ***Задачи:**** Раскрытие представления о необходимости видеть хорошее в других и умение находить истину в самом себе;
* Развитие умений позитивно мыслить и жить вдохновенно, с верой в себя;
* Воспитание чувства ответственности за свои мысли, слова и действия.
 | Ресурсы: (видео-притча «два волка», песн В. Брежнева Солнце светит всем одинаково», композиция «Хрустальная грусть», классическая музыка, краски, альбом, кисть) |
| 1. **Ход урока:**

***Орг.момент. Позитивный настрой. Концентрация на Свете.****Пожалуйста, сядьте удобно, спинку 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 солнца 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.****Беседа***-Кто хочет поделиться своими впечатлениями?-Удалось ли вам ощутить свет?-Что вам помешало? -Что вы чувствуете? **2. Проверка домашнего задания.**Задание написать самому себе письмо. Попробовать обозначить то, что хотели бы изменить в своем характере, образе жизни и на какие «трудные» вопросы хотели бы найти ответы.***Беседа.***-Трудно было писать письмо самому себе? -Нашли ли вы у себя черты характера, которые хотели бы изменить?- Как вы думаете получиться у вас измениться?-Что может вам помешать? Теперь эти письма сохраним и через год прочитаем его снова. | Анализ хода урока |
|  **3. Позитивное высказывание (цитата).** ***«Владеть собой настолько, чтоб уважать других, как самого себя, и поступать с ними так, как мы желаем, чтобы с нами поступали, - вот что можно назвать учением о человеколюбии»*** ***Конфуций***1.Как вы понимаете смысл данного высказывания?2.Что лично для вас можно назвать учением о человеколюбии? |  |
| **4. Подарок от учителя*****«Притча два волка»*** * 1. Кто главные герои в притче?
* 2. О чём спросил внук деда?
* 3.О какой борьбе идет речь?
* 4.Почему так тронули внука слова деда?
* 5.А как вы думаете какого волка кормите именно вы?
* 6. Чему учит нас эта притча?
 |  |
| **5. Творческая деятельность**, ***групповая работа.***Рисование в тишине ума.Своё отношение к происходящему. Свои эмоции |  |
| **6. Групповое пение.**В. Брежнева ***«А солнце светит всем одинаково»*** |  |
| **7. Домашнее задание.** 1. С. 161 прочитать рассказ

***«Как человеку подобает жить?***  ***И.А. Ильин*** |  |
| **8. Заключительная минута тишины**.Закроем глаза, послушаем музыку. Вспомним прекрасные моменты урока, мысленно поблагодарим друг друга. Сохраним в своём сердце истину.***Классическая музыка*** |  |