



ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

Е. Тебенькова

Как приготовить пищу для души
на уроках географии

93 - 98

К. Струговец

Из опыта реализации целевой
программы «СЛЕДЫ» для младших
школьников

99 - 100

КАК ПРИГОТОВИТЬ ПИЩУ ДЛЯ ДУШИ НА УРОКАХ ГЕОГРАФИИ

Е. ТЕБЕНЬКОВА

Н и у кого не вызывает сомнения, что для поддержания тела в добром здравии необходимо регулярно принимать пищу и упражнять мышцы. Причём желательно, чтобы пища была вкусная и полезная, а упражнения разнообразными. Не забываем мы и о пище и тренировке ума: читаем книги, решаем хитроумные задачи. А что же мы готовим для нашей тонко организованной, легко ранимой души? К сожалению, чаще всего она питается время от времени и чем придётся, о тренировках способностей души говорить и вовсе не приходится. И это не потому что мы её не любим и не хотим заботиться о ней. К сожалению, мы не знаем, чем же её, родную, напитать и как потренировать.

Душа питается впечатлениями от переживаний и сопереживаний, созерцаний, творения добрых дел. Критерием правильного питания души является радость, умиротворение и практическое применение общечеловеческих ценностей (мир, любовь, ненасилие, праведное поведение и др.).

Раскроем некоторые кулинарные секреты приготовления пищи для души учеников на уроках географии.

1. Интерактивные рассказы:

— о явлениях красоты, гармонии, любви и сотрудничества в мире природы. Например, бескорыстное служение Солнца всему живому на Земле. Или солнце создаёт из моря тучи, но море не печалится. Дождь наполняет море через реки, но море не торжествует. Оно учит нас спокойствию — без уныния, без восторга;





- о героических поступках, нравственном поведении, благородстве людей (аборигенов, путешественников, исследователей);
- о местах, источниках вдохновения художников, поэтов (Гималаи, Тибет в творчестве Н.К. Рериха).

Все дети любят слушать разные истории. Рассказывание учителем историй, сказок и легенд, повествующих о нравственных поступках людей, вызывает у детей интерес и захватывает их внимание. Герои легенд, наделённые высокими качествами, являются идеалами в жизни ребёнка. Такие рассказы приведут детей к пониманию жизни, помогут установить гармоничные взаимоотношения с самим собой и с внешним миром. Рассказы о природе должны быть вдохновляющими и занимательными. Учителю лучше рассказывать истории, а не читать их текст. Это позволит сохранить зрительный контакт с детьми. Рассказывая, учитель может пользоваться рисунками, картами, куклами, звуковыми эффектами, которые будут усиливать воздействие того, о чём идёт речь.

Можно побудить детей провести параллель с их собственными жизненными ситуациями, показать, как можно справиться с трудной ситуацией и в будущем не повторять ошибок прошлого. Отвечая на вопросы, дети идентифицируют себя с героями, и тогда рассказ становится зеркалом, моделью и посредником, создавая эффект хранилища памяти. Так ученики начинают динамически переживать ситуацию и на практике обретать опыт применения ценностей в жизни. Это, в сущности, мозговой штурм, поток творческой мысли, полёт воображения, вызывающий впоследствии изменения в сознании детей.

2. Изречения. Изречение в лаконичной форме передаёт смысл определённой ценности. Изречения великих людей дают возможность ребёнку прикоснуться к великому духовному знанию. Они передают его живо и просто, при этом вдохновляют и выражают красоту мысли. Разве не впечатляют слова *«Ты един с самой удалённой звездой и с самой маленькой травинкой. Ты сверкаешь как росинка на лепестке розы, ты плывёшь от звезды к звезде. Ты часть и целое всех этих проявлений»* (Сатья Саи Баба). Подобные мысли вызывают у детей высочайший и благородный отклик в их сердцах, улучшают концентрацию, обостряют интуицию, развивают память. Изречение может стать полезным инструментом в руках ребёнка, ибо оно создаёт положительное впечатление в его душе.

3. Пребывание в тишине.

Сидение в тишине или молчание являются хорошими средствами коммуникации, т.к. дают возможность личности человека общаться со своим внутренним «Я». Мы изучаем на уроках звёзды в космосе, но оставили неисследованным своё внутреннее небо.

