

Лекторий №1 для учеников 7-11 классов

«Мысль материальна. Мысль созидаящая и разрушающая»

Цель: дать представление о том, как эмоции и мысли воздействуют на здоровье человека, как с помощью мысли формировать свое здоровье и благополучие.

Задачи:

- показать влияние позитивных и негативных мыслей и эмоций на здоровье;
- дать понятие о гигиене мысли и чувства;
- формировать интеллектуальные компетенции;
- развивать коммуникативные компетенции;
- формировать навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением;

Ожидаемый результат: обучающиеся должны получить представление о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Оборудование: игровое поле для упражнения «Муха», плакаты «Разрушающие мысли», раздаточный материал «Волшебные слова», «Поговорки».

Ход занятия:

1. Организационный момент: упражнение «Муха» (переключение внимания, снятие напряжения, расслабление).

2. Вступительное слово учителя: обращение к творческому воображению учащихся
Притча «Мысль материальна»

Один человек долго путешествовал и неожиданно попал в тенистый сад. Он проделал длинный путь и очень устал. Завидев уютное местечко в тени развесистого дерева, растущего на его пути, странник решил немного вздремнуть.

Из всех деревьев, растущих в саду, он выбрал самое необычное: дерево исполнения желаний.

Путник очень устал, и он лёг отдохнуть под этим деревом исполнения желаний и уснул. Как только он проснулся, то почувствовал, что очень голоден, и у него промелькнули мысли: «Я хотел бы достать немного пищи, надо добыть где-нибудь». И тут из воздуха появляется еда - очень вкусная курапатка. Он был так голоден, что даже не подумал о том, откуда она могла появиться - когда вы чувствуете сильный голод, вы долго не раздумываете. Человек сразу накинулся на еду, ведь пища была такая вкусная... Позже, когда он утолил голод, он посмотрел вокруг. Теперь он почувствовал удовлетворение. И у него появились следующие мысли: «Вот бы чего-нибудь выпить...». А в волшебном саду запретов нет, поэтому немедленно появилось красное вино. Лёжа в тени дерева и мирно попивая вино, освежаемый прохладным ветерком, он удивился: «Что происходит? Может, я всё ещё сплю? Или здесь есть привидения, которые устраивают шутки со мной?» И сразу появились привидения. Они были отвратительны, жестоки и ужасны - именно такие, какими он себе их нарисовал в воображении. Путник задрожал всем телом, и у него промелькнула мысль: «Сейчас они меня убьют».

И они убили его.

3. Мотивация мыслительной деятельности учащихся (эвристическая беседа).

1. О чем эта притча? Чему она учит?

Да, мысли – это реальные сущности, они могут быть взвешены, сфотографированы и измерены при помощи тонко построенных научных приборов.

Роджер Сперри, ведущий нейропсихолог, доказал, что наши мысли материальны, и все события в жизни являются следствием мыслепроформ нашего внутреннего разума. За этот труд в 1981 году он получил Нобелевскую премию. А русской ученой Кире Валентиновне Асиповой в 1988 году удалось получить уникальные фото мысли.

Наша Вселенная заполнена энергией. Искренние и добрые эмоции, посылаемые человеком в Мир, позитивное мышление возвращаются к нему, повышая его здоровье и формируя хорошие события в жизни.

Негативные мысли, злоба, ненависть, зависть, жалость к себе, обиды также возвращаются и разрушают наше здоровье, формируя соответствующие события — болезни, ссоры, нищету, катастрофы и т.д.

Человечеству давно известно, что эмоции имеют прямое воздействие на здоровье, об этом свидетельствуют и поговорки.

Вспомним, что такое поговорки. Дайте определение.

Поговорки и пословицы — это малый жанр устного народного творчества, в них воплощена мудрость народа.

Прочитайте выразительно поговорки.

«Все болезни от нервов»

«Здоровье не купишь — его разум дарит»

«Радость молодит, горе старит»

«Ржа ест железо, а печаль — сердце».

Какую народную мудрость содержат эти поговорки?

Быть хозяином своей жизни — это значит выбирать чувства, мысли и слова. Представьте, будто ваши мысли похожи на капли воды. Одна мысль или одна капля почти ничего не значат. Но когда капли падают вновь и вновь, вы сначала замечаете мокрое пятно на ковре, затем образуется лужа, затем пруд. Так и из мыслей может получиться озеро и, наконец, океан. Какой же океан вы сотворите? Загрязненный токсичными веществами, в котором нельзя плавать, или кристально чистый, голубой, приглашающий к купанию?

Запишите первую мудрость нашего занятия:

Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни.

