



Починайте
з
серця

Discover 3–5



Зміст

- 1 Про Pure Edge, Inc.
- 1 Наш підхід
- 2 Про Починайте з серця: Discover
- 3 Навчальний план 3–5
- 4 Перший урок: Відкрийте свої суперсили
- 10 Другий урок: Розвиток усвідомлення дихання
- 14 Третій урок: Як звички розвивають ваш мозок
- 19 Четвертий урок: Знайомство зі своїм мозком:
Чотири частини головного мозку
- 26 П'ятий урок: Знайомство зі своїм мозком:
Мигдалеподібне тіло та префронтальна кора
- 31 Шостий урок: Усвідомлене бачення
- 37 Сьомий урок: Слідкуйте за своїм мисленням
- 41 Восьмий урок: Прийняття добра
- 46 Додаток: Сценарії Brain Breaks
- 56 Глосарій



Вступ

Про Pure Edge, Inc.

PURE EDGE, INC. (PEI) — це приватний операційний фонд, який надає безпосередньо організаціям послуги з професійного розвитку та стратегічного партнерства. PEI також надає гранти державним організаціям, які просувають роботу з комплексного розвитку дитини та соціального та емоційного навчання (SEL).

Наш підхід

Повна навчальна програма Pure Power відображає філософську орієнтацію та рекомендації з навчання, які підтримує Спільний комітет з питань національних стандартів освіти в галузі охорони здоров'я, а також найкращі методи забезпечення здоров'я та благополуччя, включаючи фізичні вправи, фізіотерапію, усвідомленість та харчування.

Ефективна освіта в сфері охорони здоров'я та добробуту сприяє критичному мисленню учнів та заохочує їх встановлювати зв'язки між концепціями, що стосуються здорового способу життя, та особистим досвідом. Молоді люди повинні бути відповідальними за прийняття рішень. Вони повинні навчитися визначати та аналізувати, як культура, медіа та

технології щодня формують їхнє фізичне, психічне та емоційне здоров'я.

Дослідження, проведене Національною асоціацією спорту та фізичного виховання (NASPE) та Центрами контролю та профілактики захворювань (CDC), підтверджує наявність прямого зв'язку між академічними досягненнями та фізичною формою. Рух і вправи покращують стан навчання для збереження та відновлення пам'яті. Тому фізична активність є каталізатором навчання в усіх сферах і має бути невід'ємним елементом щоденної діяльності учнів.

Знання, які студенти отримують за цією програмою, зміцнюють їхнє здоров'я та благополуччя, а також здоров'я та благополуччя їхніх однолітків та спільноти. Програма сприяє створенню сприятливого середовища, в якому визнають та приймають подібні та відмінні якості людей.



Про Починайте з серця: Discover

ПОЧИНАЙТЕ З СЕРЦЯ: DISCOVER включає вправи Brain Breaks у базові уроки оригінальної навчальної програми Pure Power для учнів третього-п'ятого класів. Змістова частина кожного уроку пропонує учням зрозуміти, як вони можуть активувати суперсили свого мозку: здатність бути добрим і спокійним, здатність приборкувати свій темперамент, здатність лазерного фокусування та здатність рости та розвиватися. Охоплені сфери включають нейропластичність, анатомію мозку, саморегуляцію та розвиток мислення зростання для підтримки стійкості. Поряд із тематичним змістом кожного уроку, навчальна програма пропонує прості, корисні, дослідницькі вправи, які розвивають здатність учнів справлятися зі стресом і підтримують позитивний світогляд. Ці вправи на дихання, усвідомлені рухи та вправи на відпочинок чи розслаблення є навичками, які учні можуть практикувати протягом усього життя. Навички сприяють компетенціям учнів у сфері самосвідомості та самоконтролю.

Ми розробили просту навчальну програму, де саме простота є головним пріоритетом. Кожен урок можна пройти приблизно за 30 хвилин. Сценарій інструкції. Відеопідтримка для майже всіх Brain Breaks доступна на PureEdgeInc.org. Багато уроків містять додаткові вправи, які подовжують час уроку та дозволяють учням трохи глибше дослідити тему чи отримати додатковий досвід.



Ми рекомендуємо проходити уроки за постійним графіком, в той самий день і час.

- Щодня
- Два або три рази на тиждень*
- Щотижня*

*Якщо викладати щотижня, включення вправ Brain Breaks у неурочні дні сприятиме концентрації та максимізації впливу.

Навчальна програма відповідає стандартам SEL, охорони здоров'я, науки та фізичної культури.

