



Приветствую тебя, Любимая! Сегодня мы будем говорить о еще одной прекрасной ценности, которая есть у каждого из нас — это Ценность Любви! Да-да, ты, сама того не зная, обладаешь одной из величайших ценностей мира!

1

Любовь — это не только красивые слова и подарки. Чаще всего настоящая любовь кроется в маленьких, незаметных деталях. Например, мама может встать пораньше, чтобы приготовить тебе вкусный завтрак, а брат поможет с домашним заданием (даже если с утра вы спорили и ругались). Мы порой и не замечаем, откуда тянутся к нам лучики любви.

А в каких маленьких деталях кроется любовь близких для тебя?

Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО МАМА МЕНЯ ЛЮБИТ, ПОТОМУ ЧТО _____

Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО ЛУЧШАЯ ПОДРУГА МЕНЯ ЛЮБИТ, ПОТОМУ ЧТО _____

Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО _____ МЕНЯ ЛЮБИТ, ПОТОМУ ЧТО _____

2

А теперь давай поговорим про романтическую любовь. Например, любовь мамы к папе или любовь мальчика к девочке. В этом виде любви люди часто путаются, подменяя любовь эгоизмом, ревностью и жадностью.

Давай попробуем разобраться, где тут проявления настоящей любви, а где — лишь стремление решить свои собственные проблемы.

ЛЮБОВЬ ЭТО —

ДЕЛИТЬСЯ
ТРЕБОВАТЬ
УГРОЖАТЬ
ЗАБОТИТЬСЯ
СОЧУВСТВОВАТЬ
ССОРИТЬСЯ И ОБЗЫВАТЬСЯ
ПОМОГАТЬ
ОБНИМАТЬ
ЗАСТАВЛЯТЬ
ВРАТЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
РЕВНОВАТЬ
СПОКОЙНО ОБСУЖДАТЬ

Любовь это —
Love is —



7

3

На самом деле любить можно не только какого-то конкретного человека. Любовь есть во всём! А, значит, любить можно хоть целый мир. Энергия любви может проявляться очень по-разному — но она всегда несет с собой свет, добро и радость. Подумай и отметь, какая еще любовь живет в твоём сердце!

- ☐ Любовь к приключениям
- ☐ Любовь к спокойствию и домашнему уюту
- ☐ Любовь к общению с друзьями
- ☐ Любовь к спорту

- ☐ Любовь к одиночеству
- ☐ Любовь к творчеству
- ☐ Любовь к чтению
- ☐ Любовь к долгим прогулкам на природе

Добавь свое _____

4

Любовь к миру и к жизни невозможна без большой любви к... себе! Да-да, любить и принимать себя — это очень важно. Да и как же можно тебя не любить — ведь ты такая замечательная!

Давай из слов, перечисленных ниже, подберём наиболее близкие тебе качества, за которые ты себя любишь. Не стесняйся, ведь ты достойна самой глубокой и искренней любви!

Я люблю себя за то, что я _____

АКТИВНАЯ
СПОКОЙНАЯ
УМНАЯ
КРАСИВАЯ
ЗАДУМЧИВАЯ
СМЕШНАЯ
ДОБРАЯ
МЕЧТАТЕЛЬНАЯ
СПОРТИВНАЯ

РЕШИТЕЛЬНАЯ
СМЕЛАЯ
РАССУДИТЕЛЬНАЯ
НАЧИТАННАЯ
ЛЮБОПЫТНАЯ
ДРУЖЕЛЮБНАЯ
ВЕЖЛИВАЯ
КРУТАЯ

5

Кстати, любовь к себе — это не только восхищение самой собой, но и забота о своем здоровье. Человек, который по-настоящему любит себя, старается не злоупотреблять вредной едой и сладостями, хорошо высыпается и занимается спортом. Расскажи, как ты следишь за своим здоровьем?



Я ем



Я ложусь в

_____ ,

а встаю в



А еще я

6

Что это мы все о людях — давай вспомним о любви к братьям нашим меньшим, к животным! Они заслуживают любви ничуть не меньше, чем мы. Животные не умеют разговаривать на человеческом языке, но тоже умеют чувствовать и переживать.

Давай пройдем небольшой тест, чтобы напомнить себе, какими умными, забавными и чувствительными бывают животные!