Мысли проносятся в мозгу очень быстро. А наш речевой аппарат, напротив, работает гораздо медленнее. И если мы будем прислушиваться к тому, что собираемся сказать, и не позволять себе произносить ничего негативного, мы овладеем искусством управления своими мыслями.

Вы допускаете, что слова могут обладать такой силой?

Конечно, даром еще с детства нам говорили про волшебные слова, им не просто так дали такое название. Волшебные слова на самом деле могут творить чудеса.

Давайте задумаемся над тем, что мы говорим! Ведь наши слова для нашего милого организма — это прямая программа к действию.

Поэтому предлагаю собрать все те слова, которые помогают нам увеличивать Счастье и Здоровье в нашей Жизни.

Какие волшебные слова вы знаете?

Выразительное чтение стихотворных фрагментов.

«Здравствуй!»

«Здравствуй!» — ты скажешь человеку.

«Здравствуй!» — улыбнется он в ответ.

И, наверно не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

«Доброго пути!»

Нам желают: доброго пути!
Будет легче ехать и идти.
Приведет, конечно, добрый путь
Тоже к доброму чему-нибудь.
“Спасибо!”

Мы все припомнить не смогли бы,
Ведь это было столько раз...
За что мы говорим “спасибо”?
За все, что делают для нас.
“Пожалуйста!”

Отменить, что ли, слово “пожалуйста”?
Повторяем его поминутно...
Нет, пожалуй, что
Без “пожалуйста”
Нам становится неуютно.
“До свидания!”

Когда мы увидимся снова? –
Никто не ответит заранее...
Сказать остается два слова,
До свидания!

Слово – это начало начал. Первое слово было у Бога. Бог создал творение свое словом, а человека по образу и подобию своему. Мы продолжаем себя творить тем же, т. е. словом, ибо слово – это программа к действию, рожденная мысль.

Спросили Иисуса Христа:

- Отчего страдаем мы, наставник?
- Страдаете от злословия своего.

Уши и глаза – это прямой вход в центр мозга. Что слышим, что видим, тем и запитываемся, то и получаем. Скажите 1000 раз человеку: «Свинья», - и он захрюкает.

Словом можно убить,
Словом можно спасти,
Словом можно полки за собой повести.

4. Актуализация ранее приобретенных знаний.

Всегда ли мы понимаем, о чем говорим? Прочитаем разрушительные фразы, подумаем, что они несут нашему здоровью. (См. прикрепленный файл).

Будем мы употреблять эти выражения?

Актуализация и обогащение субъектного опыта обучающихся

Еще больший ущерб здоровью наносит сквернословие. В христианстве сквернословие является одним из смертных грехов. И это тоже неспроста. Произносить скверну - значит наносить огромный вред душе. Русский ученый Иван Белявский одним из первых доказал, что каждое произнесенное или услышанное человеком слово несет в себе энергетический заряд, воздействующий на человека. Несколько лет ученый и его единомышленники вели наблюдения за двумя группами людей. Первая состояла из тех, кто матерился по поводу и без повода, вторая – из принципиальных противников сквернословия. И вот что показали наблюдения. У матерщинников очень быстро появлялись возрастные изменения на клеточном уровне и различные хронические заболевания. Во второй группе, наоборот, общее состояние организма было на 5, 10, а порой и на 15 лет моложе их официального возраста.

Какой мы сделаем вывод?

Мат опасен для здоровья. В американских семьях есть интересный обычай. Когда дети приносят с улицы бранные слова, родители заставляют их вымыть рот с мылом. Потому что мерзкие слова пачкают и сознание, и душу, и слух, и произносящий их рот. Неплохо бы и нам ввести подобный обычай.

Итак, мыслью можно лечить и разрушать. Энергия мысли – самая сильная! Управлять своими мыслями под силу каждому.

Прочитаем и запомним следующую мудрость нашего занятия.

Следи за своими мыслями они становятся словами, следи за своими словами они становятся твоими поступками, следи за своими поступками, они становятся твоими привычками, следи за своими привычками, потому что они становятся твоим характером, следи за своим характером, потому что он станет твоей судьбой.

6. Рефлексия

Каждая ваша хорошая мысль, каждое слово – это аффирмация. Аффирмация – это положительное утверждение. Я предлагаю вам составить для себя те утверждения, которые будут способствовать восстановлению вашего здоровья. Но произносить их надо не один раз и не один день. Заряжайте себя каждый день позитивными утверждениями и новой порцией здоровья.

Исцеляющие аффирмации:

Каждый день я становлюсь всё здоровее и здоровее.