Техника такого общения с внутренним «Я» включает в себя концентрацию и настройку. *Концентрация* — это перенос внимания ребёнка на использование одного из пяти своих органов чувств, когда он спокойно сидит с закрытыми глазами и думает об ощущениях, которые дают зрение, слух, обоняние, осязание или вкус. *Настройка* — это период, когда дети сидят в тишине и прислушиваются к собственным мыслям и чувствам: из-за множества развлечений и высокого уровня шума в окружающем мире дети склонны к сверхактивности. Сидение в тишине способствует тому, чтобы дети отключились от внешних впечатлений и настроились на использование своих внутренних способностей.

4. Опыты для духовных размышлений. С давних времён люди разъясняют новое и непонятное при помощи символов — обычных предметов. Точно так же знакомые детям предметы можно использовать в качестве символов для разъ-



яснения сложных истин, ценностей. Вместо предметов можно использовать картинки, а также словесные «картины» — устные описания. Используя силу воображения, дети формируют в своём сознании впечатления более длительные, чем те, которые остаются у них после устного объяснения, не подкреплённого наглядными образами. Опыт практической работы с предметами всегда оставляет наиболее сильные впечатления. Вот пример используемого нами опыта при объяснении закона о единстве и разнообразии Природы.

Оборудование: воздушные шары, картинки с древними (динозавр, тиранозавр, птеродактиль, древовидные папоротники) и современными (крокодил, тритон, варан, орёл, соловей, косуля, лев, слон, сосна, дуб, роза) растениями и животными, клей для резины.

Раздайте шары и картинки детям. Надуйте шары. Аккуратно приклейте к шарикам картинки сначала с древними представителями растительного и животного Царства, а затем современными.

Посмотрите, все шары сделаны из одного и того же материала. **Из какого?** (Резины). Мы надули шары. И **внутри каждого шарика находится ЧТО?** (Воздух). Значит, все воздушные шары имеют один и тот же состав — резина и воздух внутри.

А чем отличаются наши шары? (Цветом, формой, картинками на них). Точно так же и Природа создавала живые организмы из одних и тех же веществ (например, воды; кости и раковины состоят из кальция) и вдыхала в них ЖИЗНЬ. Именно поэтому все живые существа на Земле едины. Вспомни «заветные слова» Маугли: «*Мы с тобой одной крови*».

Вместе с тем живые организмы имеют разную форму, цвет, способности (например, передвигаться, питаться), поэтому мы наблюдаем разнообразие в Живой природе. Из этого опыта следует **важный закон Природы:** Вся природа на Земле представляет собой единство и разнообразие.

5. Групповое пение. Пение служит средством, благодаря которому люди могут испытывать различные эмоции. Оно даёт человеку хорошее самочувствие, если естественные ритмы его тела становятся гармоничнее, помогая обрести чувство равновесия и счастья. Пение и музыка создают равновесие и гармонию во внутреннем мире ребёнка. Групповое пение возвышает детей и даёт им чувство радости, мира и любви.

Приправляйте и украшайте приготовленные блюда для души своих учеников соответствующим подбором книг, беседами, театрами, кино, показывающими величие природы разных стран, культуру леса, садоводства и пчеловодства, прогулками с детьми в лес, поля, сады для наблюдения над созидательной работой природы и её мудрыми законами.

Мы уже упоминали, что воспитание души означает питание её лучшими, прекрасными, возвышенными образами. Но это не всё. Учителя каждый день «опрыскивают» своих учеников потоками лучших образов. Но нужны не просто образы, а ещё что-то другое, что можно назвать таинством. Нужно, чтобы Сердце учителя соприкоснулось с Сердцем ученика, затронуло его, открыло его, пробудило в нём чувства, расположило их к себе. И лишь тогда наши методически-кулинарные секреты станут доступными для вас и отразятся в душах ваших учеников как желанные, долгожданные образы, то есть как пища для души.

Поэтому одним из важнейших упражнений для души педагога будет задание: порадуйте своих подопечных, но так, чтобы они захотели и были в состоянии





сделать что-то радостное для вас или для других людей. Пусть это будет «копилка добрых дел».

