

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средней общеобразовательной школы № 13 города Жигулевска городского округа
Жигулевск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13)

Урок

по «Основам православной культуры»

Тема: «Ценности истинные и ложные»

класс: 4б

разработчик: Мотина И.Н.

04.03. 2019 г.

Победитель конкурса для педагогов в рамках XVI окружных Кирилло –
Мефодиевских чтений по направлению «Методическая разработка урока».

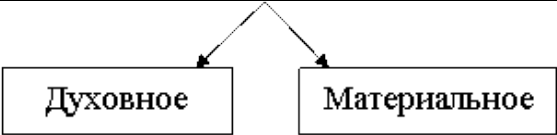
Технологическая карта урока

Этап урока	Содержание (этапа урока)	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
1. Организационный момент (1 мин.)			
Цель этапа: <i>Организационный этап.</i> Включение учащихся в деятельность на личностно – значимом уровне.	Приветствие учащихся и гостей. Релаксация.	Создание ситуации мотивации к обучению (стартовое желание учиться). Откройте дневник. Посмотрите на пятёрки и четвёрки. А теперь на тройки и двойки. Почему у вас разные ощущения? (ответы детей) А сколько вы уже получили дипломов, грамот, сертификатов и других дорогих вам призов и медалей за время учёбы? (ответы детей) Девиз нашего урока: «Познавать, понимать, помогать».	Психологический настрой ребят на урок. Мотивация к учебной деятельности - создание условий для возникновения у учеников внутренней потребности включения в учебную деятельность, проверка готовности к уроку.
2. Проверка знаний (7 мин.)			
Цель этапа: <i>Повторение ранее изученного материала;</i> актуализация учебных навыков и мыслительных операций (внимания, памяти, речи); создание проблемной ситуации.	Проверка домашнего задания. Заставка песни (на слайде) Работа по учебнику (стр. 140)	<i>Включение в деловой ритм.</i> Что такое молитва в вашем понимании? (ответы детей) В каких случаях человек обращается к Богу с молитвой? (ответы детей) Совершенно верно в радости, в печали, болезни, когда трудно или не знаем, как нам поступить. С какой бы молитвой, вы обратились к Богу просыпаясь? (ответы детей) Кто её нам расскажет? Одну из них <i>«Перед учёбой»</i> мы сейчас повторим. В хрестоматии вы прочитали рассказ протоирея Николая Агафонова «Молитва алтарника». Как вы считаете, была ли молитва Валерия совершенна по форме? (ответы детей) Услышала ли Богородица обращение мальчика? (ответы детей) Как вы думаете, почему? (ответы детей) Молитва отрока была искренняя, чистая, полная веры, исходила от смиренного сердца. Приведите слова из текста, подтверждающие это. (ответы детей)	Понимают информацию, представленную разными способами: словесно, наглядно - образно. Чтение молитвы <i>«Перед учёбой»</i> . Отвечают на вопросы.

	Заставка молитвы (на слайде)	Прозвучали слова «чистая молитва» Как вы думаете, это какая молитва? (ответы детей) Нередко обращаются за благословением и защитой к Пресвятой Богородице с самой простой молитвой: <i>«Богородице - Дево, радуйся»</i>. Мы её сейчас и исполним. Божья Матерь считается заступницей детей и матерей, помощницей в тяжелых болезнях и семейных конфликтах. Во всем христианском мире чтут Деву Марию, подарившую Господа человечеству.	Исполнение молитвы <i>«Богородице - Дево, радуйся»</i> .
	Заставка молитвы (на слайде)	Человек не может обходиться без воды и пищи, поэтому ещё с незапамятных времён перед каждой трапезой все члены семьи читают простую молитву. Я включу фрагмент, а вы вспомните о какой молитве идёт речь. (ответы детей) Да, это <i>«Отче Наш»</i>. Данный вариант взят из Евангелие от Матфея. Считается, что она была первая молитва, которую Иисус Христос поведал своим ученикам. Вспомним, что случилось с А.П.Чеховым? (Ответы детей: отец заставлял маленького Антошу петь в церковном хоре, вплоть до порки. В итоге у Антона Павловича сложились довольно непростые отношения с религией. Насилие, как физическое, так и психическое, до добра ещё никогда не доводило...) Нужно помнить, пожалуй, главную истину, что ребёнок чаще всего воспринимает не то, что мы ему говорим, а то, как мы ведём себя в жизни. И копирует наше поведение. То есть мы видим здесь прямое подтверждение принципа «Вера без дел мертва» (Иак. 2:26). Как всегда в воспитании ребёнка, в том числе и молитвенном, применяется метод «золотой середины». Нельзя чрезмерно баловать ребёнка, потакать его слабостям и зарождающимся страстям, но и не стоит воспитывать дитё в излишней строгости и жесткости. Оно может сломаться и озлобиться или отстраниться от навязываемой ему науки. Какую краткую молитву вы чаще всего произносите? (ответы детей) Повторим хором молитву: <i>«Господи, помилуй!»</i> Хоть мы и не видим Бога, всё равно мы чувствуем его любовь к нам, заботу. Мы можем видеть, как Божья воля проявляется	Хоровое песнопение <i>«Отче Наш»</i> .
	Заставка молитвы (на слайде)	Хоть мы и не видим Бога, всё равно мы чувствуем его любовь к нам, заботу. Мы можем видеть, как Божья воля проявляется	Хоровое чтение: <i>«Господи, помилуй!»</i>