- Зміцнює стійкість
- Навчає простим у застосуванні навикам управління стресом
- Досліджує частини мозку та допомагає учням зрозуміти, що відбувається в їхньому власному мозку, коли вони відчувають сильні емоції

Ми сподіваємось, що це **ПОЧИНАЄТЬСЯ ІЗ СЕРЦЯ: DISCOVER** допоможе вам ділитися простими практиками та досліджувати навчальний контент з учнями, щоб підтримувати їхнє фізичне, розумове, емоційне та академічне благополуччя.

Команда Pure Edge

Перший урок

Відкрийте свої суперсили



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що означає бути супергероєм?

МЕТА

Учні розумітимуть, що вправи Brain Breaks допомагають їм розвивати здібність бути доброзичливими і спокійними.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Експериментальні вправи (Brain Breaks) у цьому курсі такі ж важливі, як і основні.
- Після кожної вправи Brain Break на першому уроці запитайте відгуки учнів: *Хтось хотів би розказати про щось, що він помітив?*
- Ви можете отримати різні відповіді (наприклад, фізичні спостереження, почуття, думки).
- Підкресліть ідею, що все, що помічають учні, — це нормально; ми просто помічаємо те, що спостерігаємо в собі, з почуттям доброзичливості до себе.



ЛЕКСИКА

активувати
усвідомленість



МАТЕРІАЛИ

Візуальні матеріали для
класної кімнати



BRAIN BREAKS

Сидяча гора
Дихальний м'яч
Повітряна кулька
Світанок зі скручуванням на
стілчику
Керований відпочинок

Підключення

На цьому уроці ми дізнаємося про наші суперсили. Багато створінь на планеті Земля мають унікальні суперсили. Морські огірки можуть розріджувати своє тіло, щоб просуватися через невеликі простори, а птахи, яких називають стрижами, можуть літати майже двісті днів без зупинки! Як і будь-який інший вид у тваринному світі, ми також маємо характерні суперсили.

Людський мозок, який має здатність вчитися, мислити, створювати, аналізувати та вирішувати проблеми, є потужним механізмом, який дозволяє нам активувати наші суперсили.

Коли ви активуєте свої суперсили, важливо, щоб ви знали, як використовувати свої сильні сторони та таланти, щоб стати кращою версією себе та вносити позитивні зміни в життя інших. Саме це робить вас супергероєм.

Під час нашого спільного спілкування ми будемо активувати наші суперсили за допомогою навику під назвою усвідомленість. Щоб допомогти нам досягти усвідомленості, щоразу, коли ми зустрічаємося, ми будемо використовувати спеціальні способи рухатися, дихати та відпочивати. Ми називаємо ці вправи Brain Breaks. В більшості вправ Brain Breaks ми будемо практикувати вдих і видих через ніс.

Давайте спробуємо зробити першу вправу на дихання.

Вправи Brain Breaks 1 і 2

 СИДЯЧА ГОРА

 ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Навчання

Які відчуття? (Прийміть відповіді.)

Пам'ятайте, що ідея полягає в тому, щоб просто концентрувати увагу на диханні. Ваш розум буде блукати, та ви почнете думати про щось інше. Коли ви помітите, що ваш розум блукає, обережно поверніть свою увагу на дихання. Ви будете повторювати цей процес кілька разів.

Усвідомленість означає помічати те, що відбувається, коли це відбувається. Усвідомленість означає навмисне приділяти увагу з почуттям доброзичливості та цікавості. Коли ми виконуємо дихальні вправи, немає правильного чи неправильного способу відчувати, а також правильного чи неправильного способу помічати. Коли ми практикуємо ці вправи з усвідомленням, ми активуємо нашу першу суперсилу: здатність бути добрим і спокійним.

Вправа Brain Break 3

 ПОВІТРЯНА КУЛЬКА

Навчання

Коли ми продовжуємо практикувати усвідомленість з часом, ми активуємо суперсили нашого мозку. Один із способів, у який це відбувається, полягає в тому, що ми починаємо по-іншому помічати свої думки, почуття і навіть своє тіло.

Коли ми практикуємо приділення уваги з почуттям доброзичливості та цікавості, ми починаємо краще помічати, як ми думаємо та відчуваємо, і можемо приймати кращі рішення, які матимуть на нас позитивний вплив.

Тепер давайте спробуємо відпрацювати рухи у вправі Brain Break. Для цього ми зосередимося на русі в такт диханню. Після вправи на рухи Brain Break ми виконаємо вправу на розслаблення.

