

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!*

Твоето помагало

Текст:

1. ПРОБУЖДАНЕ

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

Задачи:

1. Препиши едно от изреченията внимателно и красиво.

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. Свържи със стрелки кои моменти в денонощието и кои етапи в отглеждането на _____ житото на кои сезони съответстват. Оцветете или подчертайте коя дума от всяка колонка съответства на събуждането?

вечер	пролет	посяване
пладне	лято	плододаване
сутрин	есен	зреене
полунощ	Зима	поникване

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

1. _____ 4. _____

2. _____

5. _____

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. Помисли върху думите! Каква е общата тема и идея между отбелязаните думи? Има ли връзка с текста или идеята на упражнението “Примирение”? Идеята може ли да се изразява с движения, вместо с думи? ... Предложи тема за дискусия.

Човек трябва да бъде **миролюбив** по отношение на доброто. Със злото той не може да бъде в мир.

Смиреният е човек, който живее с мир вътре в себе си. Има достойнство и сила в него. Всеки момент съзнава, че има още много да учи. Той не е слаб пред хората. В него има нещо велико. Мирът.

Войната и борбата отнемат човешкото щастие. Пътят на любовта се постига с **мир**.

2. Попълни това рисувано писмо с думи или рисунки, както е подходящо:

Аз съм Казвам се . Живея на планетата .
Обичам да гледам вечер . През деня грее ,
цъфтят ,
пеят ,растат . Моята
любима игра е . Моето
любимо е . Обичам да ям .
Обичам да Обичам и .

Всички деца по света

3. Наблюдавай звездите някоя вечер поне 5 минути. На другия ден отговори на въпросите.

Дали всяка звезда може да ти “каже” различна мисъл?

Светлините са силна светлина, но изглеждат мънички и какви още?

Какво си помисли за звездите?

Когато наблюдаваш звездите стана ли по-спокоен?

Още какво почувства?

Звездите предизвикват възвишени стремежи в човека или го карат само да си мечтае невъзможното?

Кое в природата ти носи мир, освен да наблюдаваш звездите?

ДНЕВНИЧЕ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Хареса ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачите _____

Не ми хареса: от упражненията _____

от урока _____

2. Подчертай само изреченията, които изразяват идеята на упражнението "Даване":

Като даваш, давай от сърце! Най-доброто и новото! Длъжен си да подариш нещо като те поканят на рожден ден. Давай старата риза на ближния си. Даването и вземането са обмен. Човек от пълно сърце дава. Първо вземи, после давай. Първо дай и не чакай да ти се върне.

3. Даване и взимане, отиване и връщане, горещо и студено, ден и нощ. Избройте други двойни процеси в природата, които знаете:

4. Как се нарича редуването на противоположните процеси в природата? _____ Къде в науката се говори за тях? Чували ли сте за синусоидата, за биоритмите, за приливите и отливите? Беседа, дискусия.

Текст:

4. 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. Прочети текста. Измисли и запиши заглавие. Нарисувай към него илюстрация.

Пътят на Икар, легендата за майстор Манол, възкресението на Христос: всеки народ или епоха си имат своята мечта и вяра в това човек да полети, да е свободен, мощен и да прояви най-прекрасното, силното и разумното в себе си. Всеки човек на Земята, млад или стар, беден или богат, умен или глупав мечтае да бъде нещо повече. Дали това може да стане в съревнование с другите? Или означава познаване на самия себе си?

2. *Представи си стъпала. Мислено се качвай бавно и внимателно. Преброй ги. Опиши какво почувства.*

3. *Стълба в небето. Тази представа присъства в много религии, в Библията, в приказките на много народи, в сънищата. Нарисувай я, както си я представаш.*

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. Помислете за радостта и веселието като процеси на даване и взимане. Кое на кае съответства? Спомни си някой път, когато си бил весел и друг път, когато си бил радостен в живота? Съставете едно-две изречения като отговорите на въпроса: Има ли връзка между радостта и силата?

2. *Представи си, помечтай и тогава отговори на въпросите:*

Какво ли би преживяла една калинка-бебе, ако би могла да хвъркне върху пухче от глухарче? _____

Малкото семенце на житното зърно трябва да се пребори с пръстта, тъмното, влажното и студа, да прокара малки коренчета, но тогава: О, чудо! Израства му стълбце нагоре. Към светлината,

към топлото, към въздуха и прекрасния живот нагоре! Страда ли житното зрънце преди да може да расте нагоре?

Кое ли обича повече бубата: да яде и да спи само или болезнено да се превърне в пеперуда и да лети?

