

# Паневритмия

## Първите десет упражнения “Първият ден на пролетта”

1. Пробуждане

2. Примирение

3. Даване

4. Възлизане

5. Вдигане

6. Отваряне

7. Освобождение

8. Пляскане

9. Чистене

10. Летене

*Мило, дете,*

*Ще се радвам, ако мога да бъда твой помощник и приятел  
в изучаването на паневритмията! Надявам се да ни е забавно заедно.  
Ще разчитам и ти да ми помагаш. За да намерим още много  
приятели на паневритмията!*

*Твоего помагало*

**Текст:**

1. ПРОБУЖДАНЕ

Първият ден на пролетта,  
първият ден на радостта,  
първият ден на любовта  
носят сила и живот 2

**Задачи:**

1. Препиши внимателно и красиво изреченията, които ти допадат.

Аз искам моето сърце да бие ритмично с пулса на слънцето и да съм здрав.

Всичко е за добро, а доброто е за любов.

Да обичаш някого, това значи в даден момент да направиш за него всичко, което правиш за себе си.

---

---

---

---

2. *Опит.* Знаеш ли, че въздухът е като храна за белите ти дробове и за мисълта? Всяка секунда ти си жив, защото вдишваш, задържаш въздуха или издишваш. *Направи един опит. Вдишай въздух бавно и продължително. Колко секунди най-много можеш да издържиш преди да издишаш? Почини си и направи още няколко опита. Направи състезание с приятели. Запиши си резултатите:*

Първи опит \_\_\_\_\_ Последен опит \_\_\_\_\_

3. Допиши изреченията.

Без въздух \_\_\_\_\_

Въздухът е \_\_\_\_\_

Да дишаш \_\_\_\_\_

Бавното дишане успокоява и \_\_\_\_\_

Най-чистият въздух, който съм дишал бе, когато бях \_\_\_\_\_

Дълбокото дишане и здравословно и \_\_\_\_\_

Въздухът и небето \_\_\_\_\_

В мен въздухът \_\_\_\_\_

Обичам да вдишвам \_\_\_\_\_

Радвам се \_\_\_\_\_

4. *Номерирай, за да степенувате думите. Запиши ги:* будност, бодърстване, сън, сънуване, събуждане, пробуденост.

---

---

---

---

**ДНЕВНИЧЕ** \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Хареса ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми хареса:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

**Текст:**

## 2. ПРИМИРЕНИЕ

И оживявя. И ни буди със любов.

Ставайте от сън деца!

Пролет мила веч дойде.

Цялата природа пее.

Слънце топло вече грей.

Носи цветя и плодове.

Носни песни и игри.

**Задачи:**

1. Попълни пропуснатите думи в текста и отговори на въпросите към него.

Денят се ражда с \_\_\_\_\_ на слънцето. То е \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_. Забелязали ли сте, че в мига на изгрева и залеза птиците стават \_\_\_\_\_ и започват да

\_\_\_\_\_? Лицето на Слънцето има много цветове:

\_\_\_\_\_.

Слънцето не мрази

лошите \_\_\_\_\_. То ги гали по главите и си мисли: “И те ще

поумнеят, но ще им е по-трудно.” Усмивва се на всички и

\_\_\_\_\_ в тях доброто, здравето, стремеж към растеж.

Какъв импулс изпраща сутрин Слънцето на добрите деца? Да

\_\_\_\_\_

През кое време на денонощието слънчевите лъчи са най-полезни и

с какво? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Да рисуваме заедно! Мога да рисувам слънцето по много начини. Ето например тези. А ти какви начини използваш? Нарисувай ги или измисли няколко нови и различни от моите? Ако моите ти харесват, прерисувай тях.

3. Съставете 1 възклицателно, 2 разказни и 3 въпросителни изречения с помощта на думите: наново, бяло, благодаря, понякога, вярвам, гълъби.

---

---

---

---

---

---

---

---

ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Харесаха ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми харесаха:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

изгрева и залеза птиците стават \_\_\_\_\_ и започват да \_\_\_\_\_? Лицето на Слънцето има много цветове:

\_\_\_\_\_. Слънцето не мрази лошите \_\_\_\_\_. То ги гали по главите и си мисли: “И те ще поумнеят, но ще им е по-трудно.” Усмивва се на всички и \_\_\_\_\_ в тях доброто, здравето, стремеж към растеж.

Какъв импулс изпраща сутрин Слънцето на добрите деца? Да

През кое време на денонощието слънчевите лъчи са най-полезни и с какво? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Да рисуваме заедно! Мога да рисувам слънцето по много начини. Ето например тези. А ти какви начини използваш? Нарисувай ги или измисли няколко нови и различни от моите? Ако моите ти харесват, прерисувай тях.

ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Харесаха ми:** от упражненията \_\_\_\_\_  
от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми харесаха:** от упражненията \_\_\_\_\_  
от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

**Текст:**

### 3. ВЪЗЛИЗАНЕ

Бляскави звезди брилянти  
светли сказания мълвят.

Грее чистата луна. Безспир лети  
по своя път по небесна шир.

И денят пристига след нощта.

**Задачи:**

1. Това е задача опит. Когато времето е подходящо, вечер, опитай се да наблюдаваш звездите известно време. Отговори.

Какво си помисли за звездите? \_\_\_\_\_

Дали всяка звезда може да ти каже различна мисъл? \_\_\_\_\_

Какво шепнат звездите? \_\_\_\_\_

Когато наблюдаваш известно време звездното небе, какви нови качества започваш да вярваш, че притежаваш? \_\_\_\_\_

На кои върхове си се изкачвал/а? \_\_\_\_\_

2. Подчертай думите, които се отнасят за теб самия. Препиши само **петте** най-важни качества за себе си.

**Мисля, че от ден на ден ставам все по-**добър/ра, по-велик/а, по-човечен/на, по-смел/, по-силен/на, по-здрав/а, по-любящ/а, по-разумен/на, по-честен/на, по-справедлив/а, по-красив/а, по-умен/на, по-щастлив/а.

3. Опит. Мислено си представи че се качваш нагоре. Може да е по въздух или по суша. Може да е пеша, със самолет, с кола и т.н. Може да е на Земята или в Космоса. Сподели как се почувства. Подчертай изреченията, които се отнасят за теб. Ако няма такова, напиши отдолу нещо свое.

1. Вълнува ме тази светла мисъл, това възторжено чувство, този нежен стремеж към висината!
2. Обичам загадките, неизвестността и тайнственото.
3. Обичам да проверявам способностите и да преодолявам препятствия.
4. Небето е чисто и нежно, слънцето свети и се усмихва.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Какви въпроси, свързани с Космоса са те вълнували досега?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Хареса ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми хареса:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

**Текст:**

5. ДИГАНЕ

Сила и радост,  
младост и обич  
Слънцето носи  
и вдъхновява.  
И възраства в красота.

**Задачи:**

1. Подреди с номериране стиховете в това куплетно стихотворение? Препиши го.

Измисли му заглавие.

Глухарчетата глухи ли са, мамо?

А всяко бързо в пухче се превръща

Полянката е пълна със  
глухарчета.

Или на глухи се преструват само?

И тръгва да си дири нова къща.

А те са палави слънца-другарчета.

Как бързо, бързо

вятър ги издуха!

Попитай ги. Но те дали ме чуха?



Химни в гората весело птиченце пей.  
Бодро играем по росни треви и цветя.  
Светлата радост обилно ни грей.  
Сила в душата безспирно излива ни тя.

**Задачи:**

*1. Допиши изреченията:*

Изворът е място, където \_\_\_\_\_  
Ученикът трябва да бъде \_\_\_\_\_  
Най-нежни са \_\_\_\_\_  
Когато ми е мъчно, аз \_\_\_\_\_  
Обичам веселието, защото чувствам \_\_\_\_\_  
С татко \_\_\_\_\_  
Светли, цветни, ухайни \_\_\_\_\_  
Моята майчица \_\_\_\_\_  
Вярно, че \_\_\_\_\_  
Ох, че \_\_\_\_\_

*2. С кои любими цветове би оцветил тази рисунка? Работи с моливи или пастели.*

*ДНЕВНИЧЕ*

*дата* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

***Не забравяй да ми помогнеш!***

***Хареса ми:*** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

***Не ми хареса:*** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

***Предложи идея:*** по упражненията \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

***Благодаря ти!***

***Текст:***

**7. ОСВОБОЖДЕНИЕ**

Ний планините обичаме.  
Дивният Мусала възпяваме.  
При седмострунна арфа на Рила седим.  
Мощното Слънце посрещаме на ранина.  
Вечер сияйните звезди следим

и луната прекрасна в небесната шир.