Вправи Brain Breaks 4 і 5

 СВІТАНОК ЗІ СКРУЧУВАННЯМ НА СТІЛЬЧИКУ

 КЕРОВАНИЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні ми розпочали перше дослідження наших суперсил. Ми дізналися, що усвідомленість це помічати те, що відбувається, коли воно відбувається, при цьому бути доброзичливим та допитливим. За допомогою вправ на дихання, рухи та відпочинок ми активували нашу першу суперсилу: здатність бути добрим і спокійним.

ВІЗУАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ КЛАСНОЇ КІМНАТИ | ШКАЛА ОБ'ЄМУ



ВІЗУАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ КЛАСНОЇ КІМНАТИ | БЕЗШУМНІ СИМВОЛИ



Так!



Ні



Святкування! / Я в захваті!



Надання доброї підтримки.



Я згоден! / Я також!



Вибачте.



Дякуємо!



Вітаємо!

Ваші суперсили!



Надсилання доброти собі

Намалюйте себе та те, що ви відчуваєте після того, як надіслали собі три добрі думки.

Назвіть три речі, які вам подобаються, і надішліть собі Безшумні подяки.

Мої три добрі думки:

- 1.
- 2.
- 3.

Другий урок

Розвиток усвідомлення дихання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що ви відчуваєте, коли
зосереджуєтесь
на диханні?

МЕТА

Учні зможуть застосовувати техніку
дихання «Зворотний відлік для
заспокоєння», коли відчувають
труднощі або сильні емоції.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Нагадуйте учням про необхідність вдихати та видихати носом.
- Звільніть простір для різноманітних вражень — немає правильного чи неправильного способу відчувати себе під час виконання вправ. Усвідомленість — це просто доброзичлива обізнаність.
- Проводячи вправи для малих учнів, дозволяйте їм трохи гри та веселощів. Усвідомленість не обов'язково має бути серйозною, щоб бути ефективною!



ЛЕКСИКА

зняття стресу
м'яз усвідомленості



МАТЕРІАЛИ

Рецепт чаші розуму



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Чаша розуму
Світанок зі скручуванням на
стілчику
Зворотний відлік для
заспокоєння

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми дізналися, що усвідомленість - це помічати те, що відбувається, коли воно відбувається, при цьому бути доброзичливим та допитливим. Ми почали практикувати вправи Brain Breaks на дихання, рухи та відпочинок, щоб допомогти нам розвинути свою здатність досягати усвідомленості. Сьогодні ми продовжимо активувати нашу здібність бути добрими та спокійними за допомогою усвідомленого дихання.

Активне залучення

Вийміть чашу розуму та струсіть її.

Що відбувається з чашею розуму, коли ви її струшуєте? Блиск, що кружляє всередині чаші розуму, схожий на кружляння думок вашого розуму, коли він напружений. Щоб зняти стрес і побачити речі чіткіше, потрібно дати блиску осісти на дно. Ви можете допомогти уповільнити або зупинити бурю думок і почуттів у вашому розумі за допомогою усвідомленого дихання.

Коли ми дихаємо за допомогою чаші розуму, вдихайте та видихайте ніс. За бажанням ви можете покласти руки на живіт під час дихання.

Вправа Brain Break 2

ЧАША РОЗУМУ



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Як ви почуваетесь після дихання та перегляду чаші розуму?

Навчання

Вправи на дихання спрямовані на зміцнення м'язу усвідомленості. Мета полягає в тому, щоб концентрувати вашу увагу виключно на диханні. Коли з'являються думки, емоції або зовнішні звуки та шуми, які виникають, дозвольте їм пролетіти повз і поверніть вашу увагу на дихання.

Це природно, коли ваша увага блукає. Згодом, постійно практикуючись, ви помітите, що ваша увага рідше відволікається. Дихання, особливо дихання животом, надсилає повідомлення в мозок, щоб заспокоїти тіло та зміцнити м'язи усвідомленості.

Вправа Brain Break 3

СВІТАНОК ЗІ СКРУЧУВАННЯМ НА СТИЛЬЧИКУ

Навчання

Підніміть великий палець, якщо ви коли-небудь були в поганому настрої і не знали, чому. Ми можемо використовувати практику усвідомленого дихання, щоб зрозуміти, що нас насправді засмучує. Іноді наш поганий настрій викликано негативною думкою (наведіть приклад або використайте один із прикладів нижче).