1. Умеют ли собаки заводить друзей?

- а)** да! Играют с ними, делятся игрушками и заступаются за друга в драке
- б)** нет, собакам все равно, с кем играть

2. Бывает ли семья у кита-косатки?

- а) нет, косатки бросают своих детей
- б) да, косатки живут большими семьями — с детьми, братьями, бабушками и дедушками

3. Умеют ли курицы считать и запоминать лица?

- а) да
- б) нет, они глупые

4. Как пингвин признаётся в любви пингвинихе?

- а) никак
- б) дарит красивый, большой камень

7

Напоследок давай признаемся в любви к нашей планете — к растениям, к воздуху, к лучам солнца и ко всему живому! Ведь именно Земля даёт нам ресурсы для жизни и любви!

Подумай, как ты можешь выразить свою любовь миру?

- ✓ Посадить дерево
- ✓ Не выкидывать мусор на улице
- ✓ Подкармливать бездомных животных
- ✓ Не срывать цветы с клумб

Обсуди со взрослыми и напиши своё _____



Привет-привет, Человечище. Сегодня мы будем говорить об Общечеловеческих ценностях. Звучит внушительно, да? Давай разбираться!

1

Общечеловеческие ценности — это те самые слоны, на которых стоит всё наше общество и его будущее. Без них люди до сих пор прыгали бы на с дерева на дерево.

Что же это за ценности? Весь список и не перечислить, но давай угадаем основные!

НЕ убрать из небосвода, и немного размешать
Получается _____ и её нельзя лишать.

_____ рифмуется с Морковь,
Слово важное готовь!

К убрали из Крота,
«Доб» добавим – _____.

Вырыть глубочайший Пруд
Нам поможет только _____.

Доброта, свобода, труд, любовь.

2

Ценность есть у многих вещей, почти у всех. Давай посмотрим на эти весы и положим в левую чашу те, что действительно ценны, а в правую — те, что только кажутся ценными.

Как думаешь, какая чаша весов перевесит?

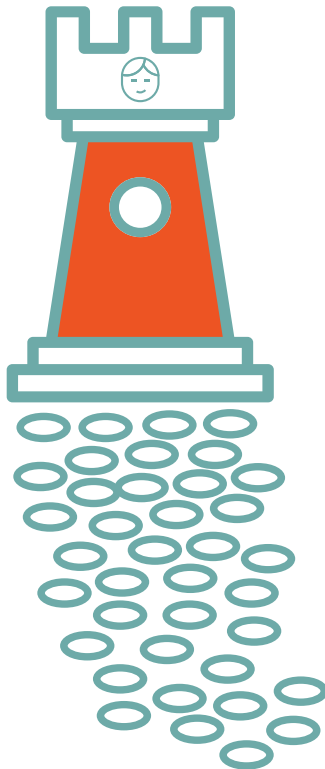


**Новое красивое платье, дружеская поддержка,
последний самый навороченный телефон, добрая улыбка,
клёвые модные кроссовки, честный разговор,
много подписчиков в социальных сетях,
помощь в трудной ситуации,
добрая дружеская атмосфера в коллективе,
компания «самых крутых ребят».**

3

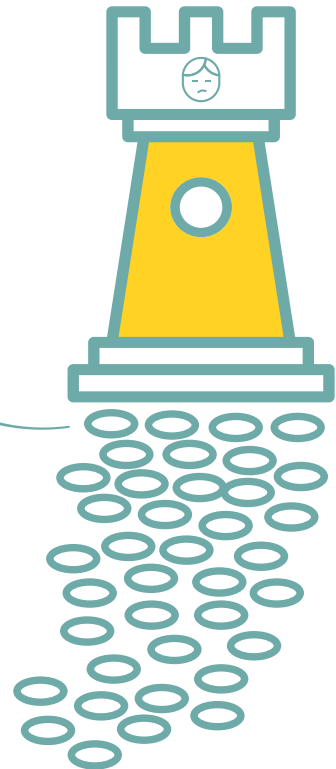
Есть люди, которым общечеловеческие ценности кажутся занудными и глупыми. Они думают, что прав тот, что сильнее, что злым быть лучше, чем добрым, а подлый всегда победит честного. Такие люди никогда не смогут почувствовать себя по-настоящему счастливыми — ведь только дорога, вымощенная общечеловеческими ценностями, ведет к любви и свету. Выбери и отметь качества, которые приведут тебя к каждой из двух башен.

