



# ШКОЛА ЦЕННОСТЕЙ

Под общей редакцией Шаехова М.Р.

Казань

2022

Марат Шаехов

**Школа ценностей**

«Автор»

2022

## **Шаехов М. Р.**

Школа ценностей / М. Р. Шаехов — «Автор», 2022

Данное пособие является первым на русском языке изданием, призванным помочь школам внедрить и применить ценностно ориентированный подход к воспитанию. Пособие состоит из 21 главы, каждая из которых посвящена отдельной ценности. В каждой главе собраны как теоретические сведения, так и практические приемы для применения в образовательной деятельности на разных уровнях.

© Шаехов М. Р., 2022

© Автор, 2022

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	8
Инструкция к пособию	9
Структура пособия	10
<b>БЛАГОДАРНОСТЬ</b>	12
Ожидаемые результаты	13
Теория	14
Вопросы, кейсы	15
Фильмы	16
Мультфильмы	17
Видеоролики	18
Книги	19
1–6 классы	19
7–11 классы	19
Афоризмы	20
Пословицы	21
Притчи, истории	22
1–4 классы	22
Мальш	22
Крылья матери (В. Сухомлинский)	23
Дымок (Сказка Я. Тайца)	24
5–7 классы	25
Виноградник и Олень (Жан де Лафонтен (басня))	25
Трудно быть человеком (В. Сухомлинский)	26
Простое мороженое	26
Для чего говорят «спасибо»? (В. Сухомлинский)	26
8–9 классы	27
Бедняк, подражавший богачу (Камбоджийская притча)	27
Благодарность за добро (Суфийская притча)	28
10–11 классы	28
Во имя Бога (Суфийская притча)	28
Всадник и спящий (Суфийская притча от Руми)	28
Краткосрочные мероприятия	30
1–4 классы	30
5–7 классы	30
8–9 классы	31
5–11 класс	31
Долгосрочные мероприятия	32
1–11 классы	32
1–4 классы	32
5–7 классы	32
8–9 классы	32
Мероприятия с родителями	34
Мероприятия с сотрудниками	35
Рефлексия	36
<b>ВЕЖЛИВОСТЬ</b>	37

Ожидаемые результаты	38
Теория	39
Вопросы	39
Кейсы	40
Фильмы	41
Видеоролики, мультфильмы	42
1–4 классы	42
1–11 классы	42
Книги	43
1–4 классы	43
8–11 классы	43
Интересные факты	44
Афоризмы	45
Пословицы	46
Притчи, истории	47
1–4 классы	47
Камбоджийская притча	47
Сказка про медвежонка-невежу	47
О вежливости	48
5–7 классы	49
Притча о гвоздях	49
Доброта и вежливость	49
8–9 классы	50
Воздух, смягчающий удары	50
10–11 классы	50
Притча о вежливости	50
Краткосрочные мероприятия	51
1–4 классы	51
5–6 классы	51
8–9 классы	51
10–11 классы	52
Долгосрочные мероприятия	53
1–4 классы	53
5–7 классы	53
8–9 классы	53
5–11 классы	53
Мероприятия с родителями	55
Мероприятия с сотрудниками	56
Рефлексия	57
Дополнительная литература	58
<b>ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ</b>	59
Ожидаемые результаты	60
Теория	61
Вопросы	62
Фильмы	63
Мультфильмы	64
Видеоролики	65
Книги	66
10-11 классы и родители	66

Интересные факты	67
Афоризмы	69
Пословицы	70
Притчи, истории	71
1–4 классы	71
Три дерева	71
5–7 классы	72
Притча о звезде	72
Детская внимательность	72
8–9 классы	73
Урок внимательности	73
10–11 классы	73
Внимательно смотрящий под ноги (Игорь Чапаев)	73
Краткосрочные мероприятия	75
1–4 классы	75
1–11 классы	75
5–11 классы	75
7–9 классы	76
10–11 классы	77
Долгосрочные мероприятия	78
1–4 классы	78
5–9 классы	78
10–11 классы	79
5–9 классы	79
4. Глухонемые	79
Глухота не приговор	80
5. Люди с ограниченными возможностями движения (инвалиды)	80
Мероприятия с родителями	81
Мероприятия с сотрудниками	82
Рефлексия	83
Треугольник, квадрат, круг	83
3–2–1	83
Таблица фиксации	83
Облако тегов	83
<b>ДРУЖБА</b>	85
Ожидаемые результаты	86
Теория	87
Основные качества настоящих друзей	87
Вопросы	88
Фильмы	89
Мультфильмы	90
КНИГИ	91
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ	92
АФОРИЗМЫ	93
ПОСЛОВИЦЫ	94
ПРИТЧИ, ИСТОРИИ	95
1–4 классы	95
Муха и пчела. Притча о дружбе	95

Цезарь и лекарь	95
5–7 классы	95
Виды дружбы	95
Два друга в пустыне	96
8–9 классы	96
Сколько человеку необходимо друзей? Борис Крумер	96
Дорога в рай	96
10–11 классы	97
Самое ценное	97
Краткосрочные мероприятия	99
1–4 классы	99
5–7 классы	99
8–9 классы	100
10–11 классы	100
Долгосрочные мероприятия	101
1–4 класс	101
1–11 классы	101
5–11 классы	101
РЕФЛЕКСИЯ	104
Недельные отчеты	104
Лист самооценки	104
ЖЕНСТВЕННОСТЬ	105
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	106
ТЕОРИЯ	107
ВОПРОСЫ	110
Видеоролики	111
Фильмы и мультфильмы	112
КНИГИ	113
Конец ознакомительного фрагмента.	114

# **Марат Шаехов, Эльвира Германова, Тагир Гиззатуллин, Айлина Камалаева, Марат Маннанов, Ильсия Саматова, Гульнара Шагитова, Миляуша Шигапова**

## **Школа ценностей**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Мы живем в эпоху цифровизации, избыточной информации и быстрых перемен. Это неизбежно приводит к усилению разногласий и противоречий между старшим и молодым поколениями. Морально-нравственные нормы подвергаются испытанию на прочность на фоне социально-политических событий в стране и мире. В этой ситуации особенно важно разработать и донести до детей и молодежи систему ценностей, основанных на традициях и культурных особенностях народов Российской Федерации. Сложность этой задачи состоит в том, что духовно-нравственное воспитание и морально-этические ценности нельзя навязать или внедрить «сверху», поэтому многие программные документы и инновационные воспитательные программы до сих пор не находят отклика в сознании и поведении молодого поколения. Чтобы этого достичь, необходимо начать воспитательную работу «снизу», от самих образовательных организаций, через поиск и создание собственной системы ценностей с привлечением всех субъектов образовательной деятельности – обучающихся, их родителей и сотрудников. Основой этой системы должны выступать традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности, принятые в обществе правила и нормы поведения, а также основные направления воспитательной деятельности, зафиксированные в действующих стандартах образования.

Вы держите в руках пособие, которое является первым на русском языке изданием, призванным помочь школам внедрить и применить ценностно ориентированный подход к воспитанию. В основе этого подхода лежат принципы системности, самостоятельного и осознанного выбора, событийности воспитательных мероприятий.

Актуальной задачей в современном российском образовании становится поиск и формирование ценностных ориентиров обучающихся. Для этого проводятся масштабные исследования по всей стране, на ценностях основаны обновленные федеральные государственные образовательные стандарты, примерные программы воспитания и примерные рабочие программы по учебным предметам.

Сразу стоит пояснить, что коллектив авторов не ставил себе целью разработку исчерпывающего пошагового пособия. Во-первых, это сложная для выполнения задача в нашей многонациональной, поликультурной и богатой обычаями стране, где даже соседние школы различаются своими традициями и принципами. Во-вторых, доказано опытом, что воспитательная деятельность не приносит плодотворных результатов, если жестко регламентируется процесс ее реализации. Поэтому данное пособие создано главным образом для методической поддержки инициативных педагогических коллективов, готовых вложить свои силы и средства для улучшения и систематизации воспитательной работы.

Коллектив авторов будет очень признателен всем конструктивным отзывам и предложениям по доработке пособия, которые появятся в процессе использования. Можете оставить их по ссылке <https://clck.ru/snivK>.

## **Инструкция к пособию**

Пособие состоит из 21 главы, каждая из которых посвящена отдельной ценности. Эти ценности были выбраны по итогам опроса среди более чем двух тысяч человек из девяти общеобразовательных школ Республики Татарстан после обсуждения с опытными педагогами и методистами.

Авторы пособия не претендуют на регламентацию воспитательной деятельности каждой школы. Коллектив школы волен выбрать те ценности, которые педагоги считают важными для себя в этот конкретный учебный год или на более продолжительное время и расположить в удобном для себя порядке. Выбранные ценности могут не оказаться включенными в данное пособие. Однако рекомендуем обсудить этот выбор с учениками, их родителями, а также со всеми сотрудниками школы при помощи дистанционных опросов, очных обсуждений, стратегических сессий или в другом удобном формате. В этом случае ценности будут действительно приняты широким сообществом школы, что позволит мыслить и действовать в одном направлении.

Кроме того, разумно при выборе и распределении ценностей в течение учебного года опираться на рекомендованный органами власти календарный план мероприятий и значимые события из истории нашей страны. Это облегчит работу администрации школы и позволит избежать противопоставления внутреннего и внешнего плана воспитательной деятельности. Например, октябрь уместно посвятить ценности «Уважение», так как в этом месяце каждая школа поздравляет своих учителей и всех пожилых людей. Патриотические мероприятия по традиции у нас чаще проводят в феврале, поэтому логично будет в это время говорить с детьми про патриотизм или мужественность.

## Структура пособия

Каждую главу условно можно поделить на две части.

**Первая часть** содержит теоретическую информацию по каждой ценности, раскрывая ее с разных сторон.

Каждая глава начинается со списка *ожидаемых результатов*, которые даны по мере усложнения и разделены на три ступени: начальное, основное и среднее общее образование. Вполне возможно, что в силу многих внутренних и внешних факторов достижение того или иного результата произойдет в вашей школе, в вашем классе или у разных учеников раньше или позже обозначенного авторами времени. Однако приведенные формулировки являются своеобразным ориентиром для оценки прогресса коллектива школы, родителей и самого ученика при усвоении каждой выбранной ценности.

В разделе *«Теория»* приведена краткая информация, которая поясняет смысл, значение ценности и в первую очередь предназначена для ознакомления педагогам школы. В некоторых случаях она подкреплена *интересными фактами*, которые можно применять во время воспитательных мероприятий или «оживлять» ими стенды класса и школы.

*Вопросы, кейсы* помогут начать обсуждение ценности с учащимися во время классного часа, воспитательной беседы, а также во время непринужденной личной беседы с ребенком.

*Список книг* был подобран для разных возрастов и для разных целей: можно читать отрывки вместе с детьми в школе и дома или рекомендовать их для самостоятельного изучения.

Отдельной находкой для привлечения внимания и закрепления ценностей у современных учащихся могут стать *видеоролики, кинофильмы и мультфильмы*. Для удобства применения краткие ролики с глубоким смыслом были размещены в отдельную папку в облаке. Ссылки на отдельные для каждой ценности папки размещены на первой странице главы, чтобы вы могли вернуться к ним в любой удобный момент.

В *поговорах и поговорках, афоризмах* выдающихся личностей заложен глубокий смысл и истинная мудрость многих веков, поэтому рекомендуется использовать их в качестве эпиграфа на общешкольных и классных мероприятиях, а также для напоминающих постеров или надписей внутри школы.

Ничто так не помогает для объяснения абстрактных ценностей, как интересные *истории* и поучительные *притчи*. С их помощью можно привести пример из жизни и начать обсуждение с собеседником любого возраста. Поэтому в пособии мы выделяем для них самое большое место.

**Вторая часть** пособия представлена практическими инструментами и приемами, которые помогут педагогам и администрации школ при внедрении ценностно ориентированного подхода к воспитанию.

*Краткосрочные мероприятия* предназначены для использования во время классных часов, воспитательных бесед или в любое другое удобное для педагогов время.

*Долгосрочные мероприятия* могут быть проведены в течение месяца или более продолжительного времени, отведенного отдельной ценности.

*Мероприятия для родителей* призваны объединить и включить родителей в усвоение данной ценности в форме самостоятельной или групповой работы в домашних условиях, а также на территории школы вместе с детьми и сотрудниками.

*Мероприятия для сотрудников* также играют важную роль в усвоении учащимися каждой ценности школы, так как воспитывают не слова, а действия окружающих, авторитетные личности. Поэтому нужно постараться, чтобы ценности исходили не только от педагогического состава, но и от обслуживающего, технического персонала школы.

*Рефлексия* является важной замыкающей составляющей каждой ценности, так как разными способами позволяет увидеть, насколько выбранная ценность была понята, принята и усвоена учащимися.

Внедрение нового ценностно ориентированного подхода при организации воспитательного процесса в устоявшейся школьной системе изначально может быть трудным и потребует от вас больших усилий. Но, как говорил Лао Цзы, **«путь в тысячу ли начинается с первого шага»**, поэтому не бойтесь сделать свой первый, самый важный шаг в этом направлении. Успехов вам на этом пути!

## БЛАГОДАРНОСТЬ



<https://disk.yandex.ru/d/fInXkKsVUHKfhQ>

## **Ожидаемые результаты**

### **Ученики к концу месяца должны**

1–4 классы

– понимать, что такое благодарность, роль и значение благодарности в жизни людей и в какой форме она выражается

– понимать важность ценности имеющихся в данный момент благ

– уметь благодарить друг друга

5–9 классы

– выражать благодарность различными способами

– развивать взаимопомощь в коллективе как один из видов благодарности

– понять важность оказания помощи другим людям

– ценить то, что имеют

10–11 классы

– уметь быть благодарными и самим благодарить

– уметь благодарить даже за то, что на первый взгляд кажется не благом

## Теория

**Благодарность и признательность** – это когда человек помнит все хорошее и доброе, сделанное ему, и хочет в ответ как-нибудь отблагодарить человека. Благодарный и признательный человек, получив хорошее и приятное, тоже ищет случая и возможности вернуть человеку что-то приятное и хорошее.

Если вам кто-то сделал хорошее и у вас возникло сильное желание и долгое чувство сделать в ответ тоже что-то приятное и хорошее, то это чувство называется благодарностью или признательностью.

Благодарность – это чувство и состояние признательности за полученное или оказанное добро, заботу, внимание, теплые отношения, это признательность за помощь и все желаемое. Чувство благодарности – это способность видеть и признавать добро и благо в окружении.

Способность благодарить – это высшая способность замечать и отмечать все хорошее, что есть вокруг человека.

Благодарный человек – это счастливый человек, который умеет благодарить родителей, товарищей. Он ценит то, что имеет, правильно и грамотно этим распоряжается, довольствуется своим положением и не завидует другим.

Быть благодарным – это значит ценить добро, благо.

Необходимо обратить внимание детей на то, что умение благодарить, вовремя говорить «спасибо» еще не значит быть благодарным. Благодарность проявляется в делах, поступках, отношении друг к другу, она исходит от сердца, от души!

## Вопросы, кейсы

1. Долго ли вы помните добрые дела и хорошие поступки другого?
2. Чувствуете ли вы в себе желание ответить доброму человеку тоже каким-нибудь добром?
3. Вам понравится, если вы сделали доброе дело человеку, а он оказался неблагодарным и вскоре все позабыл?
4. Кому приятнее делать добро: человеку благодарному и признательному или неблагодарному?
5. Что для вас значит благодарность?
6. За что мы можем быть благодарными?
7. Почему очень важно уметь благодарить?
8. Какие слова благодарности вы знаете и, возможно, сами употребляете при выражении благодарности? (*Например: пожалуйста, спасибо, благодарю, я тебе признателен, ты был очень добр, я тебе очень благодарен, на здоровье, здоровья тебе, будь счастлив, будь здоров, разрешите поблагодарить вас, заранее благодарен, признателен вам, примите мою благодарность*).
9. Какие жесты, мимику используют в знак благодарности? (*Например: улыбка, пожатие руки, обнять, поклониться, поцелуй*).
10. Как можно проявлять благодарность в школе, семье, обществе?
11. Как влияет благодарность на состояние общества?
12. Может ли неблагодарный человек быть счастливым?
13. Будет ли неблагодарный человек ценить свою жизнь?
14. Представьте себе такую ситуацию: человек потерпел поражение или плохо сдал экзамен. Каким образом можно принять эту ситуацию с благодарностью?
15. Почему неблагодарность порождает расточительство?

## **ФИЛЬМЫ**

- «Звездочки на земле», 2007 (5–11 кл.)
- «Инглиш Винглиш» (9–11 кл.)
- «Невидимая сторона» (9–11 кл.)
- «1+1» (9–11 кл.)
- «Жизнь прекрасна» (9–11 кл.)
- «Зеленая миля» (10–11 кл.)
- «Хористы» (9–11 кл.)
- «А зори здесь тихие» (9–11 кл.)
- «В бой идут одни старики» (9–11 кл.)
- Сериял «Белый воротничок» (9–11 кл.)

## Мультфильмы

- «Город героев» (5–11 кл.)
- «Вверх» (7–11 кл.)
- «Король Лев» (1–11 кл.)
- «Мой мир» (10–11 кл.)
- «Барашек и кролень»
- A Joy Story: Joy and Heron
- «Спасибо»
- «Джой и цапля»
- «Крылья, ноги и хвосты»
- «Жил-был пёс»
- «Барбоскины», серия «Спасибо, Тимоха!»

## **Видеоролики**

«Они живы, пока мы их помним!»

Социальный ролик «Безразличие людей»

«Бумеранг добра»

«Бусы из бирюзы» (социальный ролик)

## Книги

### 1–6 классы

- Русская народная сказка «Морозко»
- А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
- П.П. Ершов «Конек-горбунок»
- О. Караченцева, Е. Нилова «Благодарность»
- А. Кабрера «Феи рассказывают о благодарности»
- В. Осеева «Синие листья»
- И. Данилова «История о капельке. Как важно благодарить»
- В. Осеева «Волшебное слово»
- В. Сухомлинский «Для чего говорят «спасибо»?»