- Якщо ви погано зіграли на футбольному матчі, ви можете подумати: «Я жахливо граю в футбол. Мабуть мені краще взагалі не грати». Ви можете почати відчувати розчарування.
- Якщо ви не можете зустрітися з друзями та пообідати, ви можете подумати: «Вони щось роблять без мене», і почнете відчувати себе самотнім.

Думки часто спалахують та зникають у нашому розумі, як блискавки. Перш ніж ми навіть усвідомимо, що у нас є думка, емоції, які йдуть за нею, затримуються та впливають на наш настрій.

Навіть якщо ми не знаємо, чому відчуваємося засмученими, дихання може допомогти нам заспокоїтися та почати почуватися краще.

Сьогодні остання вправа brain break, яку ми робили, пов'язана із технікою дихання, що допоможе вам зрозуміти, як ви себе відчуваєте. Ви також можете використовувати її, коли відчуваєте перевантаженість. Вона називається Зворотний відлік для заспокоєння.

Давайте спробуємо.

Вправа Brain Break 4

☀ ЗВОРТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Що ви помітили у своїй здатності зосереджуватися на диханні?

Чи був ваш розум схильний переходити від однієї думки до іншої?

Як заспокоїти розум і тіло, щоб ми могли діяти з добротою?

Посилання

Сьогодні ми навчилися використовувати техніку дихання Зворотний відлік для заспокоєння, коли відчуваємо сильні емоції, якими важко керувати. Підрахунок подихів допоможе зосередитися на диханні, а не блукати іншими відволікаючими думками. Чудова річ у використанні дихання для заспокоєння полягає в тому, що ви можете практикувати це будь-де та будь-коли (наприклад, під час перерви, під час складного тесту, щоб заснути вночі).

Домашня робота

Почніть робити усвідомленість звичкою, так само як чищення зубів або прийом душі. Щодня цього тижня виконуйте один або два раунди Зворотного відліку для заспокоєння. Зверніть увагу, що ви починаєте почуватися дещо спокійніше та зосередженіше.

РЕЦЕПТ ЧАШІ РОЗУМУ

Рецепт чаші розуму



Наш мозок працює так само, **як чаша розуму**. Іскри схожі на наші відчуття, думки та спогади, а також всю іншу інформацію, що зберігається в нашому мозку. Коли ми гніваємося, сумуємо або боїмося, відчуття в нашому мозку можуть перемішуватися. Усвідомлене дихання може допомогти нашому мозку заспокоїтися та досягнути ясності розуму.

Зверніть увагу на те, як ви відреагуєте наступного разу, коли хтось влізе в чергу перед вами або візьме ваш олівець. Ваше серце б'ється повільно або швидко? А як щодо дихання?

Коли ми перебуваємо у стані стресу, може бути важко чітко мислити та обирати найкращу відповідь. Усвідомлене дихання може допомогти заспокоїти наше тіло та мозок, щоб ми могли зробити паузу та мудро обирати відповіді.

Третій урок

Як звички розвивають ваш мозок



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Чому ваші думки та відчуття важливі?

МЕТА

Учні зможуть визначити
нейропластичність, інтерпретуючи
вислів «Нейрони, які працюють разом,
з'єднуються».



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Поясніть, що повторювати ті самі вправи знову та знову важливо, оскільки наш мозок і тіло добре реагують на повторення.
- Встановіть зв'язок між нейропластичністю та виконанням вправ, попросивши учнів порівняти досвід виконання вправи, яку вони виконували раніше, з тією, яка для них є абсолютно новою. Що вони помічають?



ЛЕКСИКА

нейрон
нейропластичність
нейромедіатор



МАТЕРІАЛИ

Роздатковий матеріал
Зображення нейрона



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Зворотний відлік для
заспокоєння
Світанок зі скручуванням на
стілчику
Дерево
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми продовжували зміцнювати наші м'язи усвідомленості та активувати нашу здатність бути добрими та спокійними за допомогою усвідомленого дихання. Сьогодні ми дізнаємося, як ваші звички та досвід, які включають ваші думки, почуття та поведінку, поступово формують ваш мозок, так само, як скульптор ліпить глину.

Вправа Brain Break 2

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Навчання

У мене є для вас загадка.

(Відобразити зображення нейрона.)

Покажіть великий палець, якщо ви вважаєте, що можете ідентифікувати зображення на фото.

(Надайте учням щонайменше три секунди часу, щоб подумати. Потім запросіть двох учнів поділитися своїми прогнозами.)¹

Це зображення унікального типу клітини.

Існує багато різних типів клітин в організмі людини, і кожен тип виконує різну роботу.