ЛЮБОВЬ
И СЧАСТЬЕ



ЧЕСТНОСТЬ
ДОБРОТА
ЛЕНЬ
АГРЕССИВНОСТЬ
ОБИДЧИВОСТЬ
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
ЭГОИЗМ
ОТКРЫТОСТЬ
ПОДЛОСТЬ
ГРУБОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ
БЛАГОРОДСТВО
УМЕНИЕ СОСТРАДАТЬ

ОДИНОЧЕСТВО
И НЕНАВИСТЬ



4

Одни из основных общечеловеческих ценностей — это милосердие и сострадание. Если бы мы не помогали друг другу в трудную минуту, человечество давно бы перестало существовать. Именно милосердные и сострадательные люди создают благотворительные организации, помогают тем, кто заболел или попал в беду.

Знаешь ли ты какую-нибудь благотворительную организацию? Чем она занимается, кому помогает?

Вместе с родителями поищи в интернете информацию о таких организациях, как Красный крест, Лиза Алерт, UNICEF.

5

Поступки того, кто придерживается общечеловеческих ценностей, обычно говорят сами за себя. Однако, за своими словами также нужно следить. Отметь фразы, которые никогда не произнес бы тот, кто в курсе существования настоящих ценностей.

- ☐ «Красоту нужно искать не снаружи, а внутри»
- ☐ «Прав тот, кто сильнее. А доброта — это для слабаков»
- ☐ «Никто никому не обязан помогать»
- ☐ «Быть честным — легко и приятно»
- ☐ «Спокойный и уважительный разговор эффективнее оскорблений»
- ☐ «Уважать нужно только тех, кто круче тебя»

6

Общечеловеческие ценности помогают людям становиться сильнее, современнее и двигаться дальше. Подумай, какие из ценностей помогают в развитии той или иной части нашей жизни?

- | | |
|---|---|
| ☐ Наука | ☐ Милосердие |
| ☐ Искусство | ☐ Уважение к личности |
| ☐ Благотворительность | ☐ Свобода самовыражения |
| ☐ Медицина | ☐ Сострадание |
| ☐ Образование | ☐ Ответственность |
| ☐ Сила воли | ☐ Ценность жизни |



Добро пожаловать, о Благодарная! Наша сегодняшняя тема — ценность Благодарности. Умение благодарить открывает в сердце дверцу в бесконечную доброту и покой. Но сначала нужно научиться этому важному умению, попробуем?

1

Благодарность — это не только «дежурное» спасибо. Это умение всей душой оценить любовь, заботу и внимание людей, которые тебя окружают.

Прочитай ситуации ниже и отметь, какая реакция тебе бы понравилась, а какая — не очень.

Ты весь вечер помогала подруге с домашней работой. Ради этого ты даже пропустила свой любимый сериал! Вы все доделали, и подруга говорит:

- Ммм... ну спасибо
- Ну Все, иди, уже поздно — завтра в школе увидимся.
- Я так рада, что ты нашла время мне помочь. Спасибо!

Ты решила порадовать маму и приготовить к её приходу ужин. Ты тщательно готовилась и долго старалась. Мама увидела ужин и говорит:

- Нет, спасибо, я не голодная..
- Не очень вкусно получилось, в следующий раз постарайся получше.
- Ух ты, ничего себе!! Спасибо тебе огромное!!

Ты призналась знакомой девочке, что она — твоя самая лучшая подруга:

- И чё? Это разве секрет что ли.
- Ага, пошли во дворе гулять после уроков?
- Мне очень приятно это слышать!

2

Кстати, ты знала, что благодарить можно не только за подарки или помощь? За трудности, которые подкидывает жизнь, тоже можно ощущать благодарность! Ведь без трудностей не бывает успехов! Давай подумаем, за что можно благодарить даже не в самой приятной ситуации?

Учитель задал на дом много примеров по математике.

- Спасибо! Я потренируюсь и буду решать примеры быстро и легко.

Мама не разрешает мне часто покупать чипсы.

- Спасибо! _____

Мама не разрешает мне смотреть мультфильмы допоздна.