### 7–11 классы

- Луиза Хей «Живительная благодарность»
- Ронда Берн «Магия»
- Джим Лоэр «Стратегия счастья»
- А.С. Пушкин «Капитанская дочка»
- Ч. Айтматов «Первый учитель»
- А.И. Куприн «Чудесный доктор»
- И.С. Тургенев «Отцы и дети»
- М.А. Шолохов «Судьба человека»
- Д.И. Фонвизин «Недоросль» (проблема неблагодарности)
- А.С. Пушкин «Станционный смотритель» (проблема неблагодарности)

## Афоризмы

«Все наши жалобы на то, что жизнь сложна и невыносима, наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем». *Даниэль Дефо*

«Благодарность – долг, который надо оплатить, но который никто не имеет права ожидать». *Жан-Жак Руссо*

«Благодарность – признак благородства души». *Эзон*

«Благодарность – одна из самых больших добродетелей. Но еще большая добродетель – чувство меры в претензии на благодарность». *Кристиан Фридрих Геббель*

«Чувство благодарности – надежный тест моральных качеств человека». *Илья Шевелев*

«Если вас кто-то обидел, будьте благодарны ему за то, что он дал вам возможность почувствовать глубокую рану». *Ошо*

«Пусть молчит тот, кто дал; пусть говорит тот, кто получил». *Мигель де Сервантес*

## Пословицы

Брось хлеб-соль назад – очутится впереди.  
Где слова приветов, там улыбка для ответов.  
Дареному коню в зубы не смотрят.  
Доброму слову и кошка рада.  
Долг платежом красен.  
Достойный человек век помнит добро, недостойный человек через день забывает.  
Если собаку три дня покормишь, она три года будет чувствовать благодарность.  
Как аукнется, так и откликнется.  
Ласковое слово слаще мёда.  
От учтивых слов язык не отсохнет.  
Поклониться голова не отломится.  
Своего «спасибо» не жалеи, а чужого не жди.  
Цени по заслугам, а не по услугам.  
Что посеешь, то и пожнёшь.

## Притчи, истории

### 1–4 классы

#### Малыш

За маленьким дельфинёнком гналась огромная акула. Она успела поранить Малышу хвост своими острыми зубами, и теперь за ним оставался в воде кровавый след. Силы дельфина были на исходе. Оставалась единственная надежда – спастись от зубов акулы на мелководье, спрятавшись за прибрежными камнями. Из последних сил Малыш добрался почти до самого берега, и вдруг неожиданно его подхватила большая волна и выбросила на каменистый берег, прямо под палящие лучи солнца.

Рядом никого не было. Напрасно обессилевший Малыш пытался вернуться в море. Он беспомощно бил раненым хвостом по камням, но приблизиться к воде у него не получалось. Вскоре его глаза стали закрываться и ему показалось, что жизнь собирается покинуть его тело. Вдруг сквозь шум волн он услышал лай. Открыв глаза, он понял, что жить ему осталось недолго. К нему бежала стая голодных собак, Малыш приготовился к мучительной смерти. Вдруг совсем рядом над собой он услышал громкий и грозный окрик:

– А ну-ка, уберите отсюда, пока я вас камнем не пришиб!

Малыш увидел над собой человека. Он стоял рядом и, размахивая палкой, отгонял зло рычащих собак. Прогнав собак, человек склонился над дельфином.

– Кто ж тебя так, Малыш? – спросил человек, разглядывая разорванный хвост и поцарапанную спину. – Такому тебе нельзя возвращаться в море, давай я тебя сперва подлечу.

Человек взял дельфинёнка на руки и понёс его вдоль берега к небольшому дому, рядом с которым на берегу лежала старая рыбацкая лодка. Человек положил дельфинёнка на её дно, а сам ведром быстро наполнил лодку морской водой.

– Поживи, Малыш, пока в моей лодке, – ласково сказал человек. – Здесь у тебя не будет врагов. А я, пока лодка занята, попробую с берега рыбу ловить.

Так Малыш стал жить в лодке. Он слышал шум волн, крики чаек и сильно тосковал по своему родному просторному морю. Каждый день его проводывал человек. Он приносил Малышу только что пойманных рыбёшек и какой-то мазью мазал царапины на спине. Через некоторое время Малыш стал узнавать человека по голосу и даже научился откликаться на свое имя. Стоило человеку позвать его: «Малыш, Малыш», как дельфинёнок тут же выныривал из воды, клал голову на край лодки и внимательно высматривал, сколько сегодня рыбы ему принёс человек.

– Эх, были бы у тебя лапы, Малыш, я тебя вместо собаки взял бы, – любил шутить человек, – уж слишком ты толковый и умный.

Потихоньку Малыш выздоравливал и набирался сил. Хвост его совсем зажил, и только на спине остались длинные белые шрамы от глубоких царапин. И вот однажды человек, накормив Малыша, взял его в руки, зашёл с ним в море и, положив его в воду, сказал:

– Плыви, Малыш, к своим дельфинам и не попадайся больше ни в чьи зубы.

Опять оказаться в родном и любимом море было для Малыша настоящим счастьем. Он издавал громкие крики радости, шлёпал по воде хвостом и высоко выпрыгивал из воды.

Вскоре они расстались: человек пошёл к себе домой, а Малыш уплыл в море. С того дня прошло много лет. Человек немного постарел, отпустил усы и бороду, но, как и раньше, каждое утро он уплывал на своей рыбацкой лодке в море ловить рыбу.

Но вот однажды во время рыбалки большая волна неожиданно опрокинула его лодку, и человек оказался в море. Он поплыл к берегу, а когда до него оставалось плыть совсем немного, справа от себя человек увидел акул. Их большие плавники торчали из воды, и акулы, рассекая воду, быстро приближались. Спасаться было уже поздно. Было и так ясно, что акулы настигнут и уплыть от них не удастся.

Смерть стремительно приближалась к человеку. Чья-то темная и большая спина проплыла у него под ногами и всплыла. На ней были видны знакомые человеку белые полосы шрамов, оставшихся от ран. Да, это был Малыш, который успел вырасти и превратиться во взрослого дельфина. Кто бы мог подумать, что он окажется рядом в такую опасную минуту. Человек, недолго думая, обнял Малыша, и тот на своей спине повёз его к берегу. Акулы не отставали. Они плыли следом, и их страшные плавники понемногу приближались. И всё же акулы не догнали, и человек успел выбраться на берег. Когда он оглянулся, то Малыша уже не было.

– Малыш, Малыш, – стал кричать человек. – Где ты, отзовись!

Но Малыш не отзывался. Вместо него ответило море набежавшими волнами, красными от крови. В тот день ещё долго человек стоял на берегу. Он с надеждой вглядывался в море, но из его глаз то и дело катились слезы.

Не удивляйтесь тому, что Малыш нашёл человека. Дельфины чувствуют мысли людей, находящихся в опасности, и очень часто приплывают на помощь даже к незнакомым людям. Известно немало случаев, когда дельфины подставляли свои спины и спасали тонущих людей.

Источник: «Философия для детей», М.А. Андрианова

## **Крылья матери (В. Сухомлинский)**

В жаркий летний день вывела Гусыня своих маленьких желтеньких гусят на прогулку. Она впервые показывала деткам большой мир. Этот мир был ярким, зеленым, радостным: перед гусятами раскинулся огромный луг.

Гусыня стала учить деток щипать нежные стебельки молодой травы. Стебельки были сладкие, солнышко теплое и ласковое, трава мягкая, мир уютный, добрый, поющий множеством голосов пчел, жучков, бабочек. Гусята были счастливы. Они забыли о матери и стали расходиться по огромному зеленому лугу. Когда жизнь счастливая, когда на душе мир и покой, мать часто оказывается забытой.

Тревожным голосом Гусыня стала созывать детей, но не все они слушались.

Вдруг надвинулись темные тучи, и на землю упали первые крупные капли дождя. Гусята подумали: мир не такой уж уютный и добрый. И как только они об этом подумали, каждому из них вспомнилась мать. И вдруг каждому из них стала нужна – ой, как нужна! – мать. Они подняли маленькие головки и побежали к ней. А тем временем с неба посыпались крупные градины. Гусята еле успели прибежать к матери, она подняла крылья и прикрыла ими своих детей. Потому что крылья существуют прежде всего для того, чтобы прикрывать детей, – об этом известно каждой матери, – а потом уж для того, чтобы летать.

Под крыльями было тепло и безопасно; гусята слышали будто бы откуда-то издалека доносившийся грохот грома, вой ветра и стук градин. Им даже стало весело: за материнскими крыльями творится что-то страшное, а они в тепле и уюте. Им и в голову не приходило, что крыло имеет две стороны: внутри было тепло и уютно, а снаружи – холодно и опасно. Потом все утихло. Гусятам хотелось поскорее на зеленый луг, но мать не поднимала крыльев.

Маленькие дети Гусыни требовательно запищали: «Выпускай нас, мама!». Да, они не просили, а требовали, потому что, если дитя чувствует крепкую, сильную материнскую руку, оно не просит, а требует. Мать тихо подняла крылья. Гусята выбежали на траву. Они увидели, что матери изранены крылья, вырваны многие перья. Гусыня тяжело дышала. Она пыталась

расправить крылья и не могла этого сделать. Гусята все это видели, но мир снова стал таким радостным и добрым, солнышко сияло так ярко и ласково, пчелы, жуки, шмели пели так красиво, что гусятам и в голову не пришло спросить: мама, что с тобой? И только один, самый маленький и слабый гусенок подошел к матери и спросил: «Почему у тебя изранены крылья?» Она тихо ответила, как бы стыдясь своей боли: «Все хорошо, сын».

Желтенькие гусята рассыпались по траве, и мать была счастлива.

### Дымок (Сказка Я. Тайца)

Жили были дед Егор и бабка Алёна. Весной бабка сказала:

– Хорошо бы нам, дед, под окошками огород разбить!

Пошёл дед в сарай, взял лопату, вскопал три грядки и говорит:

– Давай, баба, сажай чего хочешь.

Посадила бабка на одной грядке огурцы, на другой морковку, на третьей капусту. И сказала:

– Дождики-дождики, приходите почаще, чтоб наши овощи выросли послаще.

Стали дожди приходиться почаще. Уродился богатый урожай. Морковка короткая, зато толстая. Огурцы тонкие, зато длинные. А капуста – вот какая пышная!

Только стала бабка замечать, что кто-то повадился к ней на огород. То морковку выдернет, то огурец унесёт, то капустный вилок растреплет.

– Последил бы ты, дед, кто это у нас там озорует.

– Ладно, – сказал дед, – послежу.

И вот вышел с вечера дед на огород, притаился в капусте, ждёт... Вдруг видит: кто-то прыг-скок на грядку, прыг-скок, подскочил к капусте и захрустел.

Но дед тоже не дурак – прыг-скок и цап! – ухватил за уши зайца и выдернул его из огорода, словно морковку. Заяц пищит:

– Я больше не буду!

Но дед не слушает, притащил в избу:

– Вот он, косой, попался!

Покачала бабка головой:

– И не стыдно тебе, зайчишка!

А заяц прикрылся ушами и говорит:

– Стыдно, бабушка, очень стыдно, да что делать! Уж больно сладкая у тебя морковка!

– А ты приходи по-хорошему, когда я стряпаю. Я тебе всегда что-нибудь дам: морковки кружочек, капустки листочек. А воровать – это не дело.

– Спасибо, бабушка, спасибо. Только как же я узнаю, что ты стряпать собралась?

– А ты на нашу избушку поглядывай. Как дымок пойдёт из трубы, значит, я стряпать собралась. Вот и приходи. А воровать – не смей.

Побежал косой в лес, давай хвалиться:

– Эх, братцы-зайцы, где я сейчас был! Меня дед и баба угощали, не знали, куда и посадить.

– Что ты врешь, косой!

– А вот и не вру! Как дымок взовьётся, пойдёмте со мной, увидите.

Сидят зайцы на опушке, ждут. Всё на избушку смотрят. И вот дождались, закричали:

– Дымок, дымок!

И со всех ног к бабке Алёне. Верно, не наврал косой! Пустила бабка зайцев в избу, угостила. И повадился зайцы с той поры на дымок прибегать. А бабка их всегда потчует. Овощей-то она много припасла к зиме. Всем хватит.

А зима в тот год пришла неожиданно-негаданно. С вечера ещё осень была, а к ночи повалил снег – метель, буран...

Дед да баба спали-спали, проснулись – темно. Что за диво, никак ночь не кончится! Встала баба, затопила печку и говорит:

– Погляди, дед, отчего нынче ночь никак не кончится?

Встал дед, посмотрел в окно, толкнулся в дверь:

– Ох, беда, бабка! Завалило нас снегом по самую крышу.

– А ты возьми заступ, лопату, давай откапываться.

– А как их возмёшь, коли они в сарае остались. Придётся нам тут до весны сидеть, пока снег не растает.

Заплакала баба. Заплакал дед. Сидят и плачут.

А зайцы утром встали, видят – зима. Переоделись в белые шубки и стали на избушку смотреть. Вдруг видят – дымок.

– Дымок, дымок! – И бегом к бабке Алёне.

Прибежали – что такое? Никакой избушки нет, а дымок прямо из-под снега идёт! Тут зайцы смекнули, в чём дело, и давай работать.

– Баба с дедом много добра нам сделали! И мы их спасём.

У зайцев задние ноги длинные да крепкие. Часу не прошло, как откопали косые и бабку, и деда.

– Вылезайте, хозяйева, на белый свет.

Сварила бабка на радостях вкусный обед. Сели зайцы за стол, пили, ели, веселились. А на закуску было самое сладкое – каждому по большой капустной кочерыжке. А над трубой весь день вился дымок до самого неба.

## 5–7 классы

### Виноградник и Олень (Жан де Лафонтен (басня))

В один несчастный день

Олень,

Благодаря густому винограду,

Нашёл себе спасенье и ограду:

Он за листвою

Его густой

Невидим был охотничьему взгляду!

Опасность минула... И вот,

Мой скот

Давай, без всякого смущенья,

Глодать кору и листву огражденья...

Поднял он шум такой,

Что все охотники толпой

Назад вернулись и Оленя

Убили из ружья без сожаленья...

«И поделом! –

Сказал безумец, умирая. –

Я оскорбил меня же спасший дом,

Его услугу забывая!»

Не забывай

И отдавай  
Тому почтенье,  
В ком ты нашёл защиту и спасенье!

### **Трудно быть человеком (В. Сухомлинский)**

Дети возвращались из леса, где они провели целый день. Путь домой лежал через небольшой хуторок, что расположился в долине, за несколько километров от села. Уставшие дети едва дошли до хуторка. Они заглянули в крайнюю хату попросить воды. Из хаты вышла женщина, за ней выбежал маленький мальчик. Женщина достала из колодца воду, поставила ведро на стол посреди двора, а сама пошла в хату. Дети напились воды, отдохнули на траве. Где и силы взялись!

Когда они отошли на километр от хуторка, Марийка вспомнила:

– А ведь мы не поблагодарили женщину за воду. – Её глаза стали тревожными.

Дети остановились. В самом деле, они забыли поблагодарить.

– Ну что же... – сказал Роман, – это небольшая беда. Женщина уже и забыла, наверное.

Разве стоит возвращаться из-за такой мелочи?

– Стоит, – сказала Марийка. – Ну разве тебе не стыдно самому перед собой, Роман?

Роман усмехнулся. Видно, что ему не было стыдно.

– Вы как хотите, – сказала Марийка, – а я вернусь и поблагодарю женщину...

– Почему? Ну, скажи, почему это нужно обязательно сделать? – спросил Роман... – Ведь мы так устали...

– Потому что мы люди...

Она повернулась и пошла к хуторку. За ней пошли все. Роман постоял с минутку на дороге и, вздохнув, пошел вместе со всеми.

### **Простое мороженое**

Ребёнок вошёл в кафе и сел за столик. Официантка подошла к нему.

– Сколько стоит шоколадное мороженое с орешками? – спросил мальчик.

– Пятьдесят центов, – ответила женщина.

Мальчик вытащил руку из кармана и пересчитал монетки.

– Сколько стоит простое мороженое, без ничего? – спросил ребёнок. Некоторые посетители ожидали за столиками, официантка начала выражать недовольство:

– Двадцать пять центов, – бросила коротко в ответ.

Мальчик опять пересчитал монетки.

– Хочу простое мороженое, – решил он.

Официантка принесла мороженое, бросила на стол счёт и удалилась. Ребёнок закончил есть мороженое, оплатил в кассе счёт и ушёл.

Когда официантка вернулась убирать стол, у неё стал комок в горле, когда она увидела, что рядом с пустой вазочкой лежали аккуратно сложенные монетки, двадцать пять центов – её чаевые.

Никогда не делай выводов о человеке, пока не узнаешь причины его поступков.

### **Для чего говорят «спасибо»? (В. Сухомлинский)**

По лесной дороге шли двое – дедушка и мальчик. Было жарко, захотелось им пить.

Путники подошли к ручью. Тихо журчала прохладная вода. Они наклонились, напились.

– Спасибо тебе, ручей, – сказал дедушка. Мальчик засмеялся.

– Вы зачем сказали ручью «спасибо»? – спросил он дедушку. – Ведь ручей не живой, не услышит ваших слов, не поймет вашей благодарности.

– Это так. Если бы напился волк, он бы «спасибо» не сказал. А мы не волки, мы – люди. Знаешь ли ты, для чего человек говорит «спасибо»? Подумай, кому нужно это слово?

Мальчик задумался. Времени у него было много. Путь предстоял долгий...

## 8–9 классы

### Бедняк, подражавший богачу (Камбоджийская притча)

Жила-была одна семья: муж, жена и дочь. Была эта семья бедной-пребедной, еле концы с концами сводила. Стали муж с женой думать, как бы им разбогатеть.

– Живём мы сейчас в нищете. Давай разыщем какого-нибудь богача, поселимся с ним рядом, поглядим, что он делает, и будем во всём подражать ему.

Так они и сделали. Сломали свою хижину и построили новую рядом с домом богатого сетхэя. Сетхэй заставлял своих работников обрабатывать поле и огород, а потом посылал их продавать урожай. Бедняки старались подражать сетхэю, в чём могли, работали в поле, а потом часть урожая продавали на базаре. Постепенно дела у них пошли всё лучше и лучше, достаток рос.

Муж с женой решили отблагодарить сетхэя, у которого они тайком научились вести хозяйство. Муж взял горсть золота и отправился к богачу.

– Для чего ты принёс мне золото? – удивился сетхэй.

– Был я бедняком. Решили мы с женой сломать нашу хижину, поселиться рядом с вашим домом и подражать вам во всём. Наши дела быстро пошли на лад, семья разбогатела, и вот мы из благодарности просим принять наш подарок.

– Раз ты сам считаешь, что приобрёл всё своё богатство благодаря мне, значит, это моё богатство. Ты должен отдать мне всё своё состояние, а уж я сам решу, какую долю тебе выделить.

– Но я же не остался неблагодарным и принёс вам золото. Если бы я знал, что вы потребуете всё моё состояние, то не принёс бы вам ничего.

Долго спорили сетхэй и бывший бедняк. Наконец, обратились к судье. Судья их спор разрешить не смог и повёл обоих к королю. Бывший бедняк поклонился и сказал:

– Ваше величество, я поселился рядом с домом сетхэя, наблюдал, как он ведёт хозяйство, как посылает работников своих обрабатывать поле и торговать на базаре. Стал я подражать сетхэю, в чём только мог, и добился благополучия и удачи в делах. Из благодарности я принёс золото сетхэю, который помог мне, сам того не ведая, но сетхэй требует всё моё состояние. Прошу вас, ваше величество, разобраться в этом деле по справедливости.