Клітина на цьому зображенні — це клітина головного мозку або нейрон. Кожен мозок складається з нейронів, які обмінюються повідомленнями один з одним. Ви можете вчитися та запам'ятовувати речі, оскільки нейрони постійно встановлюють та зміцнюють зв'язки один з одним. Навчання відбувається, оскільки між нейронами формуються все сильніші зв'язки.

У головному мозку повідомлення передаються від нейрона до нейрона за допомогою спеціальних хімічних речовин, які називаються нейромедіаторами. Нейрон подібний до вимикача світла. Він або «вимкнений» під час відпочинку, або «увімкнений», коли він надсилає, або передає повідомлення сусіднім нейронам.

Вправа Brain Break 3

СВІТАНОК ЗІ СКРУЧУВАННЯМ НА СТИЛЬЧИКУ

Навчання

Існує вислів, натхненний роботою нейробіолога доктора Дональда Гебба: «Нейрони, які працюють разом, з'єднуються». Кожен ваш досвід, включаючи ваші думки, почуття та відчуття, вкорінюється в мережі клітин мозку, які створюють цей досвід. Зв'язок між цими нейронами посилюється щоразу, коли ви повторюєте певну думку чи дію. Це добре, коли Ви дізнаєтеся щось корисне, наприклад, запам'ятовуєте маршрут з вашої аудиторії до ванної кімнати або ранковий розпорядок, щоб підготуватися до школи. Зміцнення нейронних зв'язків не таке прекрасне,

коли ви повторюєте шкідливі звички, такі як недобррозичливість до однокласників, недобррозичливість до себе через негативні розмови з самим собою або перенапруження кожного разу, коли вам потрібно скласти іспит.

Вправа Brain Break 4



ДЕРЕВО

Навчання

Існує спеціальне наукове слово про мозок, яке описує здатність вашого мозку змінюватися

та рости протягом усього життя: нейропластичність. «Нейро» стосується головного мозку. Слово «пластичність» також містить слово «пластик». Щось, що є пластиком, може бути відформовано або може змінювати форму. Нейропластичність означає, що ваш мозок повільно адаптується та змінює форму у відповідь на ваші звички та досвід, який включає те, що ви дізналися, як ви думаєте та як ви дієте. Чим більше ви вправляєтеся в чомусь шляхом повторення, як-от кидок у баскетболі, їзда на велосипеді чи запам'ятовування фактів для якогось іспиту, тим краще ви справляєтеся з цим завданням, оскільки нейрони у вашому мозку, відповідальні за цю навичку, міцніше

ЗОБРАЖЕННЯ НЕЙРОНА



Ілюстрація нейрона. Автор: Девід Бейлот/ Каліфорнійський університет у Сан-Дієго

зв'язуються один з одним. Ви тренуєте свій мозок, щоб удосконалити певну навичку.

Запитайте учнів, що, на їхню думку, відбувається з клітинами мозку, які допомагають їм зосередитися, коли вони практикують усвідомлене дихання. Поясніть, що зосереджена увага, яку вони формують завдяки усвідомленості, допомагає покращити їхні навички в інших видах діяльності, будь то опанування спорту, танців або музичного інструменту.

Нейропластичність допомагає нам встановлювати моделі мислення, поведінки та почуттів, які полегшують нашу реакцію певним чином у різних ситуаціях. Наступна вправа Brain Break допоможе нам навчитися відчувати позитивну емоцію вдячності.

Вправа Brain Break 5



СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Домашня робота

Практикуйте ставлення вдячності один раз на день — можливо, вранці, коли ви вперше прокидаєтесь, або ввечері перед тим, як лягати спати. Подивіться, чи помітили ви якісь зміни у своєму світогляді, після концентрації на позитиві.