- Спасибо! _____

3

Благодарить можно не только других, но и себя! Например, своё тело. Давай попробуем!

Я благодарна своему языку за возможность почувствовать вкус клубники и бананов.

Я благодарна своим ногам за возможность _____

Я благодарна своему носу за возможность _____

Я благодарна _____

Я благодарна _____

4

Представь, что благодарность — это грядка с благодатной почвой, из которой произрастают полезные и прекрасные растения. Давай «проподем» грядку и посмотрим, какие растения там останутся, а какие окажутся сорняками. Вычеркивай слова-сорняки!



5

Пришло время для нашего любимого задания — будем писать стихи!

Всех на свете я _____
 Всё вокруг _____
 Солнышку скажу _____
 За тепло, за свет, за _____
 Мамочке я _____
 Моя жизнь – её _____
 Другу за веселье, _____
 Школе – за знания, _____
 Миру благодарен _____
 Он красив, пушист, _____

цветочен, успех, очень, благодарен, подарок, смех, люблю,
 спасибо, силу, благодарю

6

Благодарность — это прекрасно, но не нужно всегда ожидать ее от людей. Делай добро, не ожидая благодарности взамен! Часто бывает так, что у людей нет сил или возможностей выразить свою благодарность, либо они пока не осознают ее. Поговори со взрослыми и узнай, есть ли что-то, за что они благодарны своим родителям — хотя в детстве никакой благодарности не ощущали.

_____ благодарна своим родителям за то, что они _____

_____ благодарен своим родителям за то, что они _____

ЦЕННОСТЬ ОТКРЫТОСТИ И ЧЕСТНОСТИ



Доброго тебе дня, Открытая миру! Три сегодняшних ценности — открытость, честность и искренность помогают нам впитывать всё то доброе и чудесное, что дарит мир.

1

Открытость позволяет нам становиться увереннее и заниматься любимым делом без сомнений и тревог. К сожалению, мы слишком часто стесняемся открыться — нам кажется, что над нами будут смеяться. А зря!

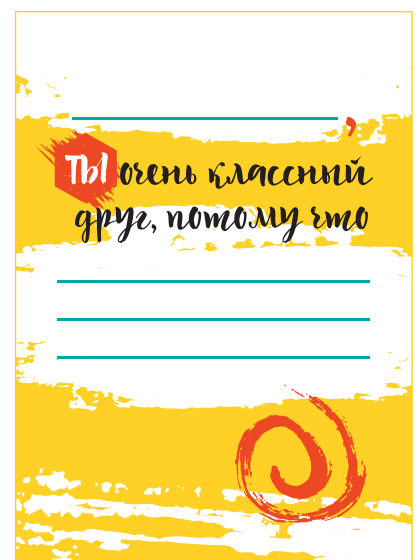
Посмотри на этот список и отметь, что ты делаешь легко и открыто, а чего хотела бы, но стесняешься.

- ✓ Громко петь, даже если кто-то слышит
- ✓ Рассказывать стихи, возможно даже собственного сочинения
- ✓ Сделать малознакомому человеку комплимент
- ✓ Громко смеяться вместе с друзьями
- ✓ Высказывать свое мнение в споре
- ✓ Идти по улице и пускать мыльные пузыри
- ✓ Танцевать под музыку не думая о том, что кто-то смотрит
- ✓ Носить смешные шапки и яркие вещи
- ✓ Прыгать на одной ножке через трещины на асфальте

2

Бывает, так хочется сказать человеку что-то приятное, но стыд и стеснения удерживают тебя. Давай учиться не стесняться!

Напиши искреннее письмо своей подруге. И увидишь, как широко она улыбнётся, когда его прочитает:



3

Честность помогает правильно выстраивать отношения. Давай посмотрим на ситуации ниже и подумаем, какая реакция приведет к дружескому разговору, а не к ссоре:

Подруга хочет играть и общаться, а тебе хочется побыть одной:

- а) терпеть и злиться, чтобы потом взорваться и прогнать ее
- б) аккуратно объяснить, что сейчас тебе нужно провести немного времени в одиночестве

Подруга уже вторую неделю смеётся над тем, как ты смешно упала на уроке физкультуры:

- а) давить из себя вымученную улыбку, затаить обиду а потом ей отомстить
- б) без злости, спокойно, но твердо попросить подругу перестать смеяться, потому что тебе неприятно

Мама постоянно заходит без стука в твою комнату:

- а) нервничать и переживать, затаив обиду
- б) спокойно и без возмущения объяснить маме, что ты очень ценишь её заботу, но ты уже достаточно взрослая, чтобы иметь личное пространство

4

Перед тем, как начать быть честной с окружающими, нужно научиться быть честной с самим собой. На протяжении всей жизни ты будешь узнавать себя и учиться прислушиваться к себе и к своим эмоциям.