Король обратился к сетхэю:

– Правильно ли изложил дело этот человек?

– Всё правильно, ваше величество.

(Эту часть можно отдать на обсуждение классу: Как вы думаете, как поступил король?)

Понял король, что сетхэй жаден не в меру, и сказал:

– Сетхэй, у тебя есть дети?

– Сын, ваше величество.

– А у тебя? – обратился король к бывшему бедняку.

– Дочь, ваше величество.

– Чтобы между вами не было раздоров, я повелеваю обеим семьям породниться. Тогда и делить вам будет нечего.

Сетхэй и бывший бедняк низко поклонились королю и удалились, чтобы последовать мудрому королевскому решению.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_1276](https://pritchi.ru/id_1276)*

### **Благодарность за добро (Суфийская притча)**

Однажды ибн Сирин услышал, как один человек говорит другому:

– Я делал тебе добро, делал это и это.

Сказал ему ибн Сирин:

– Замолчи, ибо нет блага в добре, когда его начинают перечислять да пересчитывать. Кто упрекает за дарованное – его благодарность не принимается. И кто проявляет самодовольство тем, что сделал – его награда аннулируется.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_8106](https://pritchi.ru/id_8106)*

## **10–11 классы**

### **Во имя Бога (Суфийская притча)**

Джунайд рассказывает, что однажды в Мекке он увидел цирюльника, бреющего богатого человека. Странствующий дервиш, он подошёл к брадобрею и попросил побрить его. Брадобрей тотчас оставил своего богатого клиента и обслужил Джунайда. Вместо того чтобы спросить с него плату, он сам дал ему немного денег.

Внутренне Джунайд решил – он отдаст брадобрею всё, что бы ни получил в этот день как милостыню.

Спустя некоторое время кто-то подошёл к дервишу и вручил ему кошель с золотом. Джунайд поспешил к лавке брадобрея и предложил ему золото.

Брадобрей сказал:

– Неужели тебе не стыдно предлагать плату за то, что сделано во имя Бога?

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_5768](https://pritchi.ru/id_5768)*

### **Всадник и спящий (Суфийская притча от Руми)**

Однажды всадник по степи скакал  
И спящего в пустыне увидал,  
К которому ползла змея, – и вот  
Ползла спящему в открытый рот.  
Тот всадник отогнать змею хотел,  
Хоть торопился он, но не успел.  
А так как был он турок с головой,  
Он спящего ударил булавой,  
Взялся его нещадно избивать.  
Тот завопил, проснулся – и бежать,  
Пока, битьём безжалостным гоним,  
Он не упал под деревом одним.  
Там были груды яблоков гнилых.  
И всадник крикнул: «Ешь, проклятый, их,  
Ешь досыта». При этом сильно бил,  
И тот червивой гнили проглотил  
Такое множество, что скоро вспять

Проглоченное начал извергать.  
«О повелитель! В чём вина моя? —  
Кричал несчастный, плача и блюя. —  
Что причинил я милости твоей?  
О, пощади меня или убей!  
Любой разбойник лютый никого  
Не станет мучить без вины его!  
Да лучше бы мне прежде умереть,  
Чем страшное лицо твоё узреть!  
Да разрази тебя небесный гром!  
Воздай злодею, Боже, поделом!»  
А всадник загремел ему: «Вставай!  
Беги по этой степи, негодяй!»  
Страдалец под ударами бежал,  
Пока лицом на камни не упал  
И пищу из себя изверг свою  
И вместе с пищей – чёрную змею.  
И ужаснулся – так была она  
Толста, и безобразна, и гнусна.  
И ниц пред избавителем упал  
И со слезами так ему сказал:  
«Ты вестник милосердья, Гавриил!  
Ты сам Аллах, сошедший с трона сил!  
Был мёртв ты, но меня ты увидал  
И новую мне душу даровал!  
Как мать ребёнка, ты меня искал!  
А я, как мул, от палки убегал.  
Блажен идущий бедственной тропой,  
Коль по дороге встретится с тобой!»  
*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_7313](https://pritchi.ru/id_7313)*

## Краткосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *Шпионы благодарности*

**Время:** 30 минут

**Формат:** игра

**Порядок проведения:** Для начала проведения игры понадобится шляпа (коробка и т. д.), распечатанные имена учеников всего класса. На утреннем круге в начале учебного дня учащиеся вытягивают из шляпы имя одного из учащихся класса. Имя сохраняется в тайне до конца учебного дня. В течение всего учебного времени учащиеся тайно наблюдают за доставшимся ему учеником. В конце учебного дня, на вечернем круге, учащиеся должны поделиться одной вещью, за которую они благодарны этому человеку.

**Мораль:** Мы не всегда можем заметить добрые поступки, помощь других людей по отношению к нам и вовремя проявить благодарность.

**Название:** *Благодарственные письма*

**Время:** 20–25 минут

**Формат:** челлендж

**Порядок проведения:** Предложите учащимся написать благодарственные письма за труд людей различных сообществ. Для начального уровня возьмем узкий круг людей, которые окружают нас в школе. Написать благодарственное письмо поварам, работникам клининга, школьной администрации. Далее можно расширить круг сообществ. Например, работники полиции, работники банка, врачи.

При выполнении упражнения детей можно поделить на группы.

**Мораль:** Труд людей любых профессий очень важен, ценен и заслуживает благодарности. Нужно научить детей его замечать, ценить и быть благодарными.

**Название:** *Дерево благодарности*

**Время:** 30 минут

**Формат:** игра

**Материалы:** ветка дерева, цветная бумага двусторонняя, ножницы, бечевка.

**Порядок проведения:**

1. Сделайте заготовки листочков для вашего дерева.
2. Прodelайте в каждом листочке отверстие и протяните через него веревку.
3. Напишите на каждом листочке слова благодарности близкому человеку.
4. Повесьте листочек на ветку вашего дерева.

### 5–7 классы

**Название:** *Классный час, просмотр ролика*

**Время:** 45 минут

**Формат:** беседа

**Порядок проведения:** Можно начать с обсуждения. Подготовить пример из жизни, когда ситуация неоднозначна. Спор/обида/непонимание соседей. Обсудить ситуацию. Кто прав?

Показываем видео «Будьте позитивны! Очень мотивирующий ролик».

Еще раз обсуждаем. Кто что понял и какова мораль?

**Мораль:**

1. Не суди и будь благодарен судьбе. Возможно, у тебя не все так плохо, как кажется.

2. Крайне важно, прежде чем делать выводы о ситуации или человеку, поговори с ним, посмотри на нее с другой стороны.

В этой истории нет героев. Здесь каждый злодей в той или иной степени. Не делай столь поспешных выводов, пока не узнаешь всей истины.

**Название:** *Игра «Благодарность»*

**Время:** 40–45 мин.

**Формат:** классный час или воспитательная беседа

**Порядок проведения:** Данную игру можно провести в ходе классного часа или воспитательной беседы. Играть нужно рисуя. Нужно подумать о человеке, который вам помогает, делает для вас то, что для вас важнее всего, кто понимает вас. Подумайте обо всех этих взрослых и детях и сделайте маленькую зарисовку, в которой будут все эти люди. Нарисуйте в середине листа кружок и напишите там свое имя. Потом нарисуйте другие кружки и впишите имена людей, о которых вы подумали. Соедините свой кружок с этими кружками линиями. Напишите под каждым кружком, что этот человек для вас сделал. Теперь напишите каждому из них по предложению, в котором вы его благодарите. Теперь сядьте по два и покажите друг другу картинки. Послушайте, что другие думают об этом.

**Мораль:** Цель данного мероприятия – привить чувство благодарности по отношению к окружающим, научиться выражать свои чувства.

## 8–9 классы

**Название:** *Благодарность*

**Время:** 45 мин.

**Формат:** мастер-класс / классный час / воспитательная беседа

**Порядок проведения:** Учащиеся проделывают различные упражнения для выражения благодарности по отношению к различным категориям людей, в конце делают выводы.

**Мораль:** Данное мероприятие позволяет развить у подростков умение выражать чувство благодарности, значимость благодарности по отношению к окружающим.

## 5–11 класс

**Название:** *Спасибо за Победу!*

**Время:** 1 час

**Формат:** внеклассное общее мероприятие для всех классов

**Порядок проведения:** Старосты классов выбирают песню с военной тематикой, каждый класс должен ее инсценировать (можно сделать сценку с песней либо песню отдельно).

**Мораль:** Цель данного мероприятия – привить чувство благодарности нашим прадедам и прабабушкам за мирное небо и Победу.

## Долгосрочные мероприятия

### 1–11 классы

**Название:** *День благодарности*

**Время:** 1 день

**Формат:** памятный день

**Порядок проведения:** В течение дня по радио объявляют про день благодарности, учащиеся и сотрудники могут писать письма и записки благодарности и вносить их в специальную коробку в холле. В конце дня ответственный ученик раздает записки по адресатам.

**Мораль:** Данное мероприятие способствует развитию чувства благодарности у учащихся и сотрудников.

### 1–4 классы

**Название:** *Неделя благодарности*

**Время:** 5–6 дней

**Формат:** акция

**Порядок проведения:** Данная акция представляет собой расширение упражнения «Шпионы благодарности».

Каждый день выбираем с детьми конкретную категорию работников школы. Задача детей пронаблюдать за их деятельностью в течение рабочего дня, отметить их вклад в функционирование жизни школы. В конце дня устроить обсуждение совместно с детьми.

Обязательной и неотъемлемой частью является благодарность от класса этим работникам.

**Мораль:** Труд людей любых профессий очень важен, ценен и заслуживает благодарности. Нужно научить детей его замечать, ценить и быть благодарными.

### 5–7 классы

**Название:** *Проект «Стенд лучших работников»*

**Время:** от 1 до 4 недель

**Формат:** проектная деятельность учащихся

**Порядок проведения:** Учащимся необходимо познакомиться, узнать ФИО всех сотрудников технического персонала школы и сфотографировать каждого из них. Затем нужно распечатать фотографии и сделать коллаж с именами всех сотрудников на стенде (место определяется при согласовании с администрацией). Заголовок можно назвать «Благодарим за ваш бесценный труд».

**Мораль:** Цель данного проекта – привить чувство благодарности и уважение к сотрудникам технического персонала школы, труд которых не всегда замечают окружающие.

### 8–9 классы

**Название:** *Поездка в дом престарелых*

**Время:** подготовка 1–2 недели, поездка 1 день

**Формат:** поездка в дом престарелых с целью помощи пожилым людям

**Порядок проведения:** Классный руководитель заранее договаривается с домом престарелых о поездке. Вместе с классом готовят концерт в честь дня Победы для пожилых людей и организуют сбор необходимых вещей, продуктов для дома престарелых при поддержке классных руководителей, родителей и учащихся остальных классов.

**Мораль:** Данное мероприятие помогает детям больше ценить своих дедушек и бабушек, развивает чувство благодарности по отношению к пожилому поколению.

**10–11 классы**

**Название:** *Проект «Спасибо деду за Победу»*

**Время:** 1–3 недели

**Формат:** подготовка видеороликов или презентаций

**Порядок проведения:** Ученикам нужно подготовить короткометражный ролик или презентацию про своего деда, прадеда, бабушку, прабабушку – участника Великой Отечественной войны на основное внеклассное мероприятие в честь 9 Мая.

**Мораль:** Данная проектная деятельность помогает развить у учащихся интерес к своему роду, привить уважение и чувство благодарности к старшему поколению за мирное небо, за Победу.

## Мероприятия с родителями

**Название:** *День здоровья (выездной пикник с родителями и учениками)*

**Время:** 2–3 часа

**Формат:** выездной пикник на природу с конкурсами

**Порядок проведения:** В школе объявляют день здоровья, учащиеся вместе с родителями и педагогами выезжают на пикник. На пикнике необходимо организовать конкурсы между родителями и детьми, связать с благодарностью. Можно приготовить с детьми письма благодарности родителям, чтобы в конце мероприятия они подарили их родителям.

**Мораль:** Научить детей быть благодарными своим родителям, сплотить коллектив школы (сотрудников, родителей и учащихся).

**Название:** *Диалог с дочерью/сыном*

**Время:** 1 час

**Формат:** семинар

**Порядок проведения:** Приглашенный спикер раскрывает тему взаимоотношений между сыновьями и родителями / дочерьми и родителями, проблемы, которые возникают в разные периоды взросления, чему научило родительство, почему родитель благодарен своему ребенку.

**Мораль:** Помочь родителям осознать, чему научило их родительство, за что они благодарны своим детям.

## Мероприятия с сотрудниками

**Название:** *Доска почета / Стенд благодарности техническому персоналу*

**Время:** 1 день – месяц

**Формат:** фотоколлаж на стенде

**Порядок проведения:** Распечатать фотографии всего техперсонала школы и повесить их с ФИО на стенд. В середине написать «Самые ценные сотрудники» или что-то в этом формате.

**Мораль:** Научить детей быть благодарными всем сотрудникам.

**Название:** *Челлендж благодарности*

**Время:** 1 неделя – 1 месяц

**Формат:** челлендж видеороликов

**Порядок проведения:** Учителям и сотрудникам школы необходимо снять короткометражный ролик/видео вместе со своей семьей о том, как они понимают понятие благодарность, и выложить его в социальную сеть школы («Телеграм», «ВКонтакте»). В конце месяца можно наградить самых креативных сотрудников на ассамблее.

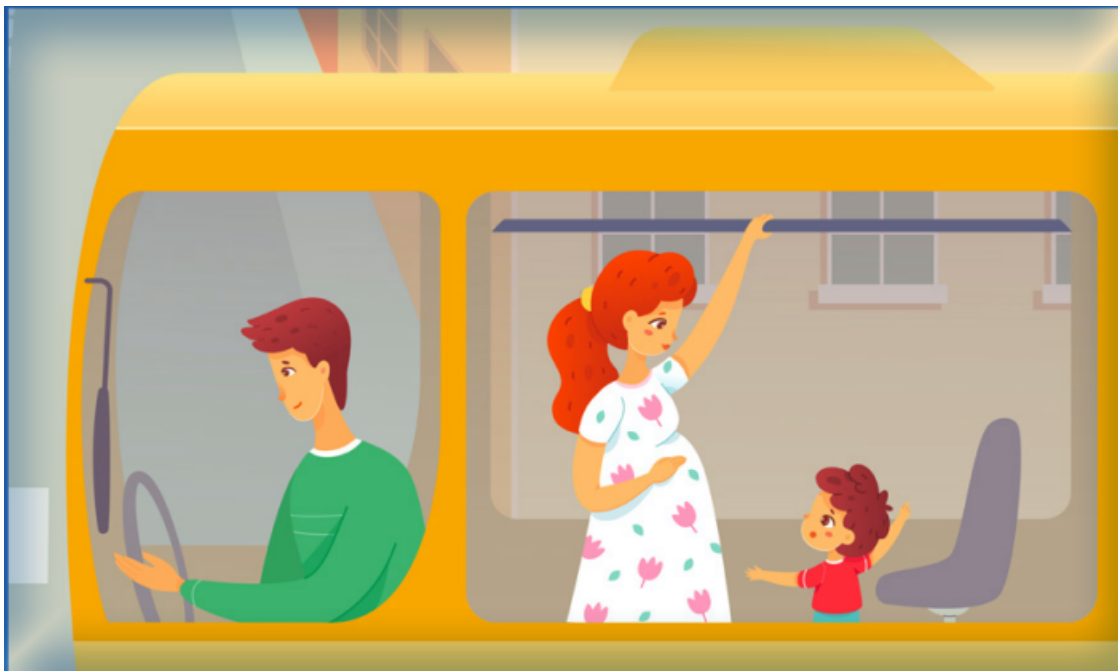
**Мораль:** Сотрудники включаются в этот процесс вместе с семьями, что способствует развитию еще большего интереса учащихся к данной теме.

## Рефлексия

Провести ассамблею, собрать листы обратной связи у учащихся в конце месяца. Примерные вопросы:

- Что для меня благодарность?
- В чем преимущество быть благодарным?
- Почему важно быть благодарным?
- В чем проявляется благодарность в школе, семье или в обществе?

## ВЕЖЛИВОСТЬ



<https://disk.yandex.ru/d/wnPF95b2AJYiBA>

## Ожидаемые результаты

### Ученики к концу месяца должны

1–4 классы

- знать и понимать, что такое вежливость и как выражается вежливость
- знать правила этикета, культуру речи (здороваться, говорить «спасибо», «пожалуйста»

и т. д.)

– осознать факт отличия норм вежливости в зависимости от этнической принадлежности человека

5–9 классы

- быть вежливыми в разных жизненных ситуациях
- знать основы вежливости и уметь отличать её от высокомерия
- развивать правила этикета
- изучить понимание вежливости у разных народов

10–11 классы

- осознавать преимущества вежливого человека
- понимать, что вежливость важна в любой сфере жизни
- развивать навыки вежливости в обществе, в семье, в школе

## Теория

**Вежливость** – моральное качество, характеризующее поведение человека, для которого уважение к людям стало повседневной нормой поведения и привычным способом обращения с окружающими. Оно включает в себя внимательность, деликатность, такт, доброжелательность к людям, готовность оказать помощь каждому, кто в ней нуждается (Словарь по этике под редакцией И. Кона, 1981 г.).

Вежливость – черта характера, которая характеризует личность хорошими манерами, добрыми делами и образованностью. Под вежливостью обычно понимают умение уважительно и тактично общаться с людьми, готовность найти компромисс и выслушать противоположные точки зрения. Вежливость считается выражением хороших манер и знания этикета. Поскольку вежливость – культурный феномен, часто то, что считается вежливым в одной культуре, может считаться грубым или странным в другой. Обычно вежливость позволяет людям чувствовать себя комфортно в обществе друг друга и избегать напряжённости в отношениях.

Однако различия в нормах поведения людей разных культур и субкультур нередко приводят к тому, что в результате присутствующие могут чувствовать себя неловко, стесняться грубости своих манер или даже воспринимать происходящее как агрессию.

В современном общественном сознании вежливость выступает как антипод грубости, отсутствие грубости («вежливость – грубость», т. е. человек, который не грубит, уже считается вежливым).

**Вежливость** – это рациональное коммуникативное поведение, нацеленное на достижение гармонии и взаимопонимания между людьми.

Р. Лакофф (Lakoff 1973, с. 296) сформулировала три правила вежливости: в общении не навязывайте себя и свои желания; предоставляйте возможность выбора своему собеседнику; будьте приятным и дружелюбным в общении.

К числу признаков проявления вежливости относят:

- 1) отсутствие грубости,
- 2) соблюдение правил приличия,
- 3) проявление воспитанности,
- 4) учтивое, предупредительное обращение,
- 5) готовность оказать услугу.