Я ем насыщенную здоровьем пищу.

Моё зрение стопроцентно!

Я хорошо сплю каждую ночь, и просыпаюсь бодрым и весёлым каждое утро!

Я люблю тренировки, и тренируюсь ежедневно.

Я благодарна за своё душевное и физическое здоровье!

Отличное здоровье - это для меня!

Каждая клеточка моего тела здорова!

Моя иммунная система очень сильна и легко справляется с любым видом бактерий, микробов и вирусов.

Каждый орган моего тела здоров и прекрасно функционирует!

Моё тело полно энергии!

В течение всего дня я полна энергии и вдохновения!

Каждый мой вздох наполняет меня энергией!

Я люблю себя!

Я излучаю энергию здоровья и благополучия!

Обменные процессы моего организма работают отменно, наполняя мой организм энергией здоровья и избавляя меня от всего устаревшего и ненужного!

Я купаюсь в водах здоровья.

Мое тело – храм силы и любви.

Мне приятно осознавать свое здоровье.

Я прекрасно себя чувствую.

Силы переполняют меня.

Я абсолютно здоров

С каждым днем мне становиться все лучше и лучше.

Я люблю ту еду, которая полезна для здоровья.

Я люблю каждую клеточку своего тела.

Я постоянно ищу новые пути для оздоровления тела.

Я возвращаю свое тело к оптимальному состоянию здоровья, обеспечивая его всем, что необходимо.

Я нахожусь в здоровом ритме жизни!
Я легко исцеляюсь!
Мой организм - самоисцеляющийся механизм!
Моя жизнь сбалансирована: работа, отдых и развлечения – всему свое время.
Во сне я полностью исцеляюсь и наполняюсь энергией здоровья!
Я сплю здоровым, крепким сном.
Я люблю все то, что помогает сохранить отличное здоровье!
Мой Ангел Хранитель оберегает меня и заботится о моём благополучии!
Здоровье – это мое Божественное право, и я им пользуюсь сполна!
Я здорова сегодня и всегда!
Я пью живую воду из источника вечной молодости и красоты!
Я нахожусь в гармонии с частью своего Я, которое знает секреты исцеления.
Мой разум всегда настроен на здоровье!
Здоровье живет в моем разуме.
Я принимаю свою силу и свое исцеление.
Мой здоровый дух созидает здоровое тело.
Я всегда окружена светом исцеляющей любви!
Я веду активный образ жизни и поддерживаю себя в прекрасной форме.
В моем рационе есть место только для полезных продуктов, необходимых для здоровья моего любимого тела.
Все мои органы работают идеально!
Я люблю свой организм и забочусь о нем!
У меня отличное здоровье и прекрасный обмен веществ!
Все, что я ем, приносит мне только пользу!
Мой организм обновляется и молодеет!
Жизнь вечна и полна радости!
Я расслабляюсь и позволяю жизни легко и свободно течь во мне.
Я наполняюсь энергией вечной молодости и красоты!

Кто-нибудь хочет прочитать, что получилось?

После тех целительных фраз, которые вы для себя выбрали, запишите последнюю мудрость этого занятия.

Каждый день повторяйте для себя, чего вы хотите в жизни. Говорите так, будто все это у вас уже есть.

Исключите из аффирмаций частицу «не».

Закончить наше занятие хочу еще одной притчей.

Маленький мальчик в индийском племени спрашивает у дедушки:

- Дедушка, а это правда, что в человеке живут два волка: один - темный, а второй - светлый?

- Да, - отвечает дедушка, это правда. И эти два волка ведут между собой борьбу.

- А кто же победит? - спросил мальчик.

- Тот, кого ты будешь кормить.

Чему учит эта притча?

Подведение итогов занятия

Что полезного вы узнали на этом занятии? Будете ли вы пользоваться полученными знаниями?

Хотите ли вы задать вопрос?

А теперь положите на левую руку то, что вы получили сегодня от занятия, а на правую – то, что вложили в него, и поаплодируем себе и друг другу!

Используемая литература и источники:

И.В. Дубровина. Практическая психология образования – Москва: ТЦ “Сфера”, 1997

Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей - Москва: Олма-Пресс Образование 2004

Виилма Л. Прощаю себе ООО «Издательский центр» «У-Фактория» 2000

Синельников В.В. «Тайны подсознания» М: ЗАО Центрполиграф, 2008

А.Левшинов. – СПб: Издательство «Прайм – Еврознак», 2004

Юрий Мизун. Космос и здоровье. Как уберечь себя и избежать болезней. Вече. АСТ
Москва 1997