		в событиях, которые нас окружают. Как порой Бог спасает нас от опасности, зла, помогает в беде. Мы молимся, чтобы быть ближе к Богу. Это как поговорить с родным и близким человеком, по душам. В молитве мы благодарим Бога за все хорошее, что есть в нашей жизни, просим о какой-то помощи или подсказке. А также мы просто говорим, что мы хотим исполнять Божью волю, хотим открыть ему свое сердце, и любим его всей душой”. Молитва – это обращение к святым, общение с ними, поэтому нужно соблюдать особые правила. Даже краткую молитву нужно читать с уважением, искренней верой и вниманием, нельзя отвлекаться или думать о чем-то ещё во время обращения к святому, это может его оскорбить. Главное обращаться к Всевышнему с чистым сердцем и глубокой верой.	
3. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся (1 мин.)			
Цель этапа: <i>Целеполагание.</i> Построение урока, выхода из затруднения.	Формулирование проблем, планирование деятельности.	<i>Активизирует знания учащихся, создает проблемную ситуацию.</i> С разными просьбами люди обращаются к Богу, кто – то от всего сердца, не желая зла, думая прежде всего о светлом, о хорошем, о болящих, бедных, о тех, кто действительно нуждается в помощи. А другие же напротив, обращаются к Богу с пожеланиями иметь дом, прислугу, высокооплачиваемую работу, быть обеспеченным до конца жизни не прилагая при этом должных усилий. Что общего во всех этих просьбах? Да, мы видим разных людей, где родители заложили хорошие манеры, обучили правилам поведения, соответствующим их положению в обществе, в то же время, воспитывая прежде всего человека, старались привить любовь к учению в школе, а также необходимость в работе, другие по определённым причинам этого в детстве недополучили. Это и есть ценности истинные и ложные.	Ставят цели, формулируют (уточняют) тему урока. (ответы детей) Коллективная работа, индивидуально – самостоятельная работа несёт контролирующий характер.
4. Актуализация знаний. (10мин.)			
Цель этапа: <i>Актуализация знаний.</i> Организовать коммуникативное взаимодействие; научить учи-	Работа над новым материалом.	<i>Выявляет уровень знаний, определяет типичные недостатки.</i> Запишите число на приготовленных листах. Прочитайте тему урока. «Ценности истинные и ложные». Что вы понимаете под словом ценность? Ценность – то, что имеет большое значение для человека и общества в целом.	Запись в тетрадь Участвуют в обсуждении