**Задачи:**

1. *Оцвети тези бели балони с радостни, нежни цветове. Какво искат да ни кажат умните мълчаливи балони? Номерирай ги, за да ги подредиш в изречение. Това е стара българска поговорка. Препиши я, ако искаш.*

*“Който каже лоша дума, негова е.”*

2. *Представи си! Помечтай си!*

**Луната тази вечер е синя морска перла, скрита дълбоко в плътта на Небесната мида.**

*Опиши го с твои думи.*

---

---

3. *Прочети текста. Нарисувай илюстрация към него.*

Уханието на цветята е посланието им към света. Чрез своя специфичен аромат всяко цвете казва нещо на света. Миризмата на цветята е в състояние да премахне скръбта на човека и да внесе в него разположение. Цветето се развива при неблагоприятни условия, но се справя с тях. То излиза от земята, изниква от калта. Но веднага облича царска премяна и цъфне ли, веднага разнася своето благоухание надалеч. Не може ли човек като малкото растение, да проявява прилежанието си във всички случаи на живота и да расте нагоре? Да превръща трудното и неприятното в красота и радост!

ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Хареса ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми хареса:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

## 8. ПЛЯСКАНЕ

**Текст:** същият, като на 6. упражнение "Отваряне".

**Задачи:**

1. Обясни точно значението на думите. Може да замениш думите с други, които ти харесват повече или по-добре можеш да обясниш сам.

Пример: чаша – малък съд за течности, от който се пие.

буквар - \_\_\_\_\_

балон - \_\_\_\_\_

плод - \_\_\_\_\_

небе - \_\_\_\_\_

мечтая - \_\_\_\_\_

мисля - \_\_\_\_\_

човек - \_\_\_\_\_

дете - \_\_\_\_\_

ям - \_\_\_\_\_

2. Как се чувстваш при упражнението Пляскане, когато го изпълняваш? Подчертай това, което се отнася за теб:

Усещам сила, радост, чистота, смисъл, напрежение, красота, светлина, настроение, въодушевление, благодарност, доволство, страх, съмнения, твърдост.

Изброй други:

---

---

3. Избери си и подчертай само едно от изреченията:

Имам ключ за вратата.

Отвори си прозореца.

Ще затворя да не духа.

Пред мен има много възможности.

Ще започна да живея по нов начин, по-добър.



ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Хареса ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми хареса:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

**Текст:**

## 10. ЛЕТЕНЕ

И Земята се събужда от съня.  
Започва нов и светъл ден.  
Новият ден на пролетта.  
И природата ликува,  
че я слънце топло грее

и лъчи обилно лее.

Всичко радва се и пее.

**Задачи:**

1. Избери едно от тези три изречения и се опитай да разсъждаваш върху него. Дай примери, които си срещал в живота. Сподели с приятели.

Човек обича хората за хубавото, благородното, чистото, което вижда в себе си.

Радостта разширява съзнанието на човека.

Растенето и развитието на човека се заключава в усилието, което той прави да постави доброто над злото.

Какво разбра?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Подчертай изречението, което ти е най-ясно

Полетът на птиците е отвън – човек може да полети и навътре в себе си.

Птицата лети, а човек мечтае.

И птицата и човека летят към Бога.

Какво, според теб, се разбира от него:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

На кого би искал да кажеш това изречение? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ДНЕВНИЧЕ

дата \_\_\_\_\_

**ЛЕКСИКОН**

( Сподели с мен !)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Не забравяй да ми помогнеш!**

**Хареса ми:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Не ми хареса:** от упражненията \_\_\_\_\_

от урока \_\_\_\_\_

от задачките \_\_\_\_\_

**Предложи идея:** по упражненията \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

по урока \_\_\_\_\_

по задачките \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Благодаря ти!**

1. Намираш ли това помагало за:

- интересно
- не забавно
- различно от училищните учебните тетрадки
- оригинално
- подходящо за изучаване на паневритмия
- полезно за теб самия ?

2. Кога защо и как за последен път помогна някому?

---

---

---

3. Ти на кого си най-добър приятел? \_\_\_\_\_

4. Подчертай кое предпочитай:

- Сладка, солена, прясна, консервирана, сурова, готвена храна;
- Да бягаиш, да скачаиш, да хвърляиш, да се криеш, да се премятаиш, да ходиш;
- Да гледаиш: художествена гимнастика, плуване, парашутизъм, вдигане на тежести, тенис, футбол, карате.