Понятие «вежливость» связано с этикетом, между ними есть много общего, но они не совпадают. *Этикет* – это система норм и правил поведения, ограниченная определенными социальными рамками и традицией. *Вежливость* – это способ достижения коммуникативных целей. Это социальная технология, которая на определенном коммуникативном этапе может выйти за рамки строгой этикетной нормы, но не нарушив при этом правил «хорошего тона».

Источник: <https://clck.ru/sbaGS>

## Вопросы

1. Что такое вежливость? В чём она проявляется?
2. Как понять, вежливый вы человек или нет?
3. Нужно ли быть вежливым дома, в семье?
4. Нужно ли быть вежливым с неприятными для вас людьми?
5. Что такое снобизм? В чём отличие от вежливости?
6. Почему вежливость иногда принимают за слабость?
7. Что такое дорожный этикет?
8. Какого человека мы можем назвать вежливым?

9. Что включает в себя вежливость?

10. Человек, который прочитал много книг по этикету, умеет вести себя за столом, в театре, но постоянно подводит и обманывает своих друзей. Вежлив ли он?

## **Кейсы**

1. На улице холодный день. У одного из детей есть свитер и пальто. Другой ребенок одет в лёгкую рубашку с короткими рукавами. Что делать первому ребенку в этой ситуации?

2. Учитель в классе объясняет новую тему. Твой одноклассник, который является стеснительным, тянет руку и хочет задать вопрос, но учитель его не замечает. Ты увидел данный факт. Что ты можешь сделать в данной ситуации?

## **ФИЛЬМЫ**

«Гордость и предубеждение», 1995 г.

«Кейт и Лео», 2001 г.

«Лига выдающихся джентльменов», 2003 г.

«Великий Гэтсби», 2013 г.

## **Видеоролики, мультфильмы**

### **1–4 классы**

- «Катя и Эф». «Куда-угодно-дверь» – «Круглая вежливость»
- «Три кота» – «Хорошие манеры».
- «Улица Сезам» – Courteous (Word on the Street Podcast)
- Уроки хороших манер (телеканал «Карусель»)
- «Про Миру и Гошу» – «Вежливость»
- «Ералаш» – «Давайте говорить друг другу комплименты»
- «Смешарики» – «Азбука доброжелательности»

### **1–11 классы**

- «Птицы»
- Bridge
- «Кодекс Джентльмена»
- «Учимся вежливости»
- «Правила этикета»

## Книги

### 1–4 классы

- А.С. Пушкин «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»
- С.Я. Маршак, С.В. Михалков, С.Г. Козлов «Сказки о вежливости»
- С.Я. Маршак «Уроки вежливости»
- В. Осеева «Волшебное слово»
- Л. Васильева-Гангнус «Азбука вежливости»
- Е. Ульева «Хорошие манеры и волшебные слова»
- А. Дорохов «Будьте любезны и другие рассказы»

### 8–11 классы

- А.С. Пушкин «Дубровский»
- А.С. Пушкин «Капитанская дочка»
- А.С. Пушкин «Евгений Онегин»
- У. Шекспир «Гамлет, принц датский»
- Н.В. Гоголь «Мертвые души»
- А.С. Грибоедов «Горе от ума»
- Д.И. Фонвизин «Недоросль»
- Н.М. Карамзин «Бедная Лиза»
- А.И. Куприн «Чудесный доктор»

## Интересные факты

Вежливость присуща любой культуре и любому народу. Но проявляется она в каждой культуре и среде по-разному. Так, вежливый жест в вашей культуре может быть непонятен или даже быть оскорблением в другой культуре. Поэтому очень важно учитывать культурный контекст при проявлении и восприятии вежливости.

Слово «вежливый» образовалось от древнерусского «вежа», то есть «знаток» («ведать» – «знать»). Вежливые слова включают в себя несколько групп:

- слова приветствия («здравствуйте», «доброе утро», «добрый день»);
- слова благодарности («спасибо», «благодарю»);
- слова просьбы («пожалуйста», «разрешите», «будьте добры», будьте любезны);
- слова извинения («извините», «простите», «прошу прощения»).

Надо признать, что в словах вежливости кроется суть национального характера, ценности и приоритеты народа. Они берут начало в исконном языке, имеют долгую историю и потому точно отражают закрепившийся стиль отношений в том или ином сообществе. Погрузившись в историю слов вежливости, можно даже объяснить, почему общество живет так, а не иначе.

Например, на Руси издавна самым распространенным приветствием было пожелание здоровья, хотя форма этого пожелания изменялась. Былинное «гой еси, добрый молодец» означает не что иное, как «будь жив» или «будь здоров, добрый молодец». Слово «здравствуйте» образовалось от приветствия «повелеваю тебе здравствовати» и «здравия тебе желаю». «Здравствуйте многая лета» – находим уже в рукописи 1057 года, это самое древнее дошедшее до нас пожелание предков.

От народа к народу смысл приветствия меняется. Например, французское *Comment ça va*, можно перевести: «Как это идет?». А итальянцы приветствуют *Com sta*, что значит: «Как стоишь?». Араб сказал бы *Salaam alei-kum* – «Мир вам!» Всем известное английское *How do you do?* буквально означает: «Как ты делаешь?» или «Как твое дело?»

Таким образом, людьми разных народов в приветствии подчеркивается наиболее важное в их жизни. Для русских главное оставаться здоровым, для англичан и американцев – успешно продвигать дела, а для арабов – мирно жить.

К слову сказать, вежливость не ограничивается только словами. Обычай снимать, здороваясь, шляпу пришел к нам еще из рыцарских времен, когда два рыцаря, приветствуя друг друга, поднимали забрало шлема, чтобы открыть лицо. Так они демонстрировали искренность и чистоту намерений.

*Источник:* <https://www.molportal.ru/node/16860>

В Корее, как бы вы ни были голодны, нельзя начинать трапезу раньше самого старшего человека за столом. Нарушив это правило, можно и вовсе остаться без ужина. И еще: если вам захочется налить себе напиток, придется обратиться к рядом сидящему человеку. Корейцы наполняют стаканы друг друга: наливать себе тут не принято.

В Японии очень сильна культура дарения подарков, и в году есть два специальных периода, когда все дарят их друг другу: о-тюгэн (летом) и о-сэйбо (зимой). Здесь есть такая особенность: во многих странах принято разворачивать подарок сразу, а в Японии это признак жадности и нетерпения. К тому же вдруг даритель стесняется своего скромного подарка и заметит, как по вашему лицу пробежала тень недовольства, словно ветерок по зарослям тростника?

Обычные жители Вьетнама приветствуют друг друга поклоном. Хотя на торжественных, официальных мероприятиях или в сельских районах страны можно увидеть приветственный жест в виде соединенных ладоней, сопровождающийся легким поклоном.

## Афоризмы

«Ничто не обходится так дешево и не ценится так дорого, как вежливость и доброта».

*М. Сервантес*

«Вежливость ничего не стоит, но приносит много». *Мари Монтегю*

«Истинную вежливость необходимо рассматривать именно как долг, ибо мы вообще должны питать благосклонность к другим». *Гегель*

«Вежливость для человека то же, что для воска тепло». *Артур Шопенгауэр*

«Вежливость порождает и вызывает вежливость». *Эразм Роттердамский*

«Вежливость – мудрость, стало быть, невежливость – глупость. Пренебрегать ею, создавать себе врагов, – озорство, всё равно, что поджог дома». *Артур Шопенгауэр*

«Вежливость – первая и самая приятная добродетель». *Джон Локк*

«Вежливость ничего не стоит; должно быть, поэтому ее не найдешь в магазинах». *Ядвига Рутковская*

«Вежливость – это благожелательность в мелочах». *Томас Маколей*

«Так же, как образованность, благородство и честь совершенно необходимы для того, чтобы заслужить уважение и восхищение людей, вежливость и хорошие манеры не менее необходимы, чтобы сделаться желанным и приятным в беседах и в повседневной жизни». *Честер-филд*

Вежливость – это духовное богатство каждого человека. *Абу Насир аль-Фараби*

*Источник:* <https://literoved.ru/bank-argumentov/argumenty-iz-literatury-dlya-sochineniya-15-3-cto-takoe-vezhlivost-oge-po-russkomu-yazyku.html>

## **Пословицы**

Вежливость открывает все двери.

За худую привычку и умного дураком обзывают.

Воспитание и вежливость в лавочке не купишь.

Вежливость ничего не стоит, но приносит много.

## Притчи, истории

### 1–4 классы

#### Камбоджийская притча

Жил-был Кролик, очень скромный и вежливый. Однажды, вдоволь наевшись капусты на крестьянском огороде, он собрался было домой, как вдруг заметил лисицу. Она возвращалась в лес. Ей не удалось стащить курицу с крестьянского двора, и она была очень сердита и голодна.

У Кролика дрогнуло сердце. Бежать, но куда? И Кролик опрометью бросился к пещере. Он не знал, что там поджидала его другая грозная опасность – в пещере поселилась Змея.

Кролик, однако, был хорошо воспитан и знал, что без разрешения в чужой дом входить не полагается.

– Нужно поздороваться, – подумал он, – но с кем? С пещерой, конечно! И, присев на задние лапки, Кролик вежливо сказал:

– Здравствуйте, добрая пещера! Разрешите мне, пожалуйста, войти.

До чего же обрадовалась Змея, услышав голос Кролика! Она очень любила кроличье мясо.

– Входите, входите! – ответила она, желая обмануть Кролика.

Но Кролик по голосу прекрасно понял, с кем имеет дело.

– Простите, что я побеспокоил вас, – сказал он. – Я совсем забыл, что меня ждёт крольчиха! До свидания! – и бросился бежать прочь со всех ног.

Прискакал Кролик в свою нору и подумал о том, что вежливость никогда ещё никому не повредила.

Змея же свернулась в клубок и проворчала:

– Лучше бы я ему не отвечала! Ох уж эти мне вежливые кролики! Нужно же было ему просить разрешения.

#### Сказка про медвежонок-невежу

В одном лесу жил-был медвежонок. Звали его Гоша. И был Гоша ужасно невежливым и невоспитанным медвежонком. Обижал других медвежат, отбирал у них игрушки, грубил взрослым, никогда не говорил вежливых слов.

Как-то раз тётушка Росомаха задумала испечь печенье и угостить им всех лесных ребят. Сходила она в магазин и купила всё, что ей было нужно: муку, сахар, яйца, масло и молоко. Сложила тётушка Росомаха все покупки в сумку и пошла домой по лесной тропинке. Идёт она между сосен и берёз, думает о своём, да и не заметила, как ей навстречу из-за густых кустов выбежал медвежонок Гоша. Он толкнул тётушку Росомаху так сильно, что у неё даже сумка из рук выпала. Даже не извинившись, медвежонок побежал дальше. Тётушка Росомаха покачала головой и стала собирать свои вещи. Тут и пришла ей в голову мысль, как проучить и научить Гошу.

Пришла тётушка Росомаха домой, испекла целую гору вкусных рассыпчатых печений и написала вот такое объявление: «Приглашаю всех воспитанных и вежливых зверят на большую поляну, где сегодня вечером я буду угощать их вкусными печеньями. Тётушка Росомаха».

Повесила она объявление на большой дуб, чтобы все смогли его прочитать. Вечером все ребята-зверята собрались на большой поляне. Кого там только не было! И зайчики, и белочки, и

лисята, и волчата. Пришёл и медвежонок Гоша. Тётушка Росомаха угостила всех зверят своим вкусным рассыпчатым печеньем, а Гоше не дала.

– Почему это мне печенье не дали? Где моё печенье? Хочу печенье! – стал требовать медвежонок.

– А ты разве не читал, что в объявлении написано? – спросила тётушка Росомаха. – Я приглашала прийти на поляну всех воспитанных и вежливых зверят. А ты невежливый и невоспитанный. Потому-то тебе печенье и не досталось. Может, ты читать не умеешь, вот и не понял?

Обидно стало медвежонку Гоше. Спрашивает он у тётушки Росомахи:

– А что нужно сделать, чтобы быть вежливым, воспитанным и уметь читать?

– Нужно ходить в школу, – отвечает она, – там тебя всему научат.

На следующий день Гоша пошёл в школу, туда, где настоящие дети учатся. Сначала все они очень испугались, но медвежонок объяснил им, что он пришёл научиться быть вежливым и воспитанным. Тогда ребята разрешили ему остаться в классе. Стал медвежонок Гоша ходить в школу каждый день. Скоро он узнал, что значит быть воспитанным, выучил вежливые слова и научился читать.

Как-то раз захотела тётушка Росомаха снова угостить зверят печеньем. Снова, как и в прошлый раз, шла она по лесной тропинке из магазина. Тут навстречу ей выбежал медвежонок Гоша.

– Здравствуйте, тётушка Росомаха! Может, Вам тяжело? Давайте, я помогу Вам донести сумку! – сказал Гоша.

Улыбнулась тётушка Росомаха и позволила медвежонку помочь ей, а затем пригласила его прийти вечером на большую поляну.

Вкусное печенье испекла тётушка Росомаха. Его запах разнёсся по всему лесу. Всех зверят угостила тётушка Росомаха печеньем. И Гошу тоже. Медвежонок взял печенье и сказал тётушке:

– Спасибо!

– Какой вежливый медвежонок! – произнесла в ответ тётушка Росомаха.

## О вежливости

Стасик проснулся очень рано, вышел на крыльцо, протянул руки к солнцу и произнес: «Здравствуй, солнышко! Тебя сегодня так много. Ты такое ласковое, нежное. Я тебя очень, очень люблю».

Вдруг солнце протянуло к Стасу яркий луч, который неожиданно превратился в радужную волшебную палочку – Лучик.

Стасик испугался и чуть не выронил его.

Лучик весело и радужно сверкал, вдруг на нём появились слова: «Загадай желание». Мальчик вначале растерялся, а затем выпалил на одном дыхании: «Я хочу компьютер самой последней модели и чтоб он был крутой, супернавороченный».

Стасик быстро вошел в свою комнату, смотрит, а на столе компьютера нет.

– Лучик, почему ты не выполнил моё желание, я давно мечтаю о компьютере, но у родителей нет возможности купить его?

– Стасик, я бы выполнил просьбу, но ты не сказал волшебное слово «пожалуйста», а без него я никакое желание не могу выполнить.

– Извини меня, Лучик. Пожалуйста, пожалуйста, сделай так, чтобы у меня появился новый, классный компьютер.

И вдруг Стас увидел на столе компьютер, однако не успел обрадоваться, как тот исчез.

Огорчился мальчик, опечалился. На глаза навернулись слёзы.

– Лучик, почему куда-то пропал компьютер? Я же извинился и сказал самое волшебное слово «пожалуйста».

– Стасик, ты забыл поблагодарить меня и солнышко за этот волшебный подарок.

– Лучик, пожалуйста, верни компьютер, я виноват, извини, больше никогда не буду таким невежей.

И тут на столе появился исчезнувший подарок. Перед Стасиком стояла сбывшаяся мечта.

От радости мальчик запрыгал и звонко закричал: «Лучик, спасибо большое тебе и солнышку. Никогда не забуду вашу доброту».

На это Лучик ответил:

– Мы рады были сделать подарок за то, что ты так сильно любишь солнце. Каждое утро с ним здороваешься, разговариваешь, играешь с солнечными зайчиками, загораешь. Будь всегда воспитанным, вежливым мальчиком, и тебя жизнь будет часто одаривать, отвечать доброй взаимностью.

Прошло много лет, Станислав стал папой, затем дедушкой.

Он всегда был вежливым, этому учил своих детей, внуков и правнуков.

Золотые слова: здравствуйте, доброе утро, спасибо, пожалуйста, извините, будьте добры, до свидания – всегда были у него в копилке вежливых слов.

А вы, ребята, вежливые?

Пусть история со Стасиком послужит вам хорошим уроком в жизни.

## 5–7 классы

### Притча о гвоздях

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришёл день, когда юноша мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору:

– Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него на душе остаётся такой же шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься, – шрам останется.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_820](https://pritchi.ru/id_820)*

### Доброта и вежливость

Однажды к Учителю пришёл юноша и попросил разрешения заниматься у него.

– Зачем тебе это? – спросил мастер.

– Хочу стать сильным и непобедимым.

– Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен. Доброта и вежливость снижают тебе уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным. Внимательность поможет тебе замечать самые тончайшие изменения, что даст возможность найти путь

для того, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым.

– Почему?

– Потому что тебе не с кем будет сражаться.

Юноша ушёл, но через несколько лет вернулся к Учителю.

– Что тебе нужно? – спросил старый мастер.

– Я пришёл поинтересоваться Вашим здоровьем и узнать, нуждается ли Вы в помощи...

И тогда Учитель взял его в ученики.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_347](https://pritchi.ru/id_347)*

## 8–9 классы

### Воздух, смягчающий удары

Учителя нельзя было назвать ярим поборником этикета и хороших манер, но в отношениях с людьми он всегда проявлял природную вежливость и учтивость.

Однажды вечером молодой ученик отвозил учителя домой и нагрубил в пути полицейскому. Оправдываясь, он сказал:

– Хочу быть самим собой, и пусть все знают, что я чувствую. Вежливость – это ерунда, сотрясение воздуха.

– Это верно, – любезно согласился учитель, – но именно воздухом наполнены наши автомобильные шины, и видишь, как он помогает смягчать удары.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_2025](https://pritchi.ru/id_2025)*

## 10–11 классы

### Притча о вежливости

Однажды мудрец показал свою рукопись гостю. Тот внимательно прочитал, но заметил одну ошибку в слове и тут же указал на нее. Поблагодарив его, мудрец исправил текст и написал выражение так, как предложил его гость.

После ухода гостя присутствующие поинтересовались: «Всё было написано у тебя правильно. Зачем же ты исправил заведомо правильный текст?»

– Мой гость думал, что таким образом покажет свое превосходство, свою ученость. Ему это было приятно. Я решил быть вежливым. Стоит ли доказывать истину человеку, которому она не нужна.

*Источник: <http://nasati.ru/mir-pritch-pritcha-o-vezhlivosti.html>*

## Краткосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *Коврик примирения*

**Время:** 10–20 мин

**Формат:** игра

**Порядок проведения:** Придя с прогулки, воспитатель/учитель сообщает детям, что два мальчика поссорились из-за мяча (*можно рассмотреть любую другую проблему*). Приглашает присесть друг против друга на «коврик примирения», выяснить причину раздора и найти путь мирного решения проблемы. Обсудить, как поделить мяч.

**Мораль:** Развивать коммуникативные навыки и умение разрешать конфликты.

**Название:** *Уроки хороших манер*

**Время:** 45 мин

**Формат:** настольная игра

**Порядок проведения:**

Распечатайте два игровых поля. Шкаф – область монстров с хорошими манерами. Кровать – область монстров с плохими манерами.

Распечатайте игроков. Каждый ученик вытягивает монстра, читает его фразу, обсуждаем степень вежливости высказывания и относим его к конкретной области.