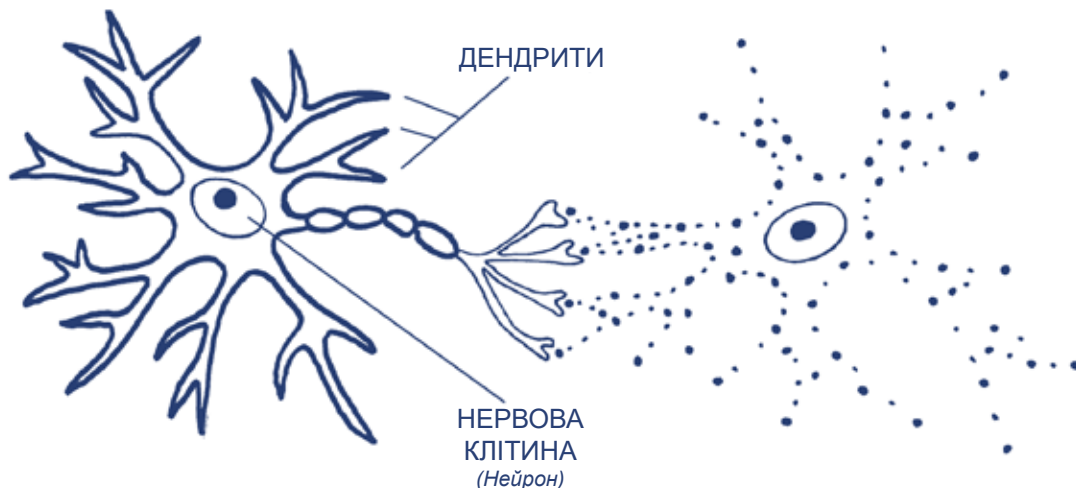
¹ Роберт Дж. Шталь, «Вміле використання «часу на обмірковування» та «часу очікування» в класі», *ERIC Digests*. <http://www.ericdigests.org/1995-1/think.htm>.

Посилання

Кожна мить — це можливість формувати та розвивати свій мозок. Практика усвідомленості допомагає вам піклуватися про свій мозок і повністю розвивати свій потенціал, навчаючись зосереджувати свою увагу на тому, що ви вибираєте.

ТРЕНУВАННЯ МОЗКУ РОЗВИВАЄ МОЗОК

З'ЄДНАЙТЕ ТОЧКИ, ЩОБ ЗБІЛЬШИТИ ДЕНДРИТИ



ПРИ НАРОДЖЕННІ



3 МІСЯЦІ



15 МІСЯЦІВ



3 РОКИ



Нервові клітини, або нейрони, у вашому мозку передають повідомлення від вашого мозку до вашого тіла. Чим більше ви тренуєтеся або повторюєте щось, наприклад, танець, мистецтво, математика чи усвідомленість, тим більше гілкоподібні дендрити збільшуються в розмірі та кількості.

ВИ ВОЛОДІЄТЕ ЗДАТНІСТЮ РОЗВИВАТИ СВІЙ МОЗОК ТА ПРИБОРКУВАТИ СВІЙ ТЕМПЕРАМЕНТ ЧЕРЕЗ ПРАКТИКУ

ЯКІ ЗВИЧКИ ВИ ХОЧЕТЕ РОЗВИНУТИ?

Четвертий урок

Знайомство зі своїм мозком: Чотири частини мозку



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як ми використовуємо кожну частину мозку в повсякденній діяльності?

МЕТА

Учні зможуть знайти та описати основні функції стовбура головного мозку, лімбічної системи, головного мозку та мозочка.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Допоможіть учням встановити зв'язок між частинами мозку та фізичними вправами.
- Ставте запитання на кшталт: «Що зараз робить ваш стовбур мозку?» або «Яка частина вашого мозку щойно допомогла вам поворухнути рукою?»
- Під час руху у вправі Brain Breaks нагадайте учням пов'язувати рухи з диханням.



ЛЕКСИКА

стовбур мозку
мозочок
головний мозок
лімбічна система



МАТЕРІАЛИ

Зображення мозку



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Зворотний відлік для заспокоєння
Комплекс Гора/Стільчик на
зміцнення м'язів
Півмісяць стоячи
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми дізналися про нейропластичність, про те, що тренування нашого мозку за допомогою практики та повторення допомагає нам ставати кращими в речах, які ми хочемо покращити. Ми зрозуміли, що кожна мить — це можливість формувати та розвивати свій мозок. Наша практика усвідомленості допомагає вам піклуватися про свій мозок і повністю розвивати свій потенціал, навчаючись зосереджувати свою увагу на тому, що ви вибираєте. Сьогодні ми дізнаємося про чотири важливі частини мозку та про головну функцію кожної частини. У міру того, як ми краще знайомимося з нашим мозком і продовжуємо практикувати вправи Brain Breaks, ми починаємо розвивати нашу другу суперсилу: здатність приборкувати свій темперамент.

Вправа Brain Break 2

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Навчання

Людський мозок важить близько 1,4 кг і має розмір двох кулаків. (Покажіть і попросіть учнів імітувати мозок кулаками.) Разом головний і спинний мозок утворюють центральну нервову систему (ЦНС). (Відобразити зображення.) Головний мозок складається з чотирьох частин: стовбура мозку, лімбічної системи, мозочку та мозку.