Давай подумаем, что на самом деле стоит за теми или иными негативными эмоциями, которые мы ощущаем. Ведь если разбирать и пристально рассматривать каждую эмоцию как бактерию под микроскопом — можно понять её природу и найти лекарство. Соедини бактерии-эмоции и ощущения, из которых они состоят.

тревога, страх,
отсутствие самоу-
важения



неуверенность,
испуг, тревожность



страх, отсутствие
контроля



неуверенность
в себе, отсутствие
любви к себе

РЕВНОСТЬ



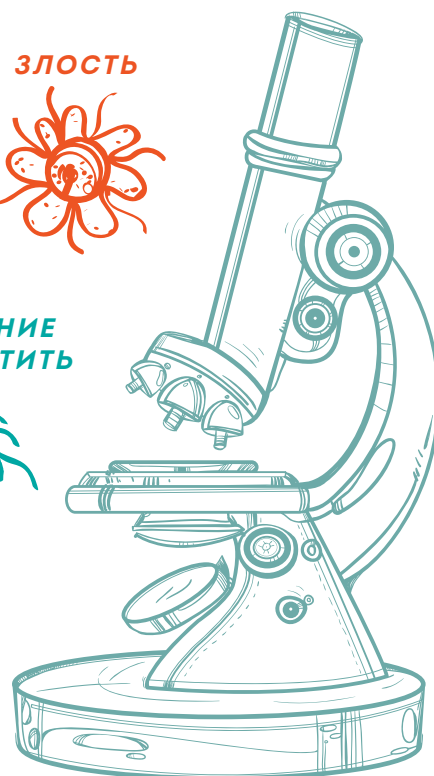
ЗЛОСТЬ



ЖЕЛАНИЕ
ОТОМСТИТЬ



ОБИДА



5

Открытое и честное выражение своих эмоций помогает нам создавать комфортные отношения, где никто не обижен и всем хорошо. Быть искренним — это очень взрослое и серьёзное умение. Иногда кажется, что соврать проще, чем сказать правду. Но ведь ложь — это яд, который потом прорастает в нашем сердце, и нам становится тяжелее жить.

Давай выберем правильные и хорошие утверждения и допишем свои:

«Каждое честное признание закаляет мой дух и делает меня сильнее»

«Иногда лучше соврать, ведь так можно избежать конфликта»

«Ложь рано или поздно вскроется, и последствия будут неприятными»

«Лучше перетерпеть и промолчать, чем открыто говорить о своих эмоциях»

«Накопленные обиды рано или поздно приведут к большому конфликту»

6

Некоторым кажется, что говорить о чувствах и высказывать свое мнение могут только наглецы или выскочки. Мол, лучше промолчать, чтобы никого не обидеть и не разозлить. Так быть не должно! Всегда лучше честно и прямо разрешить конфликт, чем терпеть, страдать и злиться. Давай попробуем!

Что бы ты сказала ребятам, которые обижают в пятером одного?

Что бы ты сказала подруге, которая смеется над тобой?

7

Посмотри на абракадабру ниже и рассекреть полезные для сегодняшней темы слова!





Привет, Милостливая и Щедрая. Почему щедрая — спросишь ты? Потому что только люди широкой души и большого сердца, счастливые и добрые умеют прощать и отпускать обиды.

1

Иногда думаешь: «Вот ещё, буду я кого-то прощать! Фигушки! Он меня обидел и пусть теперь мучается!» Но на самом деле прощение важно для нас самих, а не для наших обидчиков. Ведь это мы носим с собой камни обид и страдаем от их тяжести. Давай подумаем, какие вещи мешают нам простить человека?