Нарисовать своих монстров как с вежливой фразой, так и нет. Обсудите совместно с детьми.

**Мораль:** Хорошим манерам как части вежливого поведения нужно учиться, как и всему другому в этом мире.

### 5–6 классы

**Название:** *Будьте вежливы*

**Время:** 45 минут

**Формат:** классный час

**Мораль:** Формирование представления учащихся о вежливости, о честности и отзывчивости.

**Порядок проведения:** в облаке

### 8–9 классы

**Название:** *Рестораны народов мира*

**Время:** 40–45 минут

**Формат:** проект «Ресторан определенной кухни» на уроке технологии

**Порядок проведения:** Учащиеся заранее выбирают по жеребьевке определенную кухню какой-то страны, задача учащихся выбрать меню, разделить роли среди всех учащихся класса (официант, шеф-повар, администратор и т. д.) и приготовить определенные блюда для дегустации. На уроке им необходимо накрыть стол по этикету для жюри, подать блюда и презентовать их на слайде, представить свою команду. Жюри проводит дегустацию и оценивает блюда. В качестве жюри приглашают учителей и администрацию школы.

**Мораль:** Учащиеся учатся готовить и преподносить свои блюда, работать с клиентами, вежливо их обслуживать, также развиваются навыки этикета приема пищи и приготовления стола.

## 10–11 классы

**Название:** *Марафон вежливости*

**Время:** 1 день – неделя

**Формат:** марафон

**Порядок проведения:** Учащиеся должны снять короткий ролик о том, что для них означает вежливость, и выложить с хештегом на своей странице в социальную сеть школы («ВКонтакте», «Телеграм»). Можно дать задание 10–11 классам взять и снять короткое интервью у учащихся и сотрудников школы о понятии вежливость. Самые интересные интервью выложить в соцсеть школы.

**Мораль:** Учащиеся учатся выражать свои мысли, коммуницировать с сотрудниками и учащимися школы.

## Долгосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *День вежливости и хороших манер*

**Время:** учебный день

**Формат:**

**Порядок проведения:** Можно провести следующие виды активностей:

- Оформление классов по данной тематике;
- «Дозор вежливости». Назначить ответственный класс, в функции которого будет входить контроль за порядком на переменах, организация вежливых развлечений на переменах (игры в вежливые слова, рассматривание книг, отработка хороших манер и т. д.).
- «Словарь вежливых слов». Каждый класс получает пустую страничку словаря вежливых слов, нужно вспомнить и записать слова речевого этикета, красиво оформить свою страничку.

**Мораль:** Дети учатся вежливости в действии.

### 5–7 классы

**Название:** *Вежливость в мире*

**Время:** 1–2 дня до классного часа

**Формат:** презентация

**Порядок проведения:** За несколько дней до классного часа детям предлагается изучить правила вежливости разных стран. Подготовить презентацию и на классном часе презентовать.

**Мораль:** Учащиеся учатся понимать различия культур и этикета в разных странах мира.

### 8–9 классы

**Название:** *Фестиваль вежливости*

**Время:** подготовка в течение недели/месяца, само мероприятие – 1 день

**Формат:** фестиваль

**Порядок проведения:** Староста каждого класса выбирает определенную страну по жеребьевке. Учащимся необходимо подготовить небольшую презентацию об особенностях культуры данной страны (слова приветствия, прощания, благодарности, особенности этикета) и сценку, где будут показаны элементы вежливого отношения, характерные этому народу. Все это дети готовят на общий классный час. Оценивает деятельность учащихся жюри (учителя / администрация / классные руководители)

**Мораль:** Учащиеся изучают культуру народов разных стран мира, обучаются элементам вежливости, характерным для данных народов. Дети расширяют свой кругозор и становятся более эрудированными и воспитанными.

### 5–11 классы

**Название:** *Словарь вежливости*

**Время:** в течение недели/месяца

**Формат:** марафон

**Порядок проведения:** Каждый день выбирается одна страна, и все в школе говорят слова приветствия, спасибо и пожалуйста на языке этой страны.

**Мораль:** Ученики расширяют свой кругозор, изучая слова приветствия и благодарности на языках разных стран мира.

## Мероприятия с родителями

**Название:** *Покажи пример*

**Время:** 3–4 дня на подготовку.

**Формат:** конкурс видеороликов

**Порядок проведения:** Предложить родителям записать какое-нибудь правило из этикета (вежливости), показать на канале школы или в соцсетях, провести голосование и выбрать лучшие.

**Мораль:** Показать детям, что взрослые знают и ценят правила этикета.

**Название:** «Что? Где? Когда?»

**Время:** 1 день

**Формат:** викторина для родителей и детей

**Порядок проведения:** Пригласить желающих родителей на викторину в конце месяца по этой ценности. Подготовить заранее вопросы, связанные с правилами этикета, приветствия и особенностями культуры разных народов мира, сделать онлайн-регистрацию для желающих участвовать. Поделить участников (родителей и детей) на команды, провести викторину, наградить команду-победителя.

**Мораль:** Данное мероприятие объединяет детей и родителей, развивает эрудицию, обогащает знания всех участников.

## Мероприятия с сотрудниками

**Название:** *Словарь вежливости*

**Время:** в течение недели/месяца

**Формат:** марафон (включить и учеников)

**Порядок проведения:** Задаться целью изучить вежливые слова на разных языках мира и обучать этому детей. Возможна вариация, когда каждый день выбирается одна страна и все в школе говорят слова «спасибо» и «пожалуйста» на языке этой страны.

**Мораль:** Сотрудники и учащиеся расширяют свой кругозор, изучая слова приветствия и благодарности на языках разных стран мира.

**Название:** *Театральная постановка*

**Время:** подготовить на линейку в конце месяца

**Формат:** театральная постановка отрывка из мировой классики на иностранном/родном языке на тему «Вежливость».

**Порядок проведения:** Учителя и желающие сотрудники выбирают отрывок из произведения на тему вежливости и распределяют роли. В конце месяца инсценируют данный отрывок на ассамблее.

**Мораль:** Данное мероприятие объединяет всех сотрудников, учителей и учащихся школы.

## Рефлексия

Провести линейку и подвести итоги. В холле поставить табло/доску, где можно написать, что больше всего понравилось в этом месяце по данной ценности. После линейки учащиеся могут написать свои идеи на доске. Также можно изменить формат и сделать небольшой ящик, положить рядом с ним листочки для обратной связи и ручки. Учащиеся пишут на них, что больше всего понравилось в этом месяце и что больше всего запомнили, связанное с этой ценностью. Либо можно предложить ученикам заполнить эти листы обратной связи через телефон по ссылке на виртуальной доске (например, в Padlet: <https://ru.padlet.com>).

## Дополнительная литература

1. Богоуловская, Н.Е. Веселый этикет: учебное пособие по развитию коммуникативных способностей ребенка / Н.Е. Богоуловская, Н.А. Купина. – Екатеринбург: «ЛИТУР», 2002.
2. Васильева-Гангнус, Л. Азбука вежливости / Л. Васильева-Гангнус. – СПб: Детство-ПРЭСС, 2001.
3. Коммуникативное поведение. Вып.17. Вежливость как коммуникативная категория / науч. ред. И.А. Стернин. – Воронеж: изд-во «Истоки», 2003.
4. Попова, З.Д. Когнитивная лингвистика / З.Д. Попова, И.А. Стернин. – М.: АСТ, Восток-Запад, 2007.
5. Фесюкова, Л.Б. Воспитание сказкой: для работы с детьми дошкольного возраста / Л.Б. Фесюкова. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»; Харьков: Фолио, 2000.
6. Формановская, Н.И. Речевое взаимодействие: коммуникация и прагматика / Н.И. Формановская. – М., 2007. Шипицына, Л.М. Азбука общения / Л.М. Шипицына и др. – М.: «Педагогика», 1989.
7. Формирование нравственного здоровья дошкольников: занятия, игры, упражнения / под ред. Л.В. Кузнецовой, М.А. Панфиловой. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Шипицына, Л.М. Азбука общения / Л.М. Шипицына и др. – М.: «Педагогика», 1989.
9. Шорыгина, Т.А. Вежливые сказки: Этикет для малышей / Т.А. Шорыгина. – М.: Прометей; Книголюб, 2003.

## ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ



<https://disk.yandex.ru/d/xNmBumjmVutQWA>

## Ожидаемые результаты

### Ученики к концу месяца должны

1–4 классы

- понимать, что такое внимательность в разных её аспектах
- проявлять внимательное поведение к нуждам одноклассников, близких людей и незна-

комцев

- быть внимательным по отношению к природе

5–9 классы

- различать виды внимания и понимать, что такое быть внимательным
- понять важность проявления внимания к людям с ограниченными возможностями здо-

ровья

– проявлять внимание к нуждам и интересам близких и знакомцев, осознавать важность проявления внимания

- проявлять внимание к своему здоровью и окружающей среде

10–11 классы

- развивать навыки разных видов внимания
- проявлять внимание к незнакомцам, чтобы, возможно, спасти свою или чью-то жизнь
- проявлять внимание к людям с ограниченными возможностями здоровья, инвалидам,

нуждающимся

## Теория

**Наблюдательность** – это когда человек замечает малозаметное, когда он видит и слышит не только главное и основное, но и умеет замечать много всяких мелочей. Наблюдательный человек умеет замечать вокруг себя многое из того, что другие не замечают и вообще пропускают. Но заметить незаметные мелочи мало, нужно еще быть внимательным к мелочам, то есть обдумать увиденное.

**Внимательность** – умение заинтересоваться, задуматься над увиденным и услышанным, сосредоточиться на интересном и нужном.

Что значит быть внимательным к людям? Это не просто поинтересоваться о делах с дежурной улыбкой. Это искреннее желание помочь людям, обремененным какими-то проблемами, оказавшимся в трудной ситуации. Именно такое внимание может спасти чью-то жизнь.

Внимание также определяется, во-первых, как психический процесс, при котором из нескольких одновременных впечатлений некоторые воспринимаются особенно ясно, во-вторых, как сосредоточенность мыслей или зрения, слуха на чем-нибудь, в-третьих, как заботливое, предупредительное, благосклонное отношение к объекту, интерес, стремление вникнуть.

Внимание – это заботливое, чуткое отношение к кому-либо. Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большей способностью к обучению; круг его интересов, как правило, шире, чем у человека невнимательного.

Если же взаимоотношения не ладятся, то причина зачастую в ошибке, которую совершают многие: желая нравиться людям, они пытаются привлечь их внимание к себе – вместо того, чтобы самим направлять свое внимание на других.

Наверняка вам не очень приятно разговаривать с человеком, который говорит только о себе. Но ведь он говорит о себе для того, чтобы вы проявили к нему интерес! Однако же достигает прямо противоположного результата – вам хочется лишь побыстрее прекратить разговор. А вот если бы он искренне интересовался вами, говорил о том, что интересно вам – вы наверняка тоже начали бы проявлять интерес к нему. Таков закон общения: интересуйтесь людьми – и люди будут интересоваться вами, будьте внимательны к людям – и люди будут внимательны к вам.

## Вопросы

1. Хорошо ли вы знаете своих близких?
2. Знаете ли вы, что им нравится, а что может их сильно раздражать?
3. Как можно об этом узнать?
4. Важно ли знать, что ценно для ваших близких, что их беспокоит?
5. Зная черты, интересы, особенности, можем ли мы предвидеть их реакцию на какое-либо событие и, если оно будет негативное, можем ли мы это предотвратить?
6. Должны ли мы быть внимательными только к близким?
7. Может ли внимательность подарить радость незнакомцу?
8. А может ли внимательность спасти человека?
9. Какие профессии, занятия требуют повышенного внимания?

## **ФИЛЬМЫ**

«В погоне за счастьем» (5–11 кл.)

«Невероятная жизнь Уолтера Мити» (7–11 кл.)

«1 + 1» (9–11 кл.)

«Жизнь прекрасна» (9–11 кл.)

«Экзамен» (9–11 кл.)

«Эрин Брокович» (9–11 кл.)

«Человек, который изменил все» (Moneyball), 2014 г. (9–11 кл.)

## **Мультфильмы**

WiNDUP: Award-winning animated short film | Unity

UMBRELLA | Oscar® Qualified and Award- Winning CGI Animated Short Film

Сказка «Цветик-семицветик»

## **Видеоролики**

- «Про Диму» (про внимательное отношение к людям с ОВЗ)
- «Тамара» (про внимательное отношение к людям с ОВЗ)
- «Забери меня домой» (про внимательное отношение к животным)
- «Зонтик»
- «Мама дома, мамы нет, мама вышла в интернет!»
- Новогодняя короткометражка проекта «Взаимодействие»
- «Сила внимания. В чем истинная ценность?»
- «Соучастие и внимание к окружающим»

## **Книги**

Э. Файн «Как курица лапой»  
А. Куприн «Чудесный доктор»  
Э.-Э. Шмитт «Оскар и Розовая Дама»  
Д. Лондон «Белый Клык»  
К. Паустовский «Заячьи лапы», «Телеграмма»  
Рей Брэдбери «Каникулы на Марсе»  
В.П. Астафьев «Вкус талого снега», «Царь-рыба»  
А.С. Пушкин «Станционный смотритель»  
А. Вампилов «Старший сын»  
Л.Н. Толстой «Война и мир»  
Н.В. Гоголь «Ревизор»

## **10-11 классы и родители**

Ч. Тарт «Практика внимательности в повседневной жизни»  
Э. Берн «Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений»  
Александр Шевцов «Теория внимания»

## Интересные факты

1) «Настоящий момент» длится примерно 34 секунды.

Исследования Дэниела Стерна показали, что наш опыт «жизни в настоящем» – это моменты, которые обычно длятся от 1 до 10 секунд. Только самые опытные медитирующие могут полностью осознавать каждую проходящую секунду.

2) Научное определение внимательности состоит из саморегуляции и любопытства.

Хотя существует множество определений внимания, мало кто знает, что ученые, занимающиеся исследованием внимательности, объединились, чтобы придумать формальное определение внимания, чтобы лучше понять это интересное явление. Консенсус заключался в том, что внимание связано с саморегуляцией нашего внимания, наряду с соотношением любопытства, открытости и принятия.

3) Каждая программа или семинар по внимательности – не более чем стартовая площадка.

Все практические применения осознанности побуждают участников к большей осведомленности, улучшению благополучия и умственной силы. Но, как говорят специалисты, каждая из этих программ – это меню, а не еда; они карта, а не территория.

4) Первый шаг в обучении внимательности – как можно скорее включить автопилот.

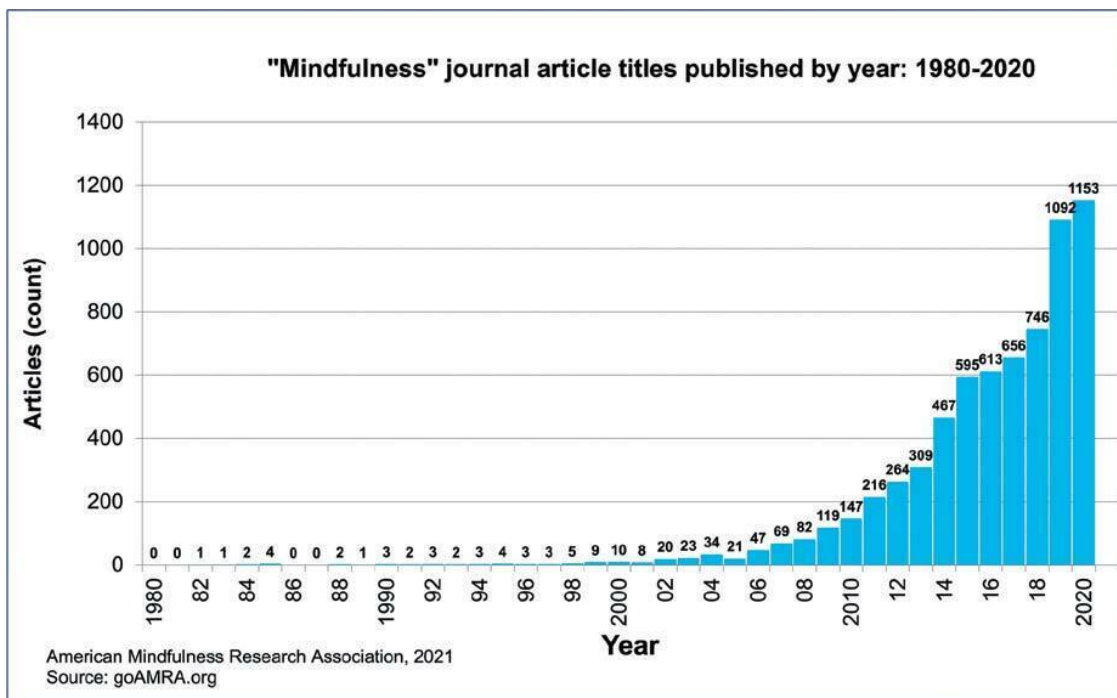
Для тех, кто только начинает изучать практику осознанности, есть рекомендация: постарайтесь как можно скорее включить автопилот. Наши умы далеки от настоящего. Первый шаг в воспитании большей заботы – это как можно скорее заметить, что ваш ум заблудился. Чем раньше вы это поймете, тем эффективнее будет практика внимательности.

5) Наш разум может обрабатывать 126 «кусочков» информации каждую секунду.

В окружающей среде мы можем наблюдать так много всего, чего не замечаем. Конечно, большая часть сенсорной информации не нужна и может мешать, но это открытие исследователя Михая Чиксентмихайи показывает, что всегда имеется гораздо больше информации, чем мы думаем из-за недостатка внимания.

6) С начала этого тысячелетия количество исследований внимания увеличилось в 20 раз.

Осознанность стала очень популярной практикой в лечебных центрах, компаниях, учебных аудиториях, мастерских и прежде всего в исследовательских лабораториях по всему миру. Этот график суммирует этот взрыв в исследованиях внимательности:



7) Методики внимательности и релаксации очень разные.

Многие практикующие используют эти два подхода или используют эти слова как синонимы. Тем не менее цель внимательности не расслабление. Цель внимательности – развитие осознанности.

Люди часто не понимают, почему распространенный «побочный эффект» практики внимательности – расслабление.

8) «Децентрализация» – одно из фундаментальных объяснений того, почему внимательность так эффективна.

Децентрализация происходит, когда вы наблюдаете за своими мыслями и чувствами как за временными событиями в вашем сознании, а не за фактами или истиной о вас. Когда вы снова и снова беспокоитесь о том, что может случиться, вы заставляете тревожную мысль доминировать и признаете ее как факт или реальность.

Имейте в виду, что эта тревожная мысль не более чем мимолетная мысль, которая приходит в голову. Если вы хотите, чтобы тревожные мысли стали мимолетными, вам нужно какое-то время практиковать внимательность. На самом деле то, что вы практикуете, называется децентрацией.