тывать для решения разные мнения и координировать разные позиции в сотрудничестве; использовать речевые средства языковых и коммуникативных задач.	По учебнику	Что самое ценное в вашей жизни? В очень мудрой книге - Библии сказано, что человеческая жизнь - это божий дар, и никто не имеет права покушаться на нее. «Не убий!» - одна из библейских заповедей. Мы все должны ценить жизнь, как свою, так и чужую, так как жизнь человека – это высшая нравственная ценность. Обратимся к учебнику на стр.142 – 143. Поэт Михаил Дымов задал ученикам, вашим сверстникам, вопрос: «Что бы вы попросили у Бога?» У детей были разные просьбы, разберём лишь отдельные из них по группам. (Заготовленные карточки с просьбами выдаются учителем каждой группе) Прочитайте выбранную просьбу вслух. «Ну, пришли мне мешок денег». «Устрой, пожалуйста, чтоб мне до старости давали карманные деньги». «Дай мне какое – нибудь прибыльное дело» «Хочу деловую жизнь». «Хотелось бы заработать много денег, дай мне трудолюбимость». Что общего во всех этих просьбах? Найдите и прочитайте выводы из учебника. А теперь заполните одну из групп подходящее отношение к богатству - потребительское или нравственное, и напишите качества вашей просьбы. На это у вас 1 минута. В зачитанных просьбах детей вы увидели разное отношение ребят к богатству. А если бы у вас было много денег, чтобы вы с ними сделали? Как бы вы их потратили? Результат запишем в соответствующую группу в таблице. Сегодня на уроке много раз прозвучало слово богатый, богатство. А как вы понимаете смысл этих слов? Найдите и кратко поясните значение этих слов из учебника стр. 144. Вы обратили внимание, что богатство может быть материальное. А может быть – духовное:	новой темы.
	Групповая работа		Ответы детей Готовятся к выступлению, работают в группах, договариваются, принимают решения, контролируют свои действия, усваивают моральные нормы.
			Ответы детей
			Запись в тетрадь
			Ответы детей
			Фронтальная и самостоятельная работа.
		Богатство	

		 К какому богатству относится ваша просьба? Запишите в таблицу. Объясните смысл пословицы «Ученье лучше богатства». В слове богатство – главная часть слова Бог. Что говорит Священное писание об отношении к богатству? Обратимся к Евангелию. Что означает слово Евангелие? О чем говорится в Евангелии? Как нужно относиться к Евангелию? Несмотря на то, что слова Христа были сказаны почти 2000 лет назад, они важны для человека любого времени. Чаще всего Иисус Христос говорил со своими учениками притчами.	Ответы детей Ответы детей: благая весть Ответы детей: о земной жизни Христа. Ответы детей: благоговейно – т. е. с глубочайшим почтением. Самооценка участника групповой работы.
--	--	---	--

5.Первичное усвоение новых знаний. (3мин.)

Цель этапа: <i>Первичное закрепление.</i> Включение в учебную деятельность в соответствии с намеченными результатами.	Развитие умений – применение знаний. Работа с притчами.	<i>Устанавливает осознанность восприятия, организует первичное обобщение.</i> Перед вами распечатка притчи без названия. Прочитайте. (Название притчи умышленно не даётся.) Понравилась ли вам эта история? О чём она? Как поступил школьный учитель по отношению к уважаемой учительнице? Какой урок преподнесла учительница? Найдите в тексте слова, отражающие главную мысль притчи? Как вы понимаете выражение «Если вы хотите уметь определять истинную ценность камня, станьте ювелиром». Чтобы быть хорошим преподавателем, нужно любить то, что преподаешь, и любить тех, кому преподаешь. Какое название можно придумать к этой истории? (Далее педагог раскрывает истинное название притчи.) Притча	Ученики работают над текстом. Учащиеся воспроизводят материал в соответствии с поставленными вопросами.
---	---	--	---

	Приём передай другому «Микрофон».	«Истинные знания». Автор Н. Оуэн. Вспомните классный час посвящённый Дню Матери, где вы услышали притчу о маме, которая попросила из двух яблок дать одно, и вам было предложено самим закончить эту историю. Я задам вопрос, и передам микрофон тому, кто решится отвечать. Но если возникнут сомнения, вы его можете передать другому. Так почему же вы выдавали свои версии?	
6. Первичная проверка понимания. (5мин.)			
Цель этапа: Закрепление знаний. Включение «открытия» в систему знаний.	Реализация построенного урока и закрепление изученных способов действий. Психотерапевтическое упражнение «Соломенная шляпа» к истории.	<i>Коллективное выполнение задания при консультативной помощи учителя для создания диалоговой ситуации.</i> Последние слова Стива Джобса заставляют задуматься о смысле жизни Американский миллиардер, Стив Джобс в возрасте 56 лет умер от рака поджелудочной железы. И его последние слова заставляют задуматься о смысле жизни...(Рассказ учителя) <i>Сейчас я предлагаю упражнение «Соломенная шляпа».</i> (Выбирается ведущий. Он надевает на себя соломенную шляпу правды. Остальные по очереди задают ему вопросы. Ведущий должен отвечать кратко и понятно. Дети по очереди надевают шляпу, и каждому задаётся по 2 вопроса.) <i>Анализ упражнения:</i> Понравилось ли вам упражнение? Сложно ли было отвечать на вопросы? А задавать?	Позитивное закрепление притчи, знакомство с нравственными основами по средствам притчи, анализ собственных поступков, действий. Снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния.
7. Первичное закрепление. (10мин.)			
Цель этапа: Организовать проведение игры силами учащихся; структурировать коллективную работу, показать результативность деятельности учащихся.	Развитие умений – применение знаний. Работа по учебнику в парах, самостоятельно и группе.	<i>Организует деятельность по применению новых знаний.</i> Расскажу Вам, ребята, был об участнике Великой Отечественной войны из посёлка Солнечной поляны об Александре Григорьевиче Ярушкине. (стр.144-146 из учебника) На стр. 146 – 147 задания и вопросы. Прочитайте все вопросы, их четыре, обсудите в паре кто на какой может ответить, и по истечении времени поднимите карточку с выбранной цифрой. Два последних задания можно оформить в виде мини – рисунка. Итак, поднимите карточку с номером 1, а те кто не воспользовался этим вопросом, вам предстоит выбрать только двух к доске. Принимаем голосованием. На второй вопрос два человека в краткой форме расскажут о таких людях. Выбираем также голосо-	Читают, составляют ответы на вопросы, рисуют, подводят итоги. Включение в учебную деятельность в соответствии с намеченными результатами; учёт индивидуальных способностей учащихся к участию в парной, индивидуаль-

