

Пояснительная записка

Актуальность темы определяется потребностью общества в духовно - нравственном воспитании как необходимом элементе сохранения и дальнейшего развития социума.

В младшем школьном возрасте происходит начало осознанного восприятия мира. Поэтому этот возраст является одним из благоприятных периодов воспитания, в котором закладываются основные принципы гуманной жизни.

Современный национальный воспитательный идеал - высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа. Модернизация страны начинается с воспитания личности, способной ее осуществить.

Цель программы: создание условий для формирования у младших школьников духовно-нравственных основ личности через представление о добре и зле.

Задачи:

* Развить нравственное самосознание личности - способности школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
* Сформировать знание о базовых национальных ценностях, традициях;
* Сформировать трудолюбие, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей.
* Познакомить с правилами поведения в образовательном учреждении, дома, на улице, в городе, в общественных местах, на природе;
* Раскрыть сущность нравственных поступков, поведения и отношений между людьми разного возраста на основе взаимопомощи и поддержки.

Формы и режим занятий:

Внеурочная программа «Дорога добра» рассчитана на 34 ч в 3 классе. 1 час занятий в неделю. Общее количество часов — 34 ч.

Каждая тема занятий предполагает организацию как познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседа, рисование, проектная методика, коллективное чтение и обсуждение литературных произведений, просмотр видеофильмов, экскурсии, виртуальные экскурсии), так и активной оздоровительной (подвижные игры, мини-соревнования).

Организация работы в основном - коллективная, индивидуальная, групповая, используются теоретические и практические занятия.

Место в учебном плане.

«Дорога добра» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 34 часа - 1час в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Дорога добра».

При освоении материалов программы ученик получает знания о характере взаимоотношений с другими людьми, что становится предпосылкой воспитания доброжелательного и заботливого отношения к людям, эмоциональной отзывчивости, сочувствия, сопереживания, толерантности, формирования нравственного сознания младшего школьника. Знакомясь с нравственным содержанием сказок, пословиц о добре, учении, труде, младшие школьники начинают осознавать базовые гуманистическиеценности, характер отношений между людьми, необходимость бережного отношения к людям, животным, к окружающему миру. Система вопросов и заданий, носящих диагностический и тренинговый характер, позволяет решать задачи самооценки и самопроверки, повторять, уточнять и формировать начальные нравственные представления, знакомить с нравственными понятиями. Обсуждение пословиц, сказок, их инсценировка; обсуждение произведений художественной литературы - все это нацелено на воспитание этических представлений обучаемых (понятие добра и зла, значение «слов вежливости», правил вежливого поведения и их мотивации), развитие их эмоционального восприятия. Для овладения **метапредметными результатами** (обобщение, анализ, сравнение, синтез, классификация по родовидовым признакам, установление аналогий и причинно-следственных связей) в материалах факультатива содержатся задания, способствующие активизации интеллектуальной деятельности учащихся.

**В целях формирования** УУД в коллективных обсуждениях, предлагаются вопросы «открытого» типа, например:«3ачем?.. Почему?.. Как?..», которые помогают детям высказывать свою точку зрения, выслушивать мнение одноклассников, т.е. работать в группах, парах, а также задания на выбор ответа, альтернативного решения.

Работа в библиотеке и использование художественной литературы помогает ученикам учиться использовать различные способы поиска информации в интернете, в библиотеке. Тематические задания позволят учащимся научиться работать в библиотеке и интернете с целью решения информационных и коммуникативных задач.

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие **воспитательные результаты:**

* начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения;
* нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;

• Неравнодушие к жизненным проблемам других людей, сочувствие к человеку, находящемуся в трудной ситуации;

* Способность эмоционально реагировать на негативные проявления в детском обществе и обществе в целом, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей;
* уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим;
* знание традиций своей семьи и образовательного учреждения, бережное отношение к ним.

Занятия по данной программе будут способствовать достижению планируемых результатов Основной образовательной программы МОУ ОхотничьевскойСШ.

**Ожидаемые результаты:**

*Первый уровень результатов -* приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т. п.).повышение роли институтов гражданского общества.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

*Второй уровень результатов -* усвоение первоначального опыта нравственных взаимоотношений в коллективе класса и школы - овладение навыками вежливого, приветливого, внимательного отношения к сверстникам, старшим и младшим школьникам, приобретение опыта совместной деятельности; получение первоначальных представлений о нравственных взаимоотношениях в семье (участие в беседах о семье, о родителях и прародителях);

*Третий уровень результатов -* получение обучающимся начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у младшего школьника социально приемлемых моделей поведения, посильное участие в делах благотворительности, милосердия, в оказании помощи нуждающимся, заботе о животных, живых существах, природе;

Только в самостоятельном общественном действии человек действительно становится гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.