9) Внимательность присутствует во всех великих религиях мира.

Без сомнения, буддизм является источником практики внимательности. Однако христианские мистики, такие как Санта-Тереза де Авила, выдвигали на первый план сознательное размышление как способ общения с Богом. Сознательный аспект внимания имеет много названий: зикр в исламе, кавана в иудаизме и самадхи в буддизме и индуизме.

10) Никто не является экспертом в области внимательности.

Остерегайтесь тех, кто считает себя экспертами в области внимательности. Когда исчезают исследования и любопытство, исчезает и внимание. С другой стороны, внимание лучше всего рассматривать как непрерывный процесс.

## Афоризмы

«Чтобы услышать самого себя, надо услышать других, а чтобы слышать других, придется услышать самого себя». *Е.В. Антониук*

«Кто внимательно относится к другим, тот уверен в себе». *Е.В. Антониук*

«Разумно слышит тот, кто замечает». *Данте Алигьери*

«Наблюдай внимательно за природой, и ты будешь все понимать намного лучше». *Альберт Эйнштейн*

## Пословицы

Людам даны не только слух и зрение, но и внимательность и умение слушать.

Всегда полезнее не договорить, чем не дослушать.

Кто сам не бережется, того не убережешь.

В лесу был, а дров не видел.

Держи ухо остро.

Людам даны не только слух и зрение, но и внимательность и умение слушать.

Рассеянный одно дело дважды делает.

Говори подумавши, садись осмотревши.

## Притчи, истории

### 1–4 классы

#### Три дерева

Посреди вспаханного поля росли рядом три дерева: Ива, Береза и Сосна. Еще не так давно на месте поля шумел листвою лес, и многим людям, проходящим мимо, казалось странным и немного загадочным, почему из целого леса остались расти только эти три дерева. Люди знали, что когда-то давно в эти края пришла сильная засуха. После нее в лесу начался страшный пожар, а после пожара на месте выгоревшего леса человек распахал поле и стал выращивать пшеницу. Но три дерева остались стоять нетронутыми, как будто засуха, а потом пожар и человек их совсем не заметили. Причиной же всему был один случай, с которого все и началось.

По лесу бежал маленький Зайчонок, он остался без мамы и теперь в целом лесу был совсем один-одинешенек. Вырвавшись из зубов Лисы, он из последних сил спасался бегством и старался где-нибудь спрятаться. Увидела Ива запыхавшегося зайчонка, почувствовала, что он не просто бежит, а неприятность у него какая-то, и решила отозваться на его беду. Подозвала она ушастого малыша к себе и, опустив свои густые ветви до самой земли, спрятала его от Лисы. Стала она успокаивать дрожавшего трусишку, ласково поглаживая его спинку своими гибкими тонкими ветвями с нежными листьями. Лиса пробежала мимо, Ива свои ветви подняла, а Зайчонок все не убегает, лишь еще сильнее к Иве прижимается. Оказалось, что рана у него на лапе, много сил и крови он потерял и бегать ему уже трудно.

Увидела белая Береза под Ивой раненого Зайчонка, пожалела его и напоила своим березовым соком. А потом Сосна, которая рядом с Ивой росла, тоже всей душой отозвалась на чужое несчастье и капнула на рану Зайчонка своей смолой, чтобы лапка поскорее зажила.

Так Ива Зайчонка спрятала и приласкала, от ветра и дождя защищала, Берёза кормила, а Сосна лечила. После всего этого благодарный Зайчонок стал считать Иву, Березу и Сосну своей новой семьей и остался жить рядом с ними. Ведь только самые родные и близкие способны на такую чуткость, отзывчивость и заботу.

Однажды Зайчонок рассказал своим друзьям зайцам и белкам о том, что живет теперь с деревьями, которые помогли ему в трудную минуту и не оставили одного. И вскоре о добрых деревьях узнали все звери в лесу. Многие обиженные, больные и раненые звери и птицы стали приходить за утешением и успокоением к Иве, Березе и Сосне. А отзывчивые на чужие беды и нужды деревья всем, как могли, старались помочь. То укроют в тени от жаркого солнца, то от непогоды защитят, то убаюкают шелестом листьев, то уберегут от врагов, опустив вниз ветки и помогая взобраться тем, кто по деревьям лазить не умеет. Даже лесные великаны – зубры, медведи и кабаны – приходили к деревьям за лаской и заботой.

Но однажды для леса наступили трудные времена. Все лето ярко светило солнце, а на небе не было ни одного облачка. В лесу от сильной засухи трава и цветы стали сохнуть и погибать, даже листья на деревьях без воды стали желтеть и опадать, как осенью. Но не забыли лесные жители Иву, Березу и Сосну, которые всегда старались утешить и позаботиться о них. Днем и ночью звери и птицы приходили к трем деревьям и, кто в чем мог, приносили им воду. Даже те, кто просто пробегал или пролетал мимо по своим делам, старались заранее набрать воды в реке, чтобы потом обязательно полить добрые отзывчивые деревья. Так с помощью благодарных животных Ива, Береза и Сосна не засохли, а продолжали расти и зеленеть.

К концу лета в высохшем лесу начался пожар. Пламя медленно двигалось по лесу и подбиралось к трем деревьям, и звери опять пришли на помощь и стали свои любимые деревья ограждать от пламени. зубры валили сухие деревья, лоси, олени и кабаны оттащивали их подальше, а звери поменьше сгрызали высохшую траву и убирали сухие ветки. Остановился огонь недалеко от Ивы, Березы и Сосны, обступил их со всех сторон, а дотянуться никак не может. Нечего ему зажечь на своем пути, впереди только земля голая, которая не горит, даже травы сухой нет. Вскоре, когда пожар прошелся по лесу и потух, звери успели перебраться в соседние леса, а посреди черного пепелища и дымящихся бревен остались стоять нетронутыми только три дерева.

На месте сожженного леса один человек решил сделать поле, чтобы вспахать его, засеять и богатый урожай получить. Показалось ему, что три дерева мешать будут, взял он в руки топор и пошел к трем оставшимся деревьям, чтобы срубить их. Увидели птицы человека, идущего с топором к трем деревьям. Полетели они в соседние леса и сообщили всем весть о том, что человек рубить деревья идет.

Не получилось у человека деревья срубить. Только он подошел к деревьям, как вдруг увидел больших и малых зверей вокруг себя. Окружили они его, рычат, зубы оскалывают, угрожающе лапами машут, как будто предупреждают, что деревья в обиду не дадут. Понял человек, что лучше не связываться со зверями, и пошел домой. Дома он сказал своей семье, чтобы деревья не трогали и берегли, что заколдованные они, раз их засуха не одолела, пожар не спалил и звери дружно защищают. Так и остались стоять три дерева посреди поля. А проходившие мимо поля люди так и не узнали, что деревья спасло их доброе и чуткое отношение к другим, отзывчивость на чужие горести и беды.

## **5–7 классы**

### **Притча о звезде**

После шторма берег моря был усыпан морскими звездами. Девочка очень любила морские звезды и не хотела, чтобы они погибали. Она шла берегом моря, поднимала звезды и отпускала их в волны, не останавливаясь и не отдыхая. К ней подошел серьезный, взрослый и «резво рассуждающий» человек. Он с удивлением обратился: «Девочка, что ты делаешь? Ты все равно не спасешь всех! Это не имеет смысла!» Девочка, на минутку остановившись, посмотрела на него и ответила: «Это имеет смысл для тех, кого я уже спасла». А потом с таким же усердием продолжила свое дело.

Мужчина медленно, задумавшись, побрел домой. И никто так никогда и не узнал, понял он или нет, что каждая спасенная жизнь имеет огромную ценность для того, кто ею обладает.

### **Детская внимательность**

Маленькие дети моментально определяли, в каком настроении их отец сегодня вернулся с работы. Иногда, погруженный в свои мысли, он даже не отдавал себе отчета, весел или грустен, спокоен он или встревожен, – они же знали это всегда. Однажды дочь, едва завидев отца, спрашивала:

– Пап, ты почему такой сердитый? Что-то случилось?

Он удивился:

– Сердитый? Разве? Да нет, тебе кажется.

Но стоило отцу покопаться в своих чувствах, и он понял: дочка права, весь день дела не клеились, и он не в духе.

Отцу стало любопытно, как это у них получается. И когда дети, в очередной раз угадав его настроение, спросили:

– Чему это ты так обрадовался?

Он задал встречный вопрос:

– А как вы догадались?

Дочь, пожала плечами:

– Очень просто. Ты же насвистывал, как обычно.

А он-то и не замечал за собой такой привычки.

Источник: [https://pritchi.ru/id\\_9657](https://pritchi.ru/id_9657)

## 8–9 классы

### Урок внимательности

Как-то старый китайский учитель сказал своему ученику:

– Пожалуйста, осмотри эту комнату и попытайся найти в ней все, что имеет коричневый цвет.

Молодой человек огляделся. В комнате было много коричневых предметов: деревянные рамы картин, диван, карниз для занавесок, книжные переплеты и еще множество разных мелочей.

– А теперь закрой глаза и перечисли все предметы... голубого цвета, – попросил учитель.

Молодой человек растерялся:

– Но я ничего не заметил!

Тогда учитель сказал:

– Открой глаза. Посмотри только какое здесь множество голубых предметов!

Это было правдой: голубая ваза, голубые рамки фотографий, голубой ковер...

Ученик ответил:

– Но это же уловка! Ведь я по вашей указке искал коричневые, а не голубые предметы!

Учитель тихо вздохнул, а потом улыбнулся:

– Именно это я и хотел тебе показать! Ты искал и находил только коричневый цвет. Так же происходит с тобой и в жизни: ты ищешь и находишь только плохое и упускаешь из виду все хорошее!

– Меня всегда учили, что следует ожидать худшего, и тогда никогда не окажешься разочарованным. А если худшее не произойдет, то меня ожидает приятный сюрприз. Ну, а если я всегда буду надеется на лучшее, то подвергну себя риску разочарования!

– Уверенность в пользе ожидания худшего заставляет нас упускать из виду все хорошее, что происходит в нашей жизни. Если ожидаешь худшего, то обязательно его и получишь. И наоборот. Можно найти такую точку зрения, с которой каждое переживание будет иметь положительное значение. С этой минуты ты будешь искать во всем что-то положительное!

## 10–11 классы

### Внимательно смотрящий под ноги (Игорь Чапаев)

Один юноша очень гордился тем, что никогда не падает и даже не оступается. Объяснял он это – а такие объяснения происходили часто, – что всегда внимательно смотрит себе под ноги.

Когда находишься в лесу, да ещё и в незнакомом месте, следует быть осторожным, кто же будет спорить? Поэтому молодой человек был аккуратным, контролируя свой каждый шаг, идя по узкой тропинке. С ветви на ветвь перепрыгивали игривые белки, купаясь в пробивающихся через густую крону деревьев лучах солнца. Но сосредоточенный на выверенных шагах юноша этого не замечал. Со стороны парень походил на сгорбленного годами и болезнями старика.

Внезапно он услышал звонкий смех и от неожиданности поднял голову. Напротив, совсем недалеко, стояла девушка с корзинкой, наполненной земляникой, и внимательно смотрела в его сторону. Юноша заворожённо глядел в её прекрасные глаза, которые также искрились смехом. Ему захотелось взглянуть в них поближе, и поэтому он продолжал идти.

Вдруг молодой человек упал, зацепившись ногой за едва видневшийся корень дерева, что проходил поперёк тропинки. Смех прекратился и девушка, сделав несколько порывистых шагов, протянула юноше свою тонкую руку. Поднявшись, он услышал вопрос:

– Вы не узнали меня?

– Я вижу вас впервые, – ответил парень.

– А ведь мы живём в одном городе и часто с вами встречались.

«Как мог я не замечать такой красоты», – подумал юноша, а в ответ на сказанное девушкой, чьи глаза опять начали наполняться смехом, только лишь покраснел.

Через несколько лет, находясь в саду и глядя на звёзды, связавшие себя к тому времени узами брака молодые люди неторопливо беседовали.

– Как же редко мы смотрим в небо! – произнесла жена.

– Любимая, как и прямо в глаза друг другу.

Опустив взгляд и повернувшись к супругу, она ответила:

– А вот под ноги смотрим часто. Но разве это помогло кому-либо избежать всех падений?

– Я многому учусь теперь у нашего маленького сына, что сладко спит сейчас. Как он познает мир: и с радостью, и с интересом.

– Да, мой супруг. Совершить ошибку может каждый. Ведь даже тот, кто совсем недавно научился ходить, успел и оступиться.

*Источник: [https://pritchi.ru/id\\_57550002](https://pritchi.ru/id_57550002)*

## Краткосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *Friendly Cards*

**Время:** 20–25 мин.

**Формат:** переписка

**Порядок проведения:** Попросите написать учащихся небольшие письма для одноклассников, у которых тяжелый период в жизни, для родственников, учителей. Цель этих писем – научить детей проявлять внимательность к близким. Предоставьте бумагу, наклейки, старые журналы для вырезания картинок, акварель, ручки и маркеры для карточек. Попросите своих учеников написать дружеские личные сообщения внутри своих карточек. Упакуйте их и отправьте отдельному человеку или пусть ваши ученики заберут их домой к своим близким.

**Мораль:** Важно быть внимательным к близким людям.

### 1–11 классы

**Название:** *Зрительный контакт*

**Время:** 30–45 мин.

**Формат:** эксперимент на классном часе, воспитательной беседе

**Порядок проведения:** Показать социальный ролик «Мировой эксперимент» «Зрительный контакт». Сделать так же: разбиться на пары, посмотреть друг другу в глаза, ничего не говорить. Одному в паре думать о хорошем событии, другому – о негативном событии в жизни. В конце сделать выводы: кому легче смотреть в глаза: с радостью или с горем.

**Мораль:** Учащиеся учатся уделять внимание друг другу.

### 5–11 классы


**Название:** *Случайные поступки доброты*

**Время:** в течение недели/дня

**Формат:** игра «Бинго»

**Порядок проведения:** Ученики заполняют рабочий лист и отмечают то, что они сегодня выполнили:

**Ссылка на источник:** <https://clck.ru/sbaZ2>

	Cheer someone on			
		Give a compliment		Offer to help someone
Let someone go first				
			Sit with someone new	
		Clean up someone else's mess		

**Мораль:** Учащиеся учатся быть внимательными по отношению друг к другу, анализируют свои действия.

**Название:** *Надеть чужую обувь*

**Время:** 30–45 мин.

**Формат:** марафон

**Порядок проведения:** Ученики знакомятся с историей о чьей-либо жизни и получают вырезанную из бумаги обувь, примеряют ее на себя и делятся с классом своими чувствами.

**Пример истории:**

«После школы вы и ваши друзья часто идете в магазин. У ваших друзей всегда есть деньги на покупки. Ваша семья имеет очень ограниченный бюджет, у вас нет карманных денег. Каково это – быть в вашей обуви?»

**Мораль:** учащиеся учатся понимать друг друга.

## 7–9 классы

**Название:** *Черная точка*

**Время:** 10–15 мин.

**Формат:** упражнение

**Порядок проведения:** Данное упражнение можно провести на классном часе, воспитательной беседе. Раздайте каждому по чистому листу бумаги, попросите нарисовать жирную черную точку. Затем спросите, что видит ученик на листе. Большинство детей увидит только черную точку. Задача учителя объяснить, что кроме черной точки есть огромный белый лист. Провести параллель с жизнью. Сделать выводы.

**Мораль:** Это упражнение помогает понять, что чаще всего в характере человека мы видим только «черные точки», но забываем про белый лист. Наша задача – учиться видеть положительные стороны больше, чем отрицательные.

## 10–11 классы

**Название:** *Побудь мной*

**Время:** 30 мин.

**Формат:** игра

**Порядок проведения:** На определенное время каждый из учеников по жеребьевке превращается в этого человека и живет одной жизнью с ним, повторяя движения, эмоции, слова, выбор еды (заранее подготовить шведский стол). Затем они меняются ролями.

Заранее обозначить границы.

**Мораль:** Проникнуться жизнью своего одноклассника, стать более внимательным к его жизни, мелочам, выбору, пожеланиям.

## Долгосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *Узнай других получше*

**Время:** месяц

**Формат:** анкетирование

**Порядок проведения:** Каждый ребенок создает анкету с определенными вопросами, отдает тому, о ком он хочет узнать побольше.

**Мораль:** Проявление внимания к интересующим людям. Узнавать больше друг о друге, на основе этого – объединение по интересам, проявление интереса по отношению к другим.

**Название:** *Фестиваль талантов*

**Время:** в течение месяца

**Формат:** шоу талантов

**Порядок проведения:** Организуйте посещение местного дома престарелых или дома инвалидов и устройте небольшой концерт или шоу талантов. Цель состоит в том, чтобы помочь ученикам осознать важность общения и обмена своими талантами с другими. Попросите отдельных учащихся поделиться своим особым талантом, например, жонглированием, чечеткой или игрой на музыкальном инструменте, попросите их прочитать короткие стихотворения или сыграть короткие пародии. Перед посещением они могут создать иллюстрацию с дружескими высказываниями, такими как «Хорошего дня!» или «Вы любимы», чтобы раздать жителям в конце презентации.

**Мораль:** Важно быть внимательным к близким людям.

\* \* \*

Для того чтобы быть внимательнее к людям, нужно понимать их особенности и уникальность. Есть те категории людей, которые требуют чуть более внимательного к себе отношения. Мы предлагаем рассмотреть несколько таких групп, сформировать для детей некоторые задания и циклы видео или книг для наиболее детального понимания особенностей жизни этих людей.

### 5–9 классы

#### 1. Люди с аллергией

**Название:** *Готовим вкусно и полезно*

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** мастер-класс

**Порядок проведения:** Организовать для детей кулинарный мастер-класс из гипоаллергенных продуктов. Можно показать эти ролики: Что такое аллергия? Ошибки иммунной системы (мультфильм для младших школьников).

**Мораль:** Данный мастер-класс учит детей готовить блюда из полезных продуктов, также помогает понять людей, которые страдают аллергией и ограничивают себя в пищевом рационе.

## 10–11 классы

### 2. Люди с ограниченными возможностями развития (аутисты)

**Название:** «Жизнь глазами аутиста»

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** классный час / тренинг / семинар

**Порядок проведения:** Погрузиться в жизнь аутиста, просмотрев фильм в закрытой темной комнате на большом экране / посмотреть фильм, ролик или мультфильм об аутистах, обсудить с детьми, сделать выводы.

Фильмы: <https://clck.ru/sbag6>

Мультфильм об аутистах: <https://www.youtube.com/watch?v=Usswy1kusfM>

Мифы и факты об аутизме: <https://antontut.ru/autizm/>

Примеры уроков: в облаке

**Мораль:** Эти мероприятия учат детей более внимательно относиться к людям-аутистам, развивают у обучающихся чувство сострадания.