Покажіть схему мозку без позначок. Знайдіть і визначте основні функції кожної частини:

Стовбур головного мозку: Розташований в основі головного мозку (перед мозком) і з'єднує головний мозок зі спинним мозком. Стовбур головного мозку контролює потік інформації між мозком і рештою тіла. Він також контролює рухи, які зазвичай є мимовільними або відбуваються без нашого розуміння, наприклад дихання, серцебиття, артеріальний тиск, травлення, чхання та ковтання.

Лімбічна система: Термін «лімбічна» походить від латинського слова, що означає «межа».¹ Лімбічна система розташована на межі між стовбуром головного мозку та мозком. Лімбічна система складається з декількох різних частин мозку. Вона відповідає за обробку емоцій і почуття безпеки та задоволення або відсутність цих почуттів.

Вправа Brain Break 3

КОМПЛЕКС ГОРА/ СТИЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Навчання

Мозочок: «Мозочок» походить від слова латинського слова «маленький мозок».² Він розташований в задній та нижній частині головного мозку. Мозочок розділений (спереду до заду) на дві майже симетричні або рівні частини, які називаються півкулями. Він інтерпретує рухові повідомлення від нейронів і реагує на ці повідомлення рухом певних м'язів. За допомогою практики мозочок

може навчатися скоординованим рухам, що дозволяє нам робити цікаві речі, наприклад, оволодівати складними позами, їздити на велосипеді або крутити колесо. Він також допомагає нам підтримувати рівновагу та плавно рухатися під час цих дій.

Яку з наведених нижче дій буде важко виконати людині з пошкодженим мозочком?

- a. Танці
- b. Спів
- c. Спілкування з другом
- d. Слухати друга
- e. Катання на лижах
- f. Перегляд телебачення

(Відповіді: a, e)

Головний мозок: Головний мозок є найбільшою частиною мозку. Його зморшкувата сіра поверхня називається корою головного мозку. Складки збільшують площу поверхні, що збільшує кількість інформації, яку можуть обробити нейрони або клітини мозку. Різні частини головного мозку відповідають за різні добровільні процеси, які ви виконуєте щодня, та які в тому числі пов'язані з зором, рухами, слухом, мовою та дотиком. «Добровільні» означає, що ви вирішуєте щось зробити, наприклад помахати комусь привітанням або вдарити футбольний м'яч на полі. Головний мозок використовує нейрони, щоб надсилати електричні сигнали вашому тілу, щоб наказати певній частині тіла щось робити. Головний мозок також ділиться на дві симетричні півкулі. Кожна півкуля контролює протилежну сторону тіла. Це означає, що права півкуля контролює ліву сторону тіла, а ліва півкуля контролює праву сторону тіла.

Виконуючи наступну вправу, запитайте себе, яка півкуля вашого головного мозку працює, коли ваше тіло нахиляється ліворуч, а яка — коли воно нахиляється праворуч.*

(*Відповідь: ліва півкуля регулює рух правої руки та навпаки.)

