****

**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*** |  |