## 5–9 классы

### 3. Слепые

**Название:** *Что значит быть слепым?*

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** классный час / тренинг / семинар

**Порядок проведения:** Погрузиться в мир человека, страдающего слепотой. Для этого на один урок закрыть глаза плотной тканью и перемещаться по комнате или проходить квест с закрытыми глазами, в столовой попробовать поесть с закрытыми глазами и т. д. (много вариаций)

Слепые люди, которые смогли сделать этот мир лучше: лучший вокалист всех времен, талантливая балерина и другие: <https://clck.ru/sbamK>

**Мораль:** Данное мероприятие помогает понять учащимся состояние незрячих людей, более внимательно относиться к ним, учит помогать им при необходимости.

## 4. Глухонемые

**Название:** *Что значит быть глухонемым?*

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** классный час / тренинг / семинар

**Порядок проведения:**

Научиться языку жестов и выучить одно крылатое выражение, используя язык жестов.

Научиться выражать текст песни по образцу: <https://clck.ru/sbaqv>

Пригласить на встречу с детьми сурдопедагога.

«Галилео». Язык глухих: в облаке

**Мораль:** Данное мероприятие помогает понять учащимся состояние глухонемых людей, более внимательно относиться к ним, учит помогать им при необходимости.

## Глухота не приговор

Глухота для многих людей не стала поводом замкнуться в себе. Стремящийся к цели обязательно ее достигнет, несмотря на все препятствия. Доказательством тому служат истории выдающихся личностей, имеющих проблемы со слухом.

– Самый знаменитый немецкий композитор Людвиг Ван Бетховен полностью оглох к 32 годам. Однако это не помешало ему написать известную всем «Девятую симфонию».

– У французского писателя и философа Жан-Жака Руссо тоже были проблемы со слухом, тем не менее он по праву считается величайшим мыслителем эпохи Просвещения.

– Константин Эдуардович Циолковский стал глухим, когда ему исполнилось шестнадцать, однако он смог реализовать детские мечты о космосе, став «отцом российской космонавтики».

– Потерявший к 3 годам слух Иван Карлович Арнольд стал известным художником и сурдопедагогом. Именно он основал первое училище для глухонемых в Москве.

– Глухота не ограничила таланты и выдающегося французского поэта эпохи Возрождения Пьера да Ронсара: помимо создания стихов, он замечательно танцевал и был отличным фехтовальщиком.

– Немногие знают, что есть проблемы со слухом и у бывшего 42-го президента США Билла Клинтона. Он использует слуховой аппарат, чтобы слышать лучше.

– Танцор и хореограф Амнон Дамти никогда не знал, каково это – слышать. Он чувствовал музыку душой, поэтому в 15 лет присоединился к удивительной израильской группе глухих танцоров. Амнон чувствовал ритм ногами, через вибрацию динамиков. Помогала и поддерживала мужчину его жена и партнерша по танцам. Упорство и талант позволили Дамти стать лучшим глухим танцором 1990 года, а также успешным хореографом.

– Шощанна Стерн, американская актриса, тоже никогда не слышала. Она училась в школе для глухих и уже там начала проявлять свои актерские таланты. Девушка уверенно работала на камеру. Она сыграла множество ролей в фильмах и даже не думает останавливаться на достигнутом.

## 5. Люди с ограниченными возможностями движения (инвалиды)

**Название:** *Мир необыкновенных людей*

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** классный час/ тренинг/семинар

**Порядок проведения:** Написать небольшие истории в группах о том, как важно быть внимательными к людям, в том числе к людям с ОВЗ.

[https://www.randomactsofkindness.org/lesson-plans/Grade 7 Inclusiveness Project 1 Inclusiveness Childrens Story.pdf](https://www.randomactsofkindness.org/lesson-plans/Grade%207%20Inclusiveness%20Project%201%20Inclusiveness%20Childrens%20Story.pdf)

**Мораль:** Данное мероприятие помогает учащимся быть более внимательными к людям с ограниченными возможностями.

## Мероприятия с родителями

**Название:** *Диалог с дочерью (сыном)*

**Время:** 1 час

**Формат:** семинар

**Порядок проведения:** Провести семинар с приглашенным спикером в актовом зале или в кабинете психологии.

**Мораль:** Данное мероприятие помогает разобрать ожидание родителей по отношению к ребенку и ожидание ребенка по отношению к родителям.

Слышат ли они друг друга на самом деле? Замечают ли внутренние и внешние изменения друг друга.

**Название:** *Золотые 15 минут*

**Время:** 15 мин.

**Формат:** марафон

**Порядок проведения:** Ежедневно, отбросив все свои дела, садиться и разговаривать со своим ребенком. Ровно 15 минут, но не отвлекаясь на телефонные разговоры или другие «важные» дела.

**Мораль:** Такое взаимодействие даст ребенку ощущение, что его слышат и видят, что он важен. Это возможность проявить внимательность к его проблемам и заботам.

## Мероприятия с сотрудниками

**Название:** *Диалог с коллегой*

**Время:** 1–1,5 часа

**Формат:** семинар-тренинг

**Порядок проведения:** Провести семинар в актовом зале / в кабинете психолога, разбиться на пары, провести эксперимент на зрительный контакт. Поделиться своими эмоциями и чувствами. Узнать больше о своих коллегах.

**Мораль:** Сотрудник сможет задуматься и ответить себе на вопросы: «Достаточно ли я внимателен к своему коллеге? Обращаю ли я внимание на изменения вокруг себя (кабинет, погода, воздух, настроение коллег, внешние и внутренние изменения окружающих меня людей и т. д.)?»

В конце раздать чек-лист, который можно заполнять самостоятельно.

**Название:** *Умеешь ли ты слушать?*

**Время:** 1–1,5 часа

**Формат:** семинар-тренинг

**Порядок проведения:** В актовом зале, в кабинете психолога. Поделиться на пары, рассказать про самое неприятное событие несколько раз разным людям. В конце поделиться своими чувствами.

**Мораль:** Коллеги учатся слушать друг друга и быть более внимательными по отношению друг к другу.

## Рефлексия

### Треугольник, квадрат, круг

Учитель просит учеников нарисовать на листочке треугольник, квадрат и круг. Напротив треугольника нужно написать три вещи, которые ученик узнал на уроке. Напротив квадрата – одну вещь, которую ученик понял на уроке и может научить этому другого. Напротив круга – то, что пока осталось непонятным. Ученики поочередно зачитывают свои ответы.

### 3–2–1

В конце урока учитель просит каждого ученика написать на стикерах:

- 3 вещи, которые он узнал на уроке;
- 2 вещи, которые показались ему особенно интересными;
- 1 вопрос.

### Таблица фиксации

Ученики получают таблицу, которая состоит из четырех столбиков. В начале урока заполняются первые два: тема (понятие), что я знаю? (по этой теме). После прохождения материала приступают к последним двум столбикам: Что я узнал? Что я еще хочу узнать?

*Пример:*

Тема	Что я знаю?	Что я узнал?	Что я еще хочу узнать?

### Облако тегов

Из терминов или понятий ученики создают облако из слов. Более важные слова определяются в центр и пишутся большими буквами, менее важные отображаются более мелким шрифтом.

*Пример:*



## ДРУЖБА



<https://disk.yandex.ru/d/OI-te7LEcH3imQ>

## Ожидаемые результаты

### Ученики к концу месяца должны

#### 1–4 классы

– понимать, что такое дружба, знать ценность и значение дружбы в жизни каждого человека

– знать качества, характерные для настоящего друга, понимать важность сохранения дружественных отношений

– научиться решать простые конфликты, уметь просить прощения

#### 5–9 классы

– уметь объяснять, что такое дружба и зачем она нужна

– уметь договариваться, находить компромиссы

– развивать взаимопомощь среди своих одноклассников и друзей

– уметь выбирать друзей

– сохранять дружбу и поддерживать отношения

#### 10–11 классы

– развивать качества настоящего друга

– научиться решать конфликты и находить компромиссы

– создать и поддерживать в коллективе дружественную атмосферу

– уметь работать с обидами и прощать

## Теория

**Дружба** – это близкие отношения между людьми, которые построены на доверии, привязанности друг к другу, общих интересах (словарь С.И. Ожегова).

Без своего друга (как и без любимого) человек испытывает сильную тоску, скучает и ищет с ним каждодневного общения. Когда друзья вместе, им бывает радостно и хорошо. Когда друг помогает, он не думает получить что-то взамен. Друг не бросит своего друга в беде, он верен и самоотвержен.

Дружба – это взаимоотношения, возникающие на основе взаимопонимания, уважения и общности интересов.

Дружбу называют одним из лучших нравственных чувств человека, потому что она предполагает бескорыстную помощь, сочувствие, поддержку в трудных ситуациях.

Дружба имеет огромное значение для развития и самочувствия человека. Друзья поддерживают друг друга, расширяют кругозор и выводят на новые рубежи. Они дарят нам радость бескорыстного искреннего общения, сочувствия, единства, игры.

Уже более 75 лет в Гарварде идет исследование о том, как развиваются люди во взрослом возрасте, и теперь ученые могут с уверенностью сказать: на качество жизни и ее продолжительность, на состояние здоровья больше всего влияют хорошие отношения, которые человек поддерживает в течение жизни. Если ты умеешь заботиться и принимать заботу, радостно общаться, дружить – то будешь жить долго и счастливо. В общем-то, мы и так это знали, но теперь получаем научное подтверждение.

### Основные качества настоящих друзей

1. Друзья честны друг с другом, но честность не подразумевает осуждения и жестокости.
2. Друзья защищают друг друга.
3. Друзья поддерживают друг друга на пути к целям, как личным, так и профессиональным.
4. Друзья не прислуживают друг другу и не помыкают друг другом.
5. Друзья слушают и слышат друг друга.
6. Друзья могут не согласиться друг с другом, даже поспорить, но при этом не унижают друг друга.
7. Друзья уважают границы друг друга.

## Вопросы

1. Откуда у нас появляются друзья?
2. Чем мы можем заниматься с друзьями?
3. Можем ли мы быть лучшим другом для всех? Почему?
4. Как мы выбираем друзей? По каким качествам?
5. Что лежит в основе дружеских отношений?
6. Каким бы другом я хотел быть? Каким бы я не хотел быть? Каким бы я не хотел видеть своего друга?
7. Может ли дружба распаться? По каким причинам она может распаться?
8. Как сохранить дружеские отношения при конфликтных ситуациях?

## ФИЛЬМЫ

- «Тайна волшебной двери», 1971 г. (1–4 кл.)
- «Пеппи Длинныйчулок» (1–9 кл.)
- «Близзард» (1–9 кл.)
- «Приключения Тома Сойера» (5–8 кл.)
- «Приключения Электроника» (7–8 кл.)
- «Гостья из будущего» (7–9 кл.)
- «Мост в Терабитию» (5–11 кл.)
- «Поллианна» (5–11 кл.)
- «Хатико» (5–11 кл.)
- «Чудо», 2017 г. (7–11 кл.)
- «Чучело» (9–11 кл.)
- «Сердце чемпиона» (9–10 кл.)
- «Таинственный сад» (8–11 кл.)
- «1+1» (10–11 кл.)
- «3 идиота» (10–11 кл.)
- «Битва невест» (8–11 кл.)

## Мультфильмы

- «Домовёнок Кузя», 1984 г.
- «Волшебник Изумрудного города», 1973 г.
- «Серая Шейка»
- «Любимый холодильник»
- «Переменная облачность»
- «Осьминоги»
- Трогательный ролик о доброте и дружбе
- «Лили и Снеговик», 2015 г.

## КНИГИ

- С. Дикманн «Чудо», «Пес, проглотивший мир»  
К. Крабилс «Самый одинокий кит на свете»;  
П. Браун «Дикий робот»;  
П. Карнаvas «Слон»  
В. Воскобойников «Друзья-приятели. Девочка, мальчик, собака» (5–6 кл.)  
Л.Н. Толстой «Детство. Отрочество. Юность», «Война и мир»  
Г. Троепольский «Белый Бим Черное ухо»  
Э.М.Ремарк «Три товарища»  
М. Твен «Приключения Гекльберри Финна»  
Д. Бойн «Мальчик в полосатой пижаме»  
Х. Ли «Убить пересмешника»  
Э.Б. Уайт «Паутина Шарлотты»  
Г. Х.Андерсен «Снежная Королева»  
К.Патерсон «Мост в Терабитию»  
Ф. Адра «Лис Улисс»  
Л. Чарская «Княжна Джаваха», «Записки сиротки», «Сибирочка»  
Х. Хоссейни «Бегущий за ветром» (10–11 кл.)

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Ученые выяснили, что человек понимает понятие дружбы примерно с девяти месяцев.
- Видеться с друзьями полезно для здоровья. При частом общении с приятными нам людьми в организме возрастает уровень прогестерона, а это способствует психологической разрядке и снижает уровень стресса. Нервная система скажет вам спасибо.
- Международный день дружбы отмечается 30 июля. Его официально утвердили в 2011 году.
- Примерно 90 % всех пользователей социальных сетей утверждают, что дружбу можно создать только с помощью живого общения и только при реальных встречах.
- Показав на Олимпиаде 1936 г. одинаковый результат в прыжках с шестом, японские спортсмены Сюхэй Нисида и Суэо Оэ не согласились с решением Олимпийского комитета и, распилив серебряную и бронзовую медали, сделали себе по бронзово-серебряной медали. Победила дружба!

## АФОРИЗМЫ

«Как много делаем мы для друзей, чего никогда не сделали бы для самих себя». *Цицерон*

«Истинный друг познается в несчастье». *Эзон*

«Где нет полной откровенности, полной доверенности, где скрывается хотя малость какая-нибудь, там нет и не может быть дружбы». *В.Г. Белинский*

«Дружба должна быть прочною штукаю, способною пережить все перемены температуры и все толчки той ухабистой дороги, по которой совершают свое жизненное путешествие дельные и порядочные люди». *А.И. Герцен*

«Настоящая дружба правдива и отважна». *Д. Байрон*

«Стал ли ты чистым воздухом, хлебом и лекарством для друга своего? Иной не в силах освободиться от собственных цепей, однако друга своего спасает». *Ф. Ницше*

«Брат может не быть другом, но друг – всегда брат». *Б. Франклин*

## ПОСЛОВИЦЫ

Крепкую дружбу и водой не разольёшь.

Человек без друга что дерево без корней.

Для доброго друга не жаль ни хлеба, ни досуга.

Старый друг лучше новых двух.

Птицы сильны крыльями, а люди – дружбой.

Дружба – самое необходимое для жизни, так как никто не пожелает себе жизни без друзей, даже если б он имел все остальные блага.

Не всегда дружба проверяется бедой. Бывает, что и счастьем.

Ни водой, ни огнем мы не пользуемся так часто, как дружбой.

## **ПРИТЧИ, ИСТОРИИ**

### **1–4 классы**

#### **Муха и пчела. Притча о дружбе**

Спросил как-то комар муху:

– Есть ли здесь в окрестности цветы?

– Насчет цветов ничего не знаю, – ответила ему муха. – А вот консервных банок, навоза, нечистот в канавах полным-полно. – И муха начала перечислять комару все окрестные помойки, на которых ему непременно нужно побывать. Полетел комар в указанном направлении и встретил по пути пчелу.

– Не видела ли ты в окрестностях какие-нибудь помойки? – спросил он у нее.

– Помойки? Нечистоты? Нет, нигде не видела, – удивилась пчела. – Зато здесь повсюду так много благоуханных цветов. – И пчела подробно рассказала, на какой поляне растут лилии, а где совсем недавно распустились гиацинты.

Вот почему так важно правильно выбирать себе друзей.

#### **Цезарь и лекарь**

У Цезаря был единственный человек и друг, которому он доверял: это его лекарь. Более того, если он болел, то лекарства принимал, только когда лекарь подаст ему собственноручно.

Однажды Цезарь не очень хорошо себя чувствовал, он получил анонимную записку: «Бойся самого близкого друга, своего лекаря. Он хочет тебя отравить!» А через некоторое время пришел лекарь и подал Цезарю лекарство. Цезарь подал другу полученную записку и, пока тот читал, выпил до капельки лекарственную смесь.

Лекарь застыл в ужасе:

– Повелитель, как мог ты выпить то, что я дал тебе, после того как ты прочел это?

На что Цезарь ответил ему:

– Лучше умереть, чем усомниться в своем друге!

### **5–7 классы**

#### **Виды дружбы**

У мудреца спросили: «Сколько видов дружбы существует?»

– Четыре, – ответил он.

Есть друзья, как еда, – каждый день ты нуждаешься в них.

Есть друзья, как лекарство, – ищешь их, когда тебе плохо.

Есть друзья, как болезнь, – они сами ищут тебя.

Но есть друзья, как воздух, – их не видно, но они всегда рядом.

## Два друга в пустыне

Однажды два друга, идя по пустыне, поспорили, и один из них дал пощёчину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и друг его спас. Когда он пришел в себя, то написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Тот, кто дал пощёчину и спас жизнь своему другу спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.

## 8–9 классы

### Сколько человеку необходимо друзей? Борис Крумер

Ученик пришёл к Учителю и спросил его:

– Мастер, сколько друзей должно быть у человека – один или много?

– Всё очень просто, – ответил Учитель, – сорви мне вон то красное яблоко с самой верхней ветки.

Ученик задрал голову и ответил:

– Но оно очень высоко висит, Учитель! Мне не достать.

– Позови друга, пусть он поможет тебе, – ответил Мастер.

Ученик позвал другого ученика и встал ему на плечи.

– Мне всё равно не достать, Учитель, – сказал огорчённый ученик.

– У тебя больше нет друзей? – усмехнулся Учитель.

Ученик позвал ещё приятелей, которые кряхтя стали взбираться друг другу на плечи и спины, пытаясь построить живую пирамиду. Но яблоко висело слишком высоко, пирамида рассыпалась, и ученик так и не смог сорвать возжеленное яблоко.

Тогда учитель подозвал его к себе:

– Ну, ты понял, сколько человеку нужно друзей?

– Понял, учитель, – сказал ученик, потирая ушибленный бок, – много – чтобы все вместе мы смогли решить любую проблему.

– Да, – ответил Учитель, огорчённо покачивая головой, – действительно, нужно много друзей: чтобы среди всего этого сборища гимнастов нашёлся хотя бы один умный человек, который догадался бы принести лестницу!

## Дорога в рай

По длинной, дикой, утомительной дороге шел человек с собакой. Шел он себе шел, устал, собака тоже устала. Вдруг перед ним – оазис! Прекрасные ворота, за оградой музыка, цветы, журчание ручья – словом, отдых.

– Что это такое? – спросил путешественник у привратника.

– Это рай, ты уже умер и теперь можешь войти и отдохнуть по-настоящему.