**Результат освоения программы:** у младших школьников формируются духовно-нравственные основы личности, т.к. готовность и способность к духовному развитию, нравственному совершенствованию, самооценке, понимания смысла своей жизни, индивидуально-ответственному поведению; укрепление нравственности, основанной на свободе, воле и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести; формирование морали как осознанной личностью необходимости определенного поведения, основанного на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом; принятие базовых национальных ценностей, национальных духовных традиций; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата; трудолюбие, бережливость, жизненный оптимизм, способность к преодолению трудностей; осознание ценности других людей, ценности человеческой жизни, нетерпимость к действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, физическому и нравственному здоровью и духовной безопасности личности, умение им противодействовать; осознание себя гражданином России на основе принятие общих национальных нравственных ценностей; понимание и поддержание таких нравственных устоев семьи, как любовь, взаимопомощь, уважение к родителям, забота о младших и старших, ответственность за другого человека.

Формами подведения итогов будет проведение итоговых мероприятий по каждому разделу.

**Календарно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел, тема, краткое содержание занятия** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятия** | **Планируемый результат** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **Волшебные страницы** | | | | | | |
| 1 | «Знания, полученные сегодня, будут востребованы в жизни» | 1 | Беседа, презентация | Узнают об актуальности получения знаний | 05.09.24 |  |
| 2 | Самые интересные книги, прочитанные летом. Чему они вас научили? | 1 | Рассказ | Учитель узнает, что нового усвоили обучающиеся за лето.  Учащиеся научатся делиться своими впечатлениями. | 12.09.24 |  |
| 3 | Конкурс рисунков по прочитанным книгам. | 1 | Практическое занятие | Учащиеся научатся делиться своими впечатлениями. | 19.09 |  |
| **Удивительный мир слов** | | | | | | |
| 4 | Тема: Справедливость Что такое справедливость? Игра «Суд над литературным героем» | 1 | Беседа, игра, диалог | Узнают, что такое справедливость. | 26.09. |  |
| 5 | Тема: Самоуважение  Что такое самоуважение?  Разбирают ситуации.  Есть ли у вас самоуважение и  как оно проявляется? | 1 | Диалог,  практическое  занятие | Узнают, что такое самоуважение. | 03.10. |  |
| 6 | Тема: Совесть Что такое совесть? Анализируют рассказ Носова «Огурцы». | 1 | Диалог, рассказ. | Узнают, что такое совесть | 17.10. |  |
| 7 | Тема: Честность Что такое честность? Есть ли у вас это качество? Как понять честен ли человек?  Создание педагогических ситуаций. | 1 | Практическое  занятие,  дискуссия | Сформируют портрет честного человека. | 24.10. |  |
| 8 | Тема: Привязанность.  Преданность.  Что такое привязанность?  Что такое преданность?  В чем различие?  Решение проблемных  ситуаций | 1 | Практическое занятие | Узнают, что такое привязанность и преданности, их различия. | 31.10. |  |
| 9 | Тема: Прощение  Читают притчу «Прощение» | 1 | Практическое занятие | Узнают о человеческом чувстве - прощение. | 07.11. |  |
| 10 | Тема: Ответственность Что такое ответственность. Анализируют фразу: «Мы в ответе за тех, кого приручили». | 1 | Практическое занятие | Формируют знание об ответственности. Закрепляют полученные ранее знания о правилах поведения в общественных местах. | 14.11. |  |
| 11 | Экскурсия в осенний  лес. | 1 | Экскурсия | Закрепляют полученные ранее знания о правилах поведения в общественных местах. | 28.11. |  |
| 12 | Тема: Мои четвероногие друзья.Рассказывают о своих домашних животных, создают выставку рисунков. | 1 | Практическое занятие | Формируют знание об ответствен-  ности. | 05.12. |  |
| 13 | Тема: Эгоизм Что такое эгоизм? Как он проявляется? В каких литературных произведениях вы замечали проявления эгоизма? Придумывают ситуации, где проявляется эгоизм и анализируют решение данной ситуации. | 1 | Практическое  занятие,  диалог. | Узнают, что такое эгоизм и как не сформировать его у себя. | 12.12. |  |