		нием. А вот на третий и четвёртый выходят все, но договариваются между собой сами, кому держать ответ. Обратите внимание на рубрику «Это интересно!» на стр.151. Прочитаем вслух. Какой вывод можно сделать из прочитанного? В современном языке всё реже и реже звучит слово «благотворители», а чаще звучит слово «спонсор». Как вы считаете, равнозначны ли эти слова? Нужно ли исконно русское слово заменять на иностранное, холодное слово? В Петербурге открыли кафе для пенсионеров «Добродомик». Сейчас мы посмотрим видео. Как вы оцениваете поступки компании этого кафе? Не пришла ли идея в будущем создать для нуждающихся людей своё дело - творить людям во благо. В дар таким людям стихотворение «Цените людей...	ной и коллективной деятельности. Учащиеся выходят на более высокий уровень осмысления. Ребята отвечают на вопросы учителя.
--	--	---	---

**8. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.
(1мин)**

<u>Цель этапа:</u> Выбор домашнего задания. Составление индивидуального выполнения домашнего задания как части коллективного в соответствии с индивидуальными возможностями и предметной подготовкой учащегося.	Творческая работа.	<i>Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.</i> 1. Идея создания своего дела. 2. Прочитать рассказ о братьях Шихобаловых, благотворителях города Самары (Хрестоматия - стр. 265- 267.)	Психологически и эмоционально комфортное состояние учеников.
---	--------------------	--	--

9. Рефлексия (подведение итогов занятия) (2 мин.)

<u>Цель этапа:</u> Диагностика (самодиагностика) и рефлексия. Самопроверка умений применять новое		<i>Организует рефлексия.</i> Так с какой же молитвой вы обратитесь после окончания занятий в школе? С молитвой после учёбы Молитва – это своеобразный ключик, открывающий дверь в пространство взаимопонимания, добра, успеха и	Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты, степень их
---	--	---	--

в типовых условиях – выделение и осознание того, что уже усвоено и что ещё можно усвоить; осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы.	<i>Приём «Дерево предсказаний».</i>	внутренней силы. Что на ваш взгляд даст наша встреча? С какой целью мы собрались? Что мы получим в итоге?	соответствия. Фронтально школьники оценивают свою работу. Участвуют в обсуждении итогов урока.
--	-------------------------------------	--	--