- А есть там вода?
  - Сколько угодно: чистые фонтаны, прохладные бассейны...
  - А поесть дадут?
  - Все, что захочешь.
  - Но со мной собака.
  - Сожалею, сэр, с собаками нельзя. Ее придется оставить здесь.
- И путешественник пошел мимо.
- Через некоторое время дорога привела его на ферму. У ворот тоже сидел привратник.
- Я хочу пить, – попросил путешественник.
  - Заходи, во дворе есть колодец.
  - А моя собака?
  - Возле колодца увидишь поилку.
  - А поесть?
  - Могу угостить тебя ужином.
  - А собаке?
  - Найдется косточка.
  - А что это за место?
  - Это рай.
  - Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что рай – там.
  - Врет он все. Там ад.
  - Как же вы, в раю, это терпите?
  - Это нам очень полезно. До рая доходят только те, кто не бросает своих друзей.
- Источник: <https://elims.org.ua/pritchi/pritcha-doroga-v-raj/>*

## 10–11 классы

### Самое ценное

Один человек в детстве был очень дружен со стариком соседом.

Но время шло, появились колледж и увлечения, затем работа и личная жизнь. Каждую минуту молодой мужчина был занят, и у него не было времени ни вспомнить о прошлом, ни даже побыть с близкими.

Однажды он узнал, что сосед умер, и неожиданно вспомнил: старик многому научил его, стараясь заменить мальчику погибшего отца. Ощувив свою вину, он приехал на похороны.

Вечером, после погребения, мужчина зашёл в опустевший дом покойного. Всё было так, как и много лет назад...

Вот только маленькая золотая коробочка, в которой, по словам старика, хранилась самая ценная для него вещь, исчезла со стола. Подумав, что её забрал кто-то из немногочисленных родственников, мужчина покинул дом.

Однако через две недели он получил посылку. Увидев на ней имя соседа, мужчина вздрогнул и открыл коробку.

Внутри лежала та самая золотая коробочка. В ней оказались карманные золотые часы с гравировкой: «Спасибо за время, что проводил со мной».

И он понял: самым ценным для старика было время, проведённое со своим маленьким другом.

С тех пор мужчина старался как можно больше времени уделять жене и сыну.

Жизнь измеряется не количеством вдохов. Она измеряется количеством моментов, которые заставляют нас задержать дыхание.

Время утекает от нас каждую секунду. И его нужно тратить прямо сейчас.

*Источник:* <https://solnysh.ru/breastfeeding/pritchi-o-druzhbe-iz-zhizni-o-zhizni-s-moralyu-pritchi-ob-ume-i-soznanii.html>

## Краткосрочные мероприятия

### 1–4 классы

**Название:** *Дружеский чек-лист*

**Время:** 30 мин.

**Формат:** брейн-шторм

**Порядок проведения:** Предложите детям в группе составить список дружеских слов, фраз, цитат, которые можно использовать при поддержке другого человека, при ссоре с другом, для создания новых дружеских связей и т. д.

Сделайте шаблоны воздушных шаров, поместите в них дружеские фразы и разместите в пространстве класса.

**Название:** *Разыскивается лучший друг*

**Время:** 30 мин.

**Формат:** этическая беседа

**Порядок проведения:** Предложите учащимся сделать плакат «Разыскивается лучший друг». Предварительно обсудите с детьми, какими качествами он должен обладать, что он должен уметь, как должен выглядеть. Разместите плакаты, которые получились у детей, в классном кабинете.

**Мораль:** Иметь хорошего друга в жизни – это залог счастья, но дружить нужно уметь.

### 5–7 классы

**Название:** *Диаграмма Венна*

**Время:** 10 мин.

**Формат:** игра во время классного часа

**Порядок проведения:** Учитель подготавливает факты, охватывающие опыт и интересы многих учащихся, и делит их на пары. *Пример фактов:* *урок математики дается легко; нетрудно встать рано утром; нет настроения, когда получаешь плохую оценку и т. д.* Пустое место в классе рисуется тремя кружками типа диаграммы Венна, со словами «согласен, не согласен, иногда». Игроки входят в первый круг, если они согласны с фактами, прочитанными учителем, во второй круг – если они не согласны, а иногда и в третий круг.

**Мораль:** Играя, учащиеся могут определить свои сходства и различия, узнать друг друга лучше и понять ценность сотрудничества.

**Название:** *Игра «Паутинка»*

**Время:** 15–30 мин.

**Формат:** классный час, воспитательная беседа

**Порядок проведения:** В ходе обсуждения темы «Дружба», «Качества, которыми должен обладать настоящий друг» в качестве закрепления можно провести данное упражнение. Учитель берет в руки клубок с нитками и объясняет учащимся ход игры: каждый учащийся должен передать клубок своему однокласснику, при этом назвать положительное качество своего друга, при передаче клубка из рук в руки необходимо закреплять нить хотя бы на один палец каждому участнику. В итоге должна получиться паутина. В заключение учитель должен объяснить, что эта паутина – это отношения, которые связывают детей между собой. Если мы хотим, чтобы эта паутинка сохранилась, то нужно беречь наши отношения. В конце можно

также спросить, каким образом лучше всего размотать данную паутину. Вариантов в основном будет два: либо размотать, но это будет дольше и сложнее, либо просто спустить нить с пальцев и паутина разорвется. Так же и в отношениях: их всегда сложнее сохранить и сберечь, разрушить отношения всегда легко.

**Мораль:** Учащиеся учатся ценить свои отношения с друзьями, беречь их.

## 8–9 классы

**Название:** Упражнение «Ладонь»

**Время:** 15–30 мин.

**Формат:** классный час, воспитательная беседа

**Порядок проведения:** Подготовить листочки А4, карандаши и ручки. Раздать каждому ученику по листочку. Объяснить принцип упражнения: каждому школьнику необходимо нарисовать очертание своей ладони на листочке. Листочек нужно подписать, затем передать его по кругу по одному. Задача каждого ученика написать положительные качества своего соседа, друга на листочке внутри ладони. В конце листочек должен вернуться к каждому, заполненный положительными качествами. Подвести итоги.

**Мораль:** Данное упражнение укрепляет взаимоотношения внутри класса/коллектива, повышает самооценку учащихся.

## 10–11 классы

**Название:** Книжный клуб

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** клуб

**Порядок проведения:** В течение месяца читать конкретные книги о дружбе, например, «Маленький принц», «Тимур и его команда», книги Дейла Карнеги. В конце месяца на занятиях клуба организовывать совместное обсуждение, анализировать прочитанный материал.

**Мораль:** Данное мероприятие прививает у учащихся любовь к чтению, учит анализировать прочитанный материал.

## Долгосрочные мероприятия

### 1–4 класс

**Название:** *«Цепочка для друзей»*

**Время:** 1 мес. – 1 год

**Формат:** групповая работа

**Порядок проведения:** Заготовьте звенья для вашей «дружеской» цепочки.

Предложите учащимся пронаблюдать случаи дружеских взаимоотношений, взаимопомощи, которые происходят в классе.

Впишите данный акт в звено вашей цепочки.

На протяжении длительного времени дополняйте вашу дружескую цепочку.

**Мораль:** Иметь хорошего друга в жизни – это залог счастья, но дружить нужно уметь.

Ссылки в помощь: <https://vk.cc/cfOIWo>

**Название:** *Часы*

**Время:** в течение дня

**Формат:** игра

**Порядок проведения:** За выделенное время найти и записать имена на циферблате.

Встречаются по указанному времени и обсуждают одну тему. Дополнить задание: встретиться на выходных или вечером.

**Мораль:** Учащиеся учатся коммуницировать со сверстниками и распределять свое время.

### 1–11 классы

**Название:** *Тайный Санта (Ангел)*

**Время:** в течение недели/месяца

**Формат:** игра

**Порядок проведения:** В начале недели/месяца среди учащихся класса проводят жеребьевку, каждый выбирает своего подопечного. Тайному Санте/Ангелу можно сделать тайный подарок и оказывать знаки внимания в течение недели/месяца. В конце нужно угадать, кто это. Можно добавить задание пригласить к себе домой.

**Мораль:** Дети учатся помогать друг другу, заботятся друг о друге.

### 5–11 классы

**Название:** *Спектакль на тему «Дружба»*

**Время:** 1 час

**Формат:** спектакль, инсценировка

**Порядок проведения:** Определенные учащиеся заранее готовят спектакль на тему дружбы (можно взять из определенного произведения, которое ребята читали в течение месяца). В конце месяца ставят спектакль перед всей школой.

**Мораль:** Учащиеся учатся работать в команде, сотрудничать, развивают навыки коммуникации, дружеские отношения.

**Название:** *Сделай счастливым друга*

**Время:** в течение дня

**Формат:** день дружбы

**Порядок проведения:** В течение дня учащиеся могут писать приятные слова своему другу и класть в почтовую коробку в холле. В конце дня ответственный ученик раздает письма адресатам.

**Мораль:** Учащиеся учатся выражать свои мысли и писать письма благодарности своим друзьям и близким.

**Название:** *Волейбольный турнир (смешанный состав)*

**Время:** в течение дня

**Формат:** турнир по волейболу

**Порядок проведения:** Учащиеся заранее формируют команды от каждого класса, играют в волейбол, затем команды-победители играют между собой. В конце определяются места, происходит награждение победивших команд.

**Мораль:** Учащиеся учатся работать в команде, тренируется соревновательный дух.

**Название:** *Конкурс стихотворений о дружбе*

**Время:** в течение месяца

**Формат:** конкурс

**Порядок проведения:** В течение месяца учащиеся пишут стихи о дружбе, пересылают на почту школы. В конце месяца подводят итоги, выбирают лучшие стихи по номинациям. Награждают лучших учащихся.

**Мораль:** Учащиеся развивают свои творческие навыки.

### **Мероприятия с родителями**

**Название:** *Традиции семьи*

**Время:** в течение года

**Формат:** посещение семей

**Порядок проведения:** Классный руководитель совместно с другими учителями, воспитателями/тьюторами организывает посещение семей учащихся в течение года. Для удобства можно предложить таблицу по месяцам в начале года на первом родительском собрании, чтобы родители могли выбрать наиболее удобный для них месяц и день.

**Мораль:** Данное мероприятие помогает наладить контакты с родителями и семьями учащихся, узнать больше о традициях семьи, условиях проживания детей.

**Название:** *Книжный клуб*

**Время:** 30–60 мин.

**Формат:** клуб

**Порядок проведения:** В течение месяца совместно с родителями читать конкретные книги о дружбе, в конце месяца на занятиях клуба организовывать совместное обсуждение, анализировать прочитанный материал.

**Мораль:** Данное мероприятие помогает мотивировать сотрудников к чтению книг.

### **Мероприятия с сотрудниками**

**Название:** День дружбы

**Время:** целый день

**Формат:** акция

**Порядок проведения:** Найти своего друга во всей школе по номеру. Выбирают друга по жребию, включая всех сотрудников. Дальше знакомятся и начинают дружить, показывают друг другу.

**Мораль:** Сотрудники укрепляют свои взаимоотношения, общаются между собой.

**Название:** *Тимбилдинг*

**Время:** 2–3 часа

**Формат:** веревочный курс

**Порядок проведения:** Пригласить специальную организацию или самим организовать веревочный курс для сотрудников. Разделить сотрудников на команды, каждой команде совместно с проводником необходимо пройти препятствия.

**Мораль:** Данное мероприятие объединяет сотрудников, формирует дружеские отношения между ними.

## **РЕФЛЕКСИЯ**

### **Недельные отчеты**

Недельные отчеты – это опросные листы, которые ученики заполняют раз в неделю, отвечая на 3 вопроса:

1. Чему я научился за эту неделю?
2. Какие вопросы остались для меня неясными?
3. Какие вопросы я задал бы ученикам, если бы я был учителем, чтобы проверить, поняли ли они материал?

### **Лист самооценки**

Ученики заполняют лист самооценки в конце курса, четверти, в конце изучения темы. Отвечают «да» или «нет».

1. Регулярно выполнял(а) домашние задания.
2. По необходимости консультировался(ась) с учителем.
3. Улучшал(а) свои знания и исправлял(а) оценки.
4. Регулярно вел(а) записи в тетради.
5. Знаю, как работать со справочной литературой.
6. Умею конспектировать тему.
7. Умею самостоятельно находить материал по заданной теме.
8. Делал(а) устное сообщение.
9. Участвовал(а) в беседах по изучаемому материалу.
10. Я задавал(а) вопросы, если мне встречалось непонятное слово.
11. Я могу рассказать о том, что я сегодня узнал(а) на уроке.

## ЖЕНСТВЕННОСТЬ

<https://disk.yandex.ru/d/pqp0IIRwuMerTQ>



## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Ученики к концу месяца должны**

1–4 классы

- понимать, что такое женственность
- понимать разницу между «внутренней» и «внешней» красотой
- иметь представление о заботе к людям как части женственности

5–9 классы

- объяснять, что такое женственность
- принимать красоту души и тела
- уметь ухаживать за собой
- уметь проявлять заботу об окружающих
- понимать связь женственности и материнства, а также роль материнства

10–11 классы

- понимать, что такое женское здоровье
- уметь связывать личностный и карьерный рост с понятием женственности

## ТЕОРИЯ

**Женственность** – этическая категория, означающая совокупность качеств, ожидаемых от женщины, таких как эмоциональность, нежность, хрупкость, искренность, верность, проявление заботы.

Женственность выражается не только во внешнем виде. Важны также манера разговора (отсутствие агрессии и резких интонаций), улыбочивость, мечтательность, доброжелательность, умение вызвать на откровенность собеседника и выслушать его. Неотъемлемым проявлением женственности считают эмпатию, приветливость, заботливость и все, что олицетворяет материнство.

Как развить в себе женственность? Как стимулировать в себе женское начало?

Нужно тщательно следить за внешностью, быть ухоженной и отдавать предпочтение традиционной женской одежде. Важно измениться не только внешне. Писательница и основательница движения «Очарование женственности» Хелен Анделин считает, что для выработки женственности нужно:

- Отказаться от независимости и развить в себе потребность в поддержке и защите.
- Заниматься женскими делами. Не стоит самостоятельно чинить моторы, поднимать тяжести, стричь газон или заниматься другой тяжелой работой.
- Избегать соревнований с мужчинами, не пытаться их превзойти.
- Перестать делать мужскую работу, проявлять мужские качества и навыки.
- Придерживаться хороших манер, следить за походкой, осанкой.
- Отказаться от мужских социальных ролей, не проявлять агрессию.
- Уделять время семье, создать в доме уют, психологический и эмоциональный комфорт.
- Заниматься танцами, творчеством, оздоровительными восточными практиками.
- Исключить из речи нецензурную брань, ругательства и оскорбительные выражения.
- Говорить мягко, спокойно.

### **85 способов наполнения женской энергией**

Полный текст и аудиOVERсия статьи на сайте <https://clck.ru/NNiuT>

#### **Забота о нашем теле**

1. Массаж
2. Уход за волосами
3. Маникюр
4. Ванна с лепестками роз, маслами
5. Педикюр
6. Макияж
7. Йога
8. Танцы
9. Ароматы
10. Прогулки
11. Физическая нагрузка
12. Красивые наряды
13. Генеральная уборка
14. Здоровый образ жизни
15. Правильное питание
16. SPA-уход за телом
17. Уход за кожей лица
18. Сауна

### **Взаимоотношения**

19. Общение с единомышленниками
20. Общение с другими женщинами
21. Длительные разговоры и беседы
22. Будь проще
23. Попроси о помощи
24. Оказать кому-то помощь
25. Делай комплименты – себе и другим женщинам
26. Выражай любовь – в любой форме, в любое время
27. Пошли кому-нибудь открытку – по любому поводу
28. Благотворительность
29. Посещение психолога
30. Общение с Учителем
31. Подари кому-нибудь подарок

### **Творчество**

32. Музыка
33. Медитация
34. Пение
35. Посещение магазинов
36. Ухаживай за цветами
37. Посети книжный магазин
38. Чтение
39. Фотосессия
40. Путешествия
41. Паломничества

### **Дом и семья**

42. Обнови свою кухонную утварь
43. Приготовление пищи
44. Любимое блюдо
45. Уборка и поддержание чистоты в доме
46. Создание уюта
47. Раздели с кем-то обязанности по дому
48. Торжественный ужин со свечами, красивой скатертью и изысканными блюдами
49. Пригласи гостей
50. Сходи в гости
51. Освящай пищу
52. Обучение, воспитание детей
53. Устрой пикник на природе – в компании друзей

### **Личностный рост**

54. Планирование
55. Дневник благодарности
56. Уроки актерского мастерства
57. Носи юбки, платья
58. Смотри полезные фильмы – со смыслом или романтического характера
59. Начни изучать новую культуру
60. Начни изучение нового языка
61. Позволь себе безумства и нелогичность
62. Попроси силы у воды
63. Чтение и написание стихов

64. Посети музей или выставку
65. Веди дневник
66. Сделай альбом своих красивых фотографий
67. Определись со своими желаниями
68. Ласковые речи
69. Послушание
70. Избирательность в сексуальных отношениях
71. Чистота
72. Напитывай себя любовью
73. Рукоделие
74. Составление букетов
75. Ласка
76. Пребывание наедине с собой
77. Мягкая игрушка
78. Учись работать с энергией Луны
79. Сходи в театр или на балет
- Благотворительность**
80. Дари себе цветы
81. Клуб молодых мам
82. Посиди с чужим ребенком
83. Накорми нуждающихся
84. Накорми птиц, животных
85. Чувство собственного достоинства

## ВОПРОСЫ

1. Почему быть девочкой (девушкой) классно?
2. Теряется ли качество женственности, когда женщина занимается тяжелым физическим трудом? (выбирает более мужские профессии)
3. Как стать женственной?
4. Как ухаживать за собой?
5. В чем заключается ценность материнства?
6. Можно ли быть волевой и оставаться женственной?
7. Какова роль современной женщины в обществе?
8. Какая она, настоящая леди?

## **Видеоролики**

### **5–11 классы**

«Цените женщину»

### **8–11 классы**

«Тайна природы женщины»

«Краткая история великих женщин России»

«Томас Эдисон. Секрет успеха»

### **10–11 классы**

«Как научиться любить»

## **Фильмы и мультфильмы**

### **1–4 классы**

«Мулан», мультфильм

«Рапунцель», мультфильм

«Мэри Поппинс, до свидания!»

### **5–8 классы**

«Поллианна»

«Как стать принцессой»

«Дневники принцессы»

### **10–11 классы**

«Инглиш винглиш»

«Маленькие женщины»

### **5–11 классы**

«Скрытые фигуры» (фильм про женщин-математиков)

«Золотые руки» (фильм о роли матери в жизни ребенка)

## **КНИГИ**

### **1–4 классы**

П. Трэверс «Мэри Поппинс»

И. Зартайская «Сюрприз для мамы»

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.