| 14 | Тема: Душа Что такое душа? Кто такой бездушный человек?  Анализ пословиц и поговорок (Душа дороже ковша; Не глаза видят, а человек; не ухо слышит, а душа; Плоха рожа, да душа гожа. | 1 | Практическое занятие, групповая работа | Формируют знание о душе. | 19.12. |  |
| 15 | Тема: Учимся вежливости Что такое вежливость? Подготовка к балу литературных героев. Узнают что такое бал, как он организовывался в прошлые века, какой этикет существовал. Бал литературных героев. | 1 | Праздник | Формируют знание о вежливости, этикете, о традициях бала. Перевоплощаются в сказочных персонажей. | 26.12. |  |
| 16 | Тема: Грубость Что такое грубость? Анализ и чтение притчи  «Грубость» | 1 | Практическое занятие | Формирование знаний  о грубости, воспитание нравственных норм. | 09.01. |  |
| 17 | Тема: Доброжелательность Что такое  доброжелательность, как она проявляется?  Чтение и анализ притчи «Доброжелательность» | 1 | Дискуссия,  практическое  занятие | Узнают, что такое доброжелательность. | 16.01. |  |
| 18 | Тема: Внимание: конфликт!  Что такое конфликт?  Виды конфликтов  К чему могут привести  конфликты?  Проигрывание и решение проблемных ситуаций. | 1 | Практическое занятие | Узнают стратегию поведения при конфликтах.  Способствовать воспитанию дружелюбия, внимания к окружающим, терпимости к чужим недостаткам | 23.01. |  |
| 19 | Конфликты. Разрешение конфликтов | 1 | Практическое занятие |  | 30.01. |  |
| 20 | Тема: Привычки Что такое привычки? Какие бывают привычки? Какие хорошие, какие плохие?  Разрабатывают с помощью учителя рекомендации по борьбе с плохими привычками | 1 | Практическое занятие | Формирование знаний о привычках и как их формировать. | 06.02 |  |
| 21 | Создание подарка для ветерана | I | Практическое занятие | Формирование уважительного отношения к старшим. | 13.02. |  |
| 22 | Посещение ветеранов, поздравление. | 1 | Беседа, прогулка | Формирование уважительного отношения к старшим. | 27.02. |  |
| 23 | Тема: Поклон тебе, солдат России. | 1 | Участие в школьном концерте | Формирование уважительного отношения к старшим. | 06.03. |  |
| **Моя малая Родина** | | | | | | |
| 24 | Защита проектов о  достопримечательностях  Ульяновска | 1 | Проект, презентация, виртуальная экскурсия | Защита проектов | 13.03. |  |
| 25 | Посещение дом-музей В.Ульянова | 1 | Экскурсия | Знакомство с историей семьи Ульяновых. | 20.03. |  |
| **В мире добра** | | | | | | |
| 26 | Тема: Жадность и щедрость. Анализ понятий. Чтение и анализ притчи « Жадность, дай большую кастрюлю!» | 1 | Практическое занятие | Сформируют знания о жадности и щедрости | 27.03. |  |
| 27 | Тема: Аккуратность | 1 | Беседа | Формирование знаний об аккуратности | 03.04. |  |
| 28 | Тема: Жестокость и сочувствие  Знакомство и разбор понятий. | 1 | Практическое занятие | Получение знаний и опыта о жестокости и сочувствии. | 17.04. |  |
| 29 | Моделирование ситуаций. Показ фрагментов виде  «Теракт в школе Беслана»; | 1  Видео - ролики с Великой Отечественной войны. | 1 | Практическое занятие | Получение знаний о терроризме | 24.04. |  |
| 30 | Тема: От конфликта к войне. Что такое конфликт? Смотрят видео ролик «Война глазами детей», анализируют. Проигрывают ситуацию «Начало ВО войны» (Как можно было разрешить конфликт?) | 1 | Практическое занятие | Узнают к чему могут привести конфликты. | 01.05. |  |
| 31 | Посещение школьного музея | 1 | Экскурсия | Знают  достопримечательности и особенности родного края. | 08.05. |  |
| 32 | Посещение и поздравление ветерана | 1 | Беседа | Формируется уважительное  отношение к старшим и их труду. | 15.05. |  |
| 33 | Создание собственной «Энциклопедии чувств» | 1 | Групповой проект | Создание проекта, обобщение опыта изучения программы за 3 года обучения. | 22.05. |  |
| 34 | Что мы узнали и чему научились?  Заочное путешествие по школе вежливых наук. | 1 | Викторина | Повторение изученного ранее материала. | 22.05. |  |

**Содержание программы**

* **Волшебные страницы -**расширение кругозора детей через чтение книг различных жанров разнообразных по содержанию и тематике; обогащение нравственно–эстетического опыта ребенка;
* **Уроки вежливости -**развитие умений учащихся вести себя в соответствии с нравственными нормами, правилами поведения, правилами этики. Формирование объективной самооценки и постановка детьми нравственной задачи перед собой.