Список используемой литературы

Информационные источники

- учебник «Духовно – нравственная культура России» архимандрит Георгий (Шестун), Е.П. Бельчикова, Т.М. Сливкина.- Самара: ООО «Книга», 2015 г. по курсу «Основы православной культуры» (4 класс);
- [https://studme.org/214635/kulturologiya/materialnaya_duhovnaya_kultura_tsennosti_funktsii-](https://studme.org/214635/kulturologiya/materialnaya_duhovnaya_kultura_tsennosti_funktsii) материальная и духовная культура;
- [http://vmeste-rastem.ru/molitvyi-dlya-detey-s-chego-nachat-i-kak-nauchit/-](http://vmeste-rastem.ru/molitvyi-dlya-detey-s-chego-nachat-i-kak-nauchit/) молитвы для детей: с чего начать и как научить?;
- <https://fakt777.ru/2018/11/kak-pravilno-molitsya-chtoby-bog-uslyshal.html>;
- http://plett.ru/molitva_detey/ сборник лучших молитв о детях;
- [https://omolitvah.ru/molitvy/korotkie-molitvy/-](https://omolitvah.ru/molitvy/korotkie-molitvy/) короткие молитвы: самые сильные;
- <https://fakt777.ru/2018/11/kak-pravilno-molitsya-chtoby-bog-uslyshal.html>;
- <https://iskusstvozhivitsya.ru/pritchi/21-pritcha-ob-istinnikh-znaniyakh.html>;
- <https://lifedeep.ru/post/307-poslednie-slova-stiva-dzhobsa-zastavljajut-zadumatsja-o-smysle-zhizni/>;
- <https://vk.com/pritchi>;
- <https://vk.com/samara.online>.

Дополнительный материал

Молитва перед учёбой

Преблагий Господи!

Ниспошли нам благодать Духа Твоего Святого, дарствующего и укрепляющего душевные наши силы, дабы внимая преподаваемому нам учению, возрасли мы Тебе, нашему Создателю, во славу, родителям же нашим на утешение, Церкви и Отечеству на пользу.

Молитва после учёбы

Благодарим Тебе, Создателю, яко сподобил еси нас благодати Твоея, во ежи внимати учению. Благослови наших начальников, родителей и учителей, ведущих нас к познанию блага, подаждь нам

Перед важным делом и в начале каждого нового дня следует обращаться к Богу со словами: «Господи, благослови!», а заканчивать день и удачно завершённое дело самой короткой молитвой Господу: «Слава Богу!» Всего два слова, произносимые ежедневно, помогут в делах и принесут душе покой. Если же дело не спорится, значит, такова Божья воля, и к Богу следует обратиться так: «Господи, помилуй!»

Отче наш, сущий на небесах! Да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя и на земле, как на небе; хлеб наш насущный дай нам на сей день; и прости нам долги наши, как и мы прощаем должникам нашим; и не введи нас в искушение, но избавь нас от лукавого. Ибо Твое есть

Царство и сила и слава во веки. Аминь.

Молитвы утром и на сон грядущий, как например, слова: Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Аминь.

Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие, Господь с Тобою; благословена Ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших.

Притча «Истинные знания». Автор Н. Оуэн

Однажды школьный Учитель пришел к очень уважаемой Учительнице и обвинил ее в том, что её метод обучения абсолютно алогичен, что это какая-то безумная болтовня, и в некоторых других вещах такого рода. Учительница достала из своей сумки драгоценный камень. Она указала на магазинчики торгового центра и сказала:

- Отнесите его в магазины, где продают изделия из серебра и батарейки для часов, и посмотрим, сможете ли Вы получить за него сотню золотых фунтов.

Школьный Учитель перепробовал всё, что мог, но ему предлагали не больше, чем сотню серебряных пенсов.

- Отлично, - сказала Учительница. — А теперь пойдите к настоящему ювелиру и посмотрите, что даст Вам он за этот камень.

Школьный Учитель отправился в ближайший ювелирный магазин и был несказанно удивлен, когда ему вдруг предложили десять тысяч золотых фунтов за этот камень.

Учительница сказала:

- Вы пытались понять природу тех знаний, которые я даю, и мой способ обучения точно так, как торговцы серебром пытались оценить этот камень.

Если вы хотите уметь определять истинную ценность камня, станьте ювелиром.

Лучшие притчи всех времён и народов

Маленькая девочка держала в руках два яблока. Её мама мягко и с улыбкой спросила свою маленькую принцессу: «Милая, ты не могла бы дать своей мамочке одно из двух яблок?»

Девочка в течение нескольких секунд смотрела на маму, затем внезапно надкусила одно яблоко, а затем быстро другое.

Женщина почувствовала, как улыбка застывает на её лице и очень постаралась не показать своё разочарование. Она расстроилась, что её любимая доченька не пожелала с ней делиться.

И вдруг девочка протянула одно из укушенных яблок и сказала: «Мама, возьми вот это, оно более сладкое!»

Независимо от того, насколько вы взрослый, опытный и осведомлённый человек, никогда не спешите судить других. Дайте им возможность объясниться. То, что вы видите, может быть очень обманчиво. Часто видя только общую картинку, мы заблуждаемся в истинных мотивах действий другого человека.