Устройте одну из экскурсий в природу как пир для души «Звуки и краски природы — вот лучшая пища для души». Почему, спросите вы пир? А вы вспомните, возвращались ли вы когда-нибудь после встречи с красотами природы с пустым сердцем и тоскою в груди, не удовлетворённые всем, что видели и слышали? Или вам удалось на время духовно очиститься, забыть свои невзгоды и серые будни? Не разлиты ли красота, великая гармония и целесообразность во всех явлениях и телах природы, так сказочно созвучная с нашими высокими чувствованиями, с нашей тонко организованной душой? И вы ясно ощутите, что природа даёт нам не только наслаждение, но и нечто гораздо большее, она — воспитывает наш дух. И теперь осторожно, не расплескав, донесите это ощущение до своих учеников и вкусите ещё раз вместе с ними. Уверяем, получите ни с чем не сравнимое впечатление.

Предлагаем вам примерное меню для пира души.

Прогулка в осенний лес: «Звуки и краски природы — вот пища для души»

Оборудование: дневник наблюдений, альбом для рисования, простой и цветные карандаши, папку с газетами для гербария, пакет для сбора природных материалов, фотоаппарат, секундомер, покрывало (маленькое одеяло) для сидения, походная аптечка, бутерброды, напитки.

Беседа перед прогулкой. Сегодня мы с вами будем учиться видеть и творить чудеса. Вы уже знаете, что необходимо заботиться, развивать и питать своё тело. Надо ли так же поступать с Сердцем?

Что хуже

— Что хуже и опаснее, — спросила учительница у детей, — поранить тело или душу? После общего размышления и недолгого молчания один из мальчиков поднял руку:

— Душу, — сказал он.

— Правильно, — согласилась учительница. Но почему ты так думаешь?

— Потому что душу нельзя перевязать, — ответил мальчик.

А что вы можете сказать по этому поводу?

Цитата: «Питай дух свой с такой же заботой, как тело. Разве ты откладываешь сегодняшний обед на завтра».

Пребывание в тишине: Посидите в тишине и подумайте, как можно развивать и питать своё Сердце? Что произойдёт, если этого не делать? Поделитесь открытиями с учителем и одноклассниками.

Обсудите **изречение:** «Звуки и краски природы — вот пища для души».

Мы с вами отправимся в гости к природе. Будем очень чутки и внимательны, и природа обязательно нам что-нибудь подарит и «угостит» нашу душу вкусными впечатлениями.

Давайте сформулируем правила поведения на природе. *Соблюдай тишину. Не сорь. Не навреди. Будь вежлив с лесными жителями.*

Перед прогулкой посчитайте пульс, запишите в дневник наблюдений.

Совершите прогулку в лес (на берег водоёма, в парк).

Игра «Самая любопытная находка». По дороге до выбранной учителем точки наблюдения собирайте интересный природный материал — шишки, веточки, листочки, камешки и т.п.



Поздоровайтесь с Хозяином местности и попросите его показать вам «чудеса» этого уголка природы. Для того чтобы не пропустить чудо, надо настроить своё Сердце и внимательно вслушиваться и всматриваться.

ВСЁ В ТАЮЩЕЙ ДЫМКЕ

Рыленков Н.И.

Всё в тающей дымке:
Холмы, перелески.
Здесь краски не яркие
И звуки не резки.
Здесь медленны реки,
Туманны озёры,
И всё ускользает
От беглого взора.
Здесь мало увидеть,
Здесь нужно всмотреться,

Чтоб ясной любовью
Наполнилось сердце.
Здесь мало услышать,
Здесь вслушаться нужно,
Чтоб в душу созвучья
Нахлынули дружно.
Чтоб вдруг отразили
Прозрачные воды
Всю прелесть застенчивой
Русской природы.

Рассредоточьтесь и выберите место, какое вам нравится. Поприветствуйте Хозяина этого прекрасного уголка. Расположитесь удобно и приготовьтесь увидеть чудесное.

Пребывание в тишине. Расслабьте своё тело. Подышите глубоко. Осознайте сигналы всех пяти чувств: запахи, вкус воды во рту, твёрдость земли (или мягкость травы) под ногами и прикосновения воздуха к коже.

Теперь закройте глаза, чтобы вещи вокруг вас не отвлекали, и прислушайтесь к ближайшим звукам (1–2 минуты). Прислушайтесь к дальним звукам, как можно дальним звукам. Откройте глазки.