5. От 7 дни насам случвало ли ти се е да благодариш на някого? \_\_\_\_\_

6. Кога се чувстваш свободен? \_\_\_\_\_

---

---

7. Спокойно ли се чувстваш в твоето:

- семейство
- училище
- клас
- между твоите приятели
- в групата по паневритмия

8. Номерирай къде ти е най-добре:

- сам
- сред природата
- сред деца
- сред възрастни
- с любимо занимание

8. За какво си доволен от себе си? \_\_\_\_\_

9. Коя добродетел е най-главна, според теб: любов, мъдрост, истина, правда, добро? Подчертай я. У теб коя е най-силна? \_\_\_\_\_

10. Кое упражнение от първите десет ти е любимото? \_\_\_\_\_

11. Подчертай на кого би препоръчал:

- на мама и татко
- на свои близки приятели
- на всички деца
- на лошите хора
- на добрите хора
- на баби и дядовци
- на всички хора
- на никого
- не бих я препоръчвал

12. За какво ти помогна паневритмията? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Благодаря за отговорите ти! Желая ти щастие и радост!!!**

## АНКЕТА

Имена \_\_\_\_\_  
Година \_\_\_\_\_ Рождена дата \_\_ \_\_ \_\_ Селище \_\_\_\_\_  
Училище \_\_\_\_\_ Селище \_\_\_\_\_

1. От кога играете паневритмия?
2. Някой от роднините ви играе ли паневритмия?
3. Подчертайте верния отговор: Преподавателят по паневритмия е: очарователен, спокоен, интересен, приятел, добър учител, красив, весел, оттегчителен понякога.
4. С паневритмията обикнах много хора и неща: \_\_\_\_\_

5. Докато разучавахме паневритмията никога няма да забравя \_\_\_\_\_

6. Най-важното за мен, което открих при изучаването на паневритмията е \_\_\_\_\_

7. Какво е за теб думата Бог? \_\_\_\_\_

8. Чрез паневритмията с какво се чувстваш свързан? \_\_\_\_\_

9. Паневритмията има отношение към:
  - Космоса
  - Забавата
  - Науката
  - Бога
  - Здравето
  - Усъвършенстването на човека
10. Може ли да възпитаеш някого чрез паневритмията или тя е само да се възпитаваши сам? \_\_\_\_\_
11. Какви качества в характера ти се засилиха при изучаването на паневритмията? \_\_\_\_\_
12. Степенувай с номериране ценните за теб неща по групи:
13. Кое е по-важно за теб: \_\_\_\_\_

вяра	семейство	съзнателност	Бог	Да искаш
познание	приятели	интелигентност	човек	Да можеш
добър живот	обич	действеноост	природа	Да трябва
усъвършенстване	взаимопомощ	самовъзпитаност	Земята	Да го направиш
творчество	секс	цивилизованост	Космос	Да чакаш

### **ЗНАЕТЕ ЛИ ЧЕ:**

Паневритмията се играе на всички континенти на Земята, където живеят хора. Те говорят различни езици, изповядват различни религии и имат различни идеали и мечти. Общото помежду им е любовта към Доброто, Светлината, Разумността, Чистотата и Истината. Всички те вярват, че справедливостта означава отношения между хората като между души. А това е велико! Защото събужда и мобилозора енергията на всеки към най-хубавото и най-съвършенното на което е способен и към което се стреми.

•  
Автор на паневритмията е Петър Константинов Дънов. (1864-1944г.)Роден е в будно, просветителско възрожденско семейство. Завършва висше богословско и медицинско образование в САЩ. Работи като учител и обществен деец. Занимава се с лечителство, научни изследвания, свири виртуозно на цигулка. Има над 300 негови тома по всички въпроси от човекознанието. Те се превеждат на много езици. Познава се лично с много световно известни личности от своето време. Паневритмията е образец на цялостната му философия.

•  
Паневритмията е за всички възрасти. Най-много деца я играят в България.

### **ДО НОВИ СРЕЩИ!**

*Мило, дете,*

*Радвам се, че се запознахме с теб! Надявам се, че с паневритмията си намерил нови приятели. А може би си преоткрил и част от себе си. По-хубавата и по-можещата! Ако е така, би могло да си оставиш данните и дали желаеш да се запознаеш с нови приятели. За да ти изпратя адреси на други деца и от други градове.*

*Благодаря ти за незабравимите мигове на радост и удовлетворение, които преживяхме заедно!*

*Твоя: Аз.*

### **ДАНИИ**

Адрес: гр. \_\_\_\_\_ ул. \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
пощенски код на селището \_\_\_\_\_  
бл. \_\_\_\_\_ вх. \_\_\_\_\_ ап. \_\_\_\_\_ ет. \_\_\_\_\_  
п.к. \_\_\_\_\_  
Тел. \_\_\_\_\_  
GSM \_\_\_\_\_  
email: \_\_\_\_\_  
Имена : \_\_\_\_\_  
Фамилия на родителите: \_\_\_\_\_

Искам/не искам да се свържа с други деца, които играят паневритмия. Искам/ не искам да получавам материали, свързани с паневритмията.

Искам/не искам да получа обратно това помагало.