Карточки для групп

«Ну, пришли мне мешок денег».

«Устрой, пожалуйста, чтоб мне до старости давали карманные деньги».

«Дай мне какое –нибудь прибыльное дело»

«Хочу деловую жизнь».

«Хотелось бы заработать много денег, дай мне трудолюбимость».

Стих

Цените людей...

Цените людей не по статусу,

Не по их должному назначению,

А за кроткое поведение.

Это они - украшение.

Это им всё причитается.

Им вознаграждение, духовное наставление,
Чтоб были примером, подражанием,
Тогда и благодать Божья ждёт,
Кто правильно поймёт!
Цените людей...(собст. соч.)

(в уменьшенном размере)

1 группа	2 группа
Потребительское отношение к богатству	Нравственное отношение к богатству

Приём "Дерево предсказаний" был разработан американским ученым Дж. Беллансом. Стратегия метода помогает развивать образное мышление, соотносить аргументы и факты, развивать фантазию и умение мыслить перспективно. Приём может использоваться на уроке любого типа по любому предмету. В облегчённом варианте приём используют для рефлексии."

«**Микрофон**»: в рамках согласованной помощи, учитель активизирует слабоактивных учащихся тем, что передаёт им микрофон: говорит тот, у кого микрофон.

(в уменьшенном размере)

1234

Последние слова Стива Джобса заставляют задуматься о смысле жизни (1955-2011г.г.)

Он умер миллиардером в возрасте 56 лет от рака поджелудочной железы. И его последние слова заставляют задуматься о смысле жизни...

«Я достиг пика успеха в деловом мире, в других глазах моя жизнь является сущностью успеха.

Однако, кроме работы, у меня мало радости. В конце концов, богатство — это просто факт жизни, к которому я привык.

В этот момент, когда я лежу в кровати больной и вспоминаю всю свою жизнь, я понимаю, что все признание и богатство, которые у меня есть, бессмысленны и лишены высшего смысла перед лицом неминуемой смерти.

Вы можете нанять кого-то, чтобы водить машину за вас, зарабатывать деньги для вас, но вы не можете никого нанять на все Ваши деньги, чтобы он понес эту болезнь вместо Вас.

Можно найти и купить материальные вещи. Но есть одна вещь, которую нельзя найти и купить, когда она потеряна, — нельзя купить «жизнь».

Побалуйте себя хорошо. И уважайте других.

Чем старше мы становимся, тем больше мы умнеем, и постепенно мы понимаем, что часы, которые стоят \$30, и часы, которые стоят \$300, показывают одно и то же время.

Будем ли мы носить с собой кошелек, который стоит 30 \$, или кошелек, который стоит 300 \$, — оба вмещают одинаковую сумму денег.

Будем ли мы ездить на автомобиле стоимостью 150 000 долларов или на машине стоимостью 30 000 долларов, дорога и расстояние одинаковы, и мы достигаем того же места назначения.

В доме, в котором мы живем, площадью 300 квадратных метров или 3000 квадратных метров — ты одинаково одинок.

Ваше истинное внутреннее счастье исходит не из материальных вещей этого мира.

Если вы летите в самолёте первого класса или эконом-класса и самолет падает, то ты падаешь вместе с ним.

Итак... Надеюсь, вы понимаете, что когда у вас есть друзья или кто-то, с кем можно поговорить, то это настоящее счастье!

Пять неоспоримых фактов:

1. Не воспитывайте в своих детях стремление быть богатыми. Воспитывайте их так, чтобы они стремились быть счастливыми. Поэтому, когда они вырастут, они будут знать ценность вещей, а не цену.
2. «Ешьте еду как лекарство. В противном случае вы должны будете есть лекарство в качестве пищи».
3. Те, кто вас любит, никогда не покинут вас, даже если у него есть 100% причин отказаться от Вас. Он или она всегда найдёт одну причину быть стойким и не оставить Вас.
4. Существует большая разница между тем, чтобы быть человеком, и тем, чтобы быть человечным.
5. Если вы хотите идти быстро, идите в одиночку! Но если вы хотите уйти далеко, идите вместе!

Шесть лучших врачей мира:

1. Солнечный свет
2. Отдых
3. Спортивная зарядка
4. Диета
5. Уверенность в себе и
6. Друзья

Держите друзей на всех этапах жизни и наслаждайтесь здоровой жизнью».