3. *Напиши положителните антоними:*

съмнение -
развалено -
болно -
лошотия -
неспокойствие -
грозно -
безредие -
ограничение -
старо -
тъмно -
низина -
мръсно -

4. *Отговори и помечтай какво би искало да се промени от света около теб. В близките и приятелите ти, в дома или училището, на улицата или в теб самия. Какви промени биха те радвали?*

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. ОТВАРЯНЕ

Ето го, ражда се красивия ден.
Ето го, Слънцето към нази грей.
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:

Красотата на деня е в _____
Ученикът трябва да бъде _____
Слънцето ми праща _____
Чувствам се силен, когато _____
Бодри сутрин са _____
В мен _____
Огрива ме _____
Затварям се за _____
Човек има смисъл да се отвори за _____

Ограждам се мислено от _____

4. С кои любими цветове би оцветил тази рисунка? Работи с моливи или пастели. Под нея свържете кои предмети от рисунката на какво са символ. И помислете защо. Може да потърсите помощ.

кораб	вяра
делфин	късмет
море	безлюбие
знаме	живот
попътен вятър	интелигентност
птица	път
риба	свобода

5. Кое от изреченията изразява най-точно състоянието ти в момента: отбележи го.

Имам ключ за вратата.
Отвори си прозореца да се проветри.
Ще затворя да не духа.
Пред мен има много възможности.
Ще започна да живея по нов начин, по-добър.

ДНЕВНИЧЕ _____ дата _____

и луната прекрасна в небесната шир.

Задачи:

1. Допиши изреченията:

Не съм свободен да
Свободен съм, когато
Да си свободен означава
Освободих
Свободна нежна шир е
На планина се чувствам свободен и
Връх Мусала

2. Оцвети тези балони с цветовете, които изразяват най-добре всяка от думите. Какво искат да ни кажат умните мълчаливи балони? Номерирай ги, за да ги подредиш в изречение. Запиши го.

Не забравяй да ми помогнеш!

Хареса ми: от упражненията _____
от урока _____
от задачите _____

Не ми хареса: от упражненията _____
от урока _____
от задачите _____

Предложи идея: по упражненията _____
по урока _____
по задачите _____

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

“Само истината ще те направи свободен.”

3. Представи си! Помечтай си!

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

Опиши го с твои думи.

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:

6. 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:

7. 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.

8. Свържете със стрелки двете колонки според смисъла на поговорката и качеството, за което се говори в нея.

Чисто небе от гръм не се бои.

сладкодумен

Яж люто, но говори сладко.

стойностно

На един дъх. бързина
Използвай момента. човещина
Било каквото било. прилежание
Чисто сребро, ръжда не го хваща. навременност
Работлив като пчела. прошка
Познава се по лицето, че му е топло сърцето. чиста съвест

9.ЧИСТЕНЕ

**Текст: същият като при 1. упражнение
“Пробуждане”**

Задачи:

1. Препиши по избор едно от изреченията.

Чистият и свят човек никому зло не прави.
Да мислиш за чуждите погрешки и да се ядосваш, все едно да цапаш мислите и чувствата си.
Водата, динамична и мека, чисти и утолява жаждата.

2. Съставете 3 изречения с глаголите **посявам, разпространявам, пречиствам.**

3. Състави кратко съчинение на тема: *Най-хубавите ми стремежи и копнежи.*

ДНЕВНИЧЕ дата _____

Не забравяй да ми помогнеш!

Хареса ми: от упражненията _____

от урока _____

от задачите _____

Не ми хареса: от упражненията _____

от урока _____

от задачите _____

Предложи идея: по упражненията _____

по урока _____

по задачите _____

Благодаря ти!

ДНЕВНИЧЕ

дата

Не забравяй да ми помогнеш!

Хареса ми: от упражненията

от урока

от задачите

Не ми хареса: от упражненията

от урока

от задачите

Предложи идея: по упражненията

по урока

по задачите

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 изреченията и се опитай да разсъждаваш
върху него. Дай примери от живота си. 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.

Да се ползваме правилно от благата на природата е равносилно на
благодарност за дето тя ни ги дава.

Всеки ден е нужно да ценим радостта.

Какво разбра?

2. Отговори на въпросите към тази рисунка, след като я разгледаш добре.

За какво мисли това дете? _____

Какво чувства то? _____

Какво смята да прави? _____

Дали това дете забелязва и обича красивото в света? _____

Дали твори? _____

Какво обича да прави? _____

С какво се занимава в свободното си време? _____

Прилича ли на някой твой познат? _____

Харесва ли ти образа на това дете? _____

Какво би му казал? _____

Разкажи му нещо за себе си, ако искаш. _____

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!

ЛЕКСИКОН

(Сподели с мен !)

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 предпочитайш:

- Сладка, солена, прясна, консервирана, сурова, готвена храна;

- Да бягаиш, да скачаиш, да хвърляиш, да се криеиш, 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 чувстваиш свободен? _____

7. Спокойно ли се чувстваиш 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 _____
 Години _____ Роденна 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	действителност	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 моболозора 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.