Определение добрых поступков. Рассмотрение мотивов добрых поступков. Выявление истинно добрых поступков.

**Моя малая Родина** – приобщение к культуре и истории своей Родине.

**Методическое  обеспечение.**

1. Васильева-Гангус Л. «Азбука вежливости», М., 2015 год,5-е издание, ISBN:9785433501157;
2. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
3. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
4. Данилюк А. Я., Кондаков А. М., Тишков В. А. «Основы духовно-нравственной культуры народов России» // Педагогика. М., 2009
5. Тисленкова И.А. Нравственное воспитание: для организаторов воспитательной работы и классных руководителей / И.А.Тисленкова. – М.: Просвещение, 2008. 108 с.
6. Н.Н. Носов. «Большая книга рассказов», Издательство: Махаон, 2015 г., ISBN: 978-5-389-01904-1
7. Камычек Я. «Вежливость на каждый день», М., 1975;
8. Смолка К., «Правила хорошего тона», М., 1980;
9. Максимовский М., «Этикет делового человека», М., 2013, ISBN: 978-5-86776-026-7;
10. Лаврентьева Л.И. «Школа и нравственное воспитание личности»,  ж. «Завуч начальной школы», №5, 2004.

**Приложение**

**Притча «Прощение»**

Однажды старец вел разговор со своим учеником - солдатом, наставляя его на верный и истинный путь мудреца. Говорили на этот раз они о важном для человека умении – смирять гнев в сердце своем, не позволяя опускаться до низшего - до мести другому человеку. Внимательно выслушав старца, солдату пришлось признаться, что он не смог ещё ни разу простить своему врагу то горе, которое тот причинил ему:  
- Есть у меня один враг, - сказал ученик, - и в глубине души своей, я хотел бы его простить, видит Бог... Я очень старался, но вырвать жало гнева из моего сердца я не могу никак.  
- Я знаю, как помочь тебе, Солдат, - сказал старик, доставая из-под печи треснувший глиняный кувшин, - возьми в руки этот кувшин и сделай с ним то, что ты хочешь сделать с врагом своим.  
Солдат взял в руки старый кувшин, неуверенно оглядел его, повертел его в руках, но так и не решился разбить его. Тогда мудрый учитель сказал:  
- Этот глиняный кувшин – всего лишь вещь, это ведь не человек, так что не бойся поступить с ним сейчас именно так, как тебе хотелось бы поступить со своим злейшим врагом.  
Солдат поднял кувшин высоко над головой и со всей силой, со всей яростью швырнул его об пол - кувшин разлетелся на мелкие черепки.  
Старец посмотрел на пол, усеянный осколками разбитого сосуда, и сказал:  
- Смотри же, что получилось, солдат: разбив кувшин, ты не избавился от него, а лишь превратил во множество осколков, о которые даже ты сам или твое окружение могут порезать ноги. Последуй моему совету: каждый раз, не находя сил уничтожить гнев в своём сердце, вспомни об этих осколках и об их количестве, а еще лучше - старайся делать всё для того, чтобы не допускать появления трещин там, где их не должно быть.

**Притча «Сон про энциклопедию чувств»**

-«Распишитесь за бандероль» - сказал почтальон, подлетев к моему раскрытому окну. Едва я дотронулся до протянутой мне квитанции, как моя подпись засияла синим цветом в положенном месте.

-«Спасибо» - сказал мне почтальон и растворился. На моём подоконнике лежала коробка, перевязанная золотистой лентой.

В коробке я обнаружил толстую книгу, на которой, переливаясь всеми цветами радуги сверкало название «Всеобщая энциклопедия чувств».