Созерцайте небо. Что вы видите в небе? На что похожи облака? Что вы слышите? Что вы чувствуете, когда смотрите на небо?

Запишите свои впечатления в дневник. Нарисуйте своё состояние. Сфотографируйте небо. Посчитайте пульс, запишите.

Цитата: *«Печали и неудачи подобны облакам, которые пробегают по небу, они не могут осквернить синюю бездну небес».*

Созерцайте водоём. Задержите взгляд на водной поверхности. Что вы видите?

Притча «Отражение»

Учитель наклонился над водоёмом и спросил ученика: «Что видишь?»

Тот ответил: «Вижу своё отражение».

Затем учитель указал: «Возмути поверхность мизинцем, что видишь?»

«Вижу искажённые черты свои».

«Подумай, если прикосновение малого пальца уже изменило черты, то какие искажения происходят при грубом касании».

Приятно сидеть на берегу тихого водоёма и рассматривать отражение деревьев в воде. Но когда воды водоёма беспокойны, отражение исчезает. Поводите рукой по воде.

Если вдруг налетит ветер или мы станем плескаться в нашем водоёме, то не увидим отражение дерева или увидим искажённым.

Значит ли, что предметы исчезают или становятся другими?

Зеркало водоёма подобно Сердцу: спокойная поверхность правильно отражает окружающие предметы, а возмущённая — их искажает. **Что нарушает спокойствие на Сердце?**





Сердце пытается подсказать нам, говорить с нами. Однако мы можем услышать его голос только, когда наше сознание спокойно. Как в тихом водоёме. Как красота дерева не отразится в беспокойной воде, так и внутренний голос не слышен, когда беспокоен наш разум. Наш утомлённый ум постоянно озабочен решением многих проблем. Но когда наше сознание успокаивается, мы быстрее находим решение. Спокойное сознание, не замутнённое обычными заботами, способно увидеть это решение.

Как звучит водоём? Что с вами происходит? Запишите свои впечатления в дневник. Нарисуйте своё состояние. Сфотографируйте водоём. Посчитайте пульс, запишите.

Созерцайте жизнь леса: деревья, травы, птиц, насекомых. Сосредоточьтесь на объекте созерцания. Что вы видите? Какие звуки долетают до вашего слуха? Что слышит ваше Сердце? Какие мысли появились?

Цитата: «Как бы высоко ни летала птица, она должна будет сесть на дерево для отдыха. Так же даже самый великий и могущественный человек ищет отдыха и покоя».

Запишите свои мысли и впечатления в дневник. Нарисуйте своё состояние. Сфотографируйте объекты созерцания. Посчитайте пульс, запишите.

Групповая деятельность. Соберитесь вместе около учителя, сядьте поудобнее и поделитесь впечатлениями: что видели? Что слышали? Какие чувства испытывали? Сделайте вывод: как влияют звуки краски природы на настроение человека.

Цитата: «Лучшее лекарство от душевного беспокойства — тишина».

Где вы себя лучше чувствовали: в городе (в здании школы) или на природе? Как менялся ваш пульс? Сделайте вывод: как влияют звуки, краски природы на здоровье человека.

Покажите товарищам и обсудите свои находки. Что интересного, любопытного вы нашли? Чем вас привлекла находка? Выберите самую интересную.

На обратной дороге можно спеть песню.

НИЧЕГО НА СВЕТЕ ЛУЧШЕ НЕТУ

Слова: Ю. Энтин, музыка: Ген. Гладков
(м/ф Бременские музыканты)

Ничего на свете лучше нету,
Чем бродить друзьям по белу свету.
Тем, кто дружен, не страшны тревоги
Нам любые дороги дороги.
Нам любые дороги дороги.

Наш ковёр — цветочная поляна,
Наши стены — сосны-великаны,
Наша крыша — небо голубое,
Наше счастье — жить одной судьбою.

Припев.

Припев.

Мы своё призванье не забудем —
Смех и радость мы приносим людям.
Нам дворцов заманчивые своды
Не заменят никогда свободы.

Припев.

Домашнее задание. 1) Рассмотрите «находки» внимательнее. Обработайте их сами или с помощью родителей и превратите во что-нибудь. 2) Продолжайте практиковать упражнение на развитие органов чувств и умения слышать и видеть.