Вспомни ссору с родными или друзьями и отметь, что ты чувствовала, думая о своей обиде:

ОДИНОЧЕСТВО

ЗЛОСТЬ

ДОСАДА

ЯРОСТЬ

НЕНАВИСТЬ

ГРУСТЬ

ЖЕЛАНИЕ ОТОМСТИТЬ

РАЗДРАЖЕНИЕ

ПРЕЗРЕНИЕ

2

Иногда важно не только уметь прощать, но и вовсе не обижаться! А для этого нужно начать смотреть на вещи с разных сторон. Ведь часто человек не хотел нас задеть или обидеть — просто таким образом сложились обстоятельства.

Давай разберем несколько обидных на первый взгляд ситуаций и посмотрим на них под другим углом.

Подруга не поздоровалась с тобой с утра и прошла мимо:

а) Она все еще обижается на тебя из-за вчерашнего спора и явно затаила обиду!

б) С утра она поругалась с мамой, была очень расстроена и погружена в свои мысли — вот и не поздоровалась.

Подруги пошли гулять и не позвали тебя с собой.

а) Они больше не хотят с тобой дружить. Предательницы!

б) Они звонили тебе, но у тебя как обычно разрядился телефон.

3

Посмотри на этот большой и страшный ком. Это — груз злости и претензий, которые носит на душе обиженный человек. Подумай, тебе бы понравилось всё время таскаться с таким комком? Он липкий, тяжёлый и душный и с ним особо не побегаешь.

Давай подумаем, какие инструменты помогут нам разгрести этот ком?

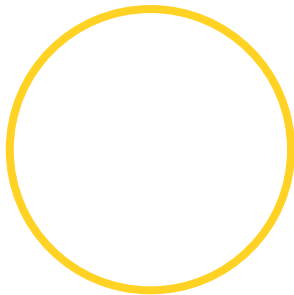
- **Молот Прощения**, чтобы разбивать претензии
- **Лопата Осознанности**, чтобы копать вглубь проблемы
- **Ножницы Любви**, чтобы отсекал злые мысли
- **Кирка Доброты**, чтобы дробить камень старых обид
- **Придумай и нарисуй свой инструмент**



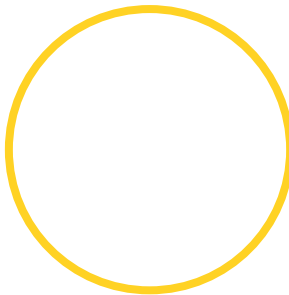
4

Если кто-то намеренно тебя задел или обидел, то важно помнить: слабый тот, кто обидел, а не тот, кого обидели! Ведь сильные и счастливые люди никому не захотят причинить вреда или сделать больно, им это просто не нужно.

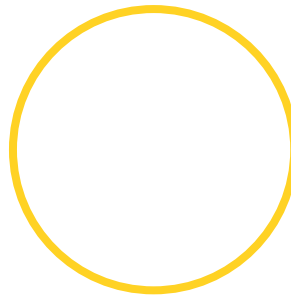
Давай нарисует награды для сильных людей, которые не хотят никого обижать, чтобы наградить их за доброе сердце и стойкий дух.



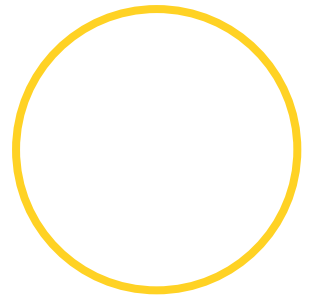
за умение
прощать обиду



за умение
вежливо
разговаривать



за доброту



за смелость
и откровенность

5

Перед тобой сундук с диковинными драгоценными камнями. Эти камни — светлые эмоции. Попробуй расшифровать, какие эмоции-камни лежат в этом сундуке?



ЁГЛОКТСЬ



АДОРТСЬ



ЕЖВВИЛСТОЬ



ТАБООДР

6

А напоследок — стихи!

Добрый я! И Всех _____
 Все обиды _____
 В сердце у меня _____
 Доброта! Она _____!
 Там же Мудрость _____
 И она обид не _____!
 Знает только счастье, _____ ...
 Ах, какая это _____
 Лёгким и Воздушным _____
 Зло и пакости _____!

прощаю, живет, забываю, обитает, радость, поет,
 знает, сладость, забыть, быть