Книга пахла типографской краской, мне тут же захотелось перелистать её страницы. На полях моё внимание привлекли маленькие серые точки, которые мерцали странным светом. Я нажал на одну из мерцавших кнопок…

В одно мгновение всё поменялось в моей жизни. Я отшвырнул книгу! Тяжёлыми шагами мерил я комнату, меня переполняло раздражение. Как мне надоел этот тип, которого я называю своим другом! Как он отравляет мне мою жизнь своими поступками, взглядами, словами. Как мне захотелось показать ему, что все его поступки и слова меня раздражают! Странно только, что я не могу вспомнить его имя и то, как он выглядит. Мне под руку опять попалась энциклопедия, я открыл её на первой же попавшейся странице, зелёная кнопка мигнула, я нажал на неё, совсем об этом не думая. И вдруг во мне всё изменилось! Я увидел лицо человека, о котором совсем недавно думал с раздражением и злостью. А ведь он и не так уж неправ,

мой друг, о котором я думал так плохо! Он ведь беспокоится обо мне, желает мне добра, страдает оттого,

что я не всегда поступаю верно. Он хочет мне помочь, он ведь так часто поддерживал меня. Значит, это я не прав! Я должен извиниться перед ним, какими бы трудными для меня не были слова прощения. Прости, мой друг! Не держи на меня зла! Как здорово, что ты у меня есть!

Я захлопнул книгу под названием «Всеобщая энциклопедия чувств» и почувствовал облегчение. Мне стало интересно и весело жить. Я побежал к телефону и набрал давно знакомый мне номер…

Я проснулся…

**Притча о грубости**

В Японии, в одном поселке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вел занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.  
Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.  
Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его:  
— Почему вы не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения?  
Старый самурай ответил:  
— Если кто-то подойдет к вам с подарком и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?  
— Своему прежнему хозяину, — ответил один из учеников.  
— Тоже самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес.

**Притча о доброжелательности**

   Владелец бакалейной лавки был сильно расстроен: словно нарочно, как раз напротив через улицу открылся огромный супермаркет, а значит, бизнесу конец. Из поколения в поколение лавка была скромным, но верным источником дохода, и грозящее ей неминуемое банкротство будет настоящей катастрофой не только для нынешнего ее владельца, но и для всей его семьи.   
   Мастер сказал ему:   
   - Если ты боишься конкурента, то его возненавидишь.   
   - Ненависть и станет твоей погибелью.   
   - Что же мне делать? - спросил совсем потерявший голову торговец.   
   - Каждое утро становись перед своей лавкой и благословляй ее, желай ей всяческого процветания. Затем поворачивайся лицом к супермаркету и делай то же самое.   
   - Что? Благословлять врага, который меня разорит?   
   - Любое благословение в его адрес вернется к тебе добром. Любое пожелание зла погубит тебя.   
   Полгода спустя бакалейщик вновь пришел к Мастеру и сообщил - случилось то, чего он боялся: лавку пришлось закрыть. Только теперь он - управляющий супермаркета, и дела идут лучше, чем когда либо.

|  |
| --- |
| **Источник:** Энтони де Мелло 'Одна минута мудрости' |

|  |  |
| --- | --- |
| Жадность, дай большую кастрюлю! |  |

|  |
| --- |
| - Жадность, а жадность, дай большую кастрюлю!  - Не дам, самой мало!  - Жадность, а жадность, дай кастрюлю поменьше!  - И поменьше не дам!  - Жадность, а жадность, дай тогда самую маленькую!  - Сказала, не дам, значит, не дам!  - Ну, не хочешь, как хочешь! На тебе тогда пирожок!  - Давай! А почему только один? Ты же ведь щедрость!  - Так я и хотела тебе побольше дать. А ты не дала кастрюлю!  Так жадность сама себя и наказала |

**Притчи про обиды**

**Притча первая.**

 Однажды ученик спросил учителя:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и холщовый мешок.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, — сказал учитель, — то возьми одну картофелину. Напиши на ней имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи ее в мешок.

- И это всё? — недоумённо спросил ученик.

- Нет, — ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Мешок ученика пополнился картофелинами и стал достаточно тяжёлым. Его было очень неудобно всегда носить с собой. К тому же тот картофель, который он положил в самом начале, стал портиться. Некоторые клубни проросли, некоторые зацвели и стали издавать неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, мешок слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

- То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки — в характер, характер рождает пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться, или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот груз.

**Притча вторая.**

Два монаха встретились через несколько лет после выхода из тюрьмы, где их пытали и мучали надзиратели.

- Ты простил их? – спросил первый монах.

- Я никогда не прощу их! Никогда в жизни! – воскликнул второй.

- Стало быть, они все еще держат тебя в заключении? – подвел итоги первый.

\*\*\*

Не держите обид, умейте прощать. Не можете прощать – игнорируйте. И  будете счастливы.

С пожеланиями вам мудрости,

Интернет-журнал «Фортуна-план»