Вправа Brain Break 4

 ПІВМІСЯЦЬ СТОЯЧИ

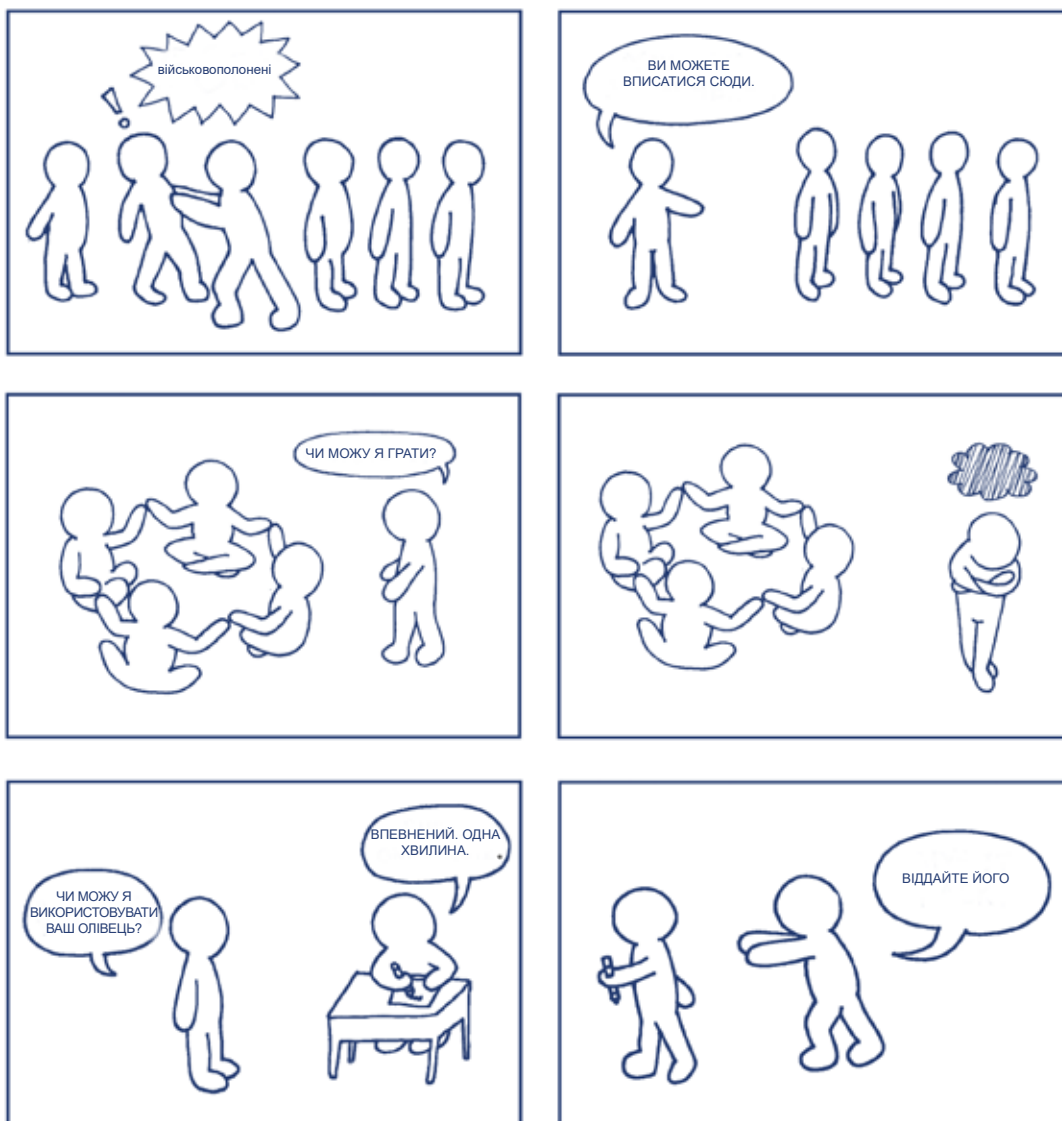
Навчання

Нейробіолог д-р Ден Сігел каже нам, що один із способів подумати про взаємозв'язок між чотирма частинами мозку — це уявити свій мозок як будинок зі сходами догори та донизу. «Нижній мозок» включає стовбур мозку, мозочок і лімбічну систему, і саме там виконуються основні функції виживання та функції мозку. Це також місце, де ми відчуваємо сильні емоції, такі як гнів і страх. «Верхній мозок» — це інший спосіб уявлення головного мозку. Тут відбуваються складніші процеси, такі як мислення, уява та планування. Він допомагає нам керувати нашими сильними емоціями та спілкуватися з іншими.

Верхній мозок повністю не розвинений, поки ми не підростемо, та іноді сильні емоції нижнього мозку можуть долати нас. Ми не завжди приймаємо найкращі рішення, коли головним є нижній мозок. Наш мозок працює найкраще, коли верхній мозок та нижній мозок спілкуються. Двома способами, за допомогою яких ми можемо переконатися, що верхній мозок і нижній мозок залишаються пов'язаними, є виконання дихальних вправ

Усвідомлений чи неусвідомлений

Розфарбуйте прямокутники, що вказують на усвідомлену поведінку.



Намалюйте або напишіть про випадок, коли ви були злими, але вибрали усвідомлену відповідь (коли ви використовували частину свого мозку «доброго лідера»).

і рухів тіла. Коли ми практикуємо дихальні та рухові вправи, ми зміцнюємо здатність приборкувати свій темперамент.³

Вправа Brain Break 5

СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Посилання

Сьогодні ми дізналися про чотири основні частини мозку: стовбур головного мозку, лімбічну систему, мозочок і головний мозок. Ми обговорювали, як ми можемо уявляти мозок як будинок зі сходами догори та донизу — і що ми відчуваємося найкраще, коли мозок нагорі та мозок внизу працюють разом. Дихання та рух — це два способи переконатися, що всі частини мозку комунікують одна з одною.

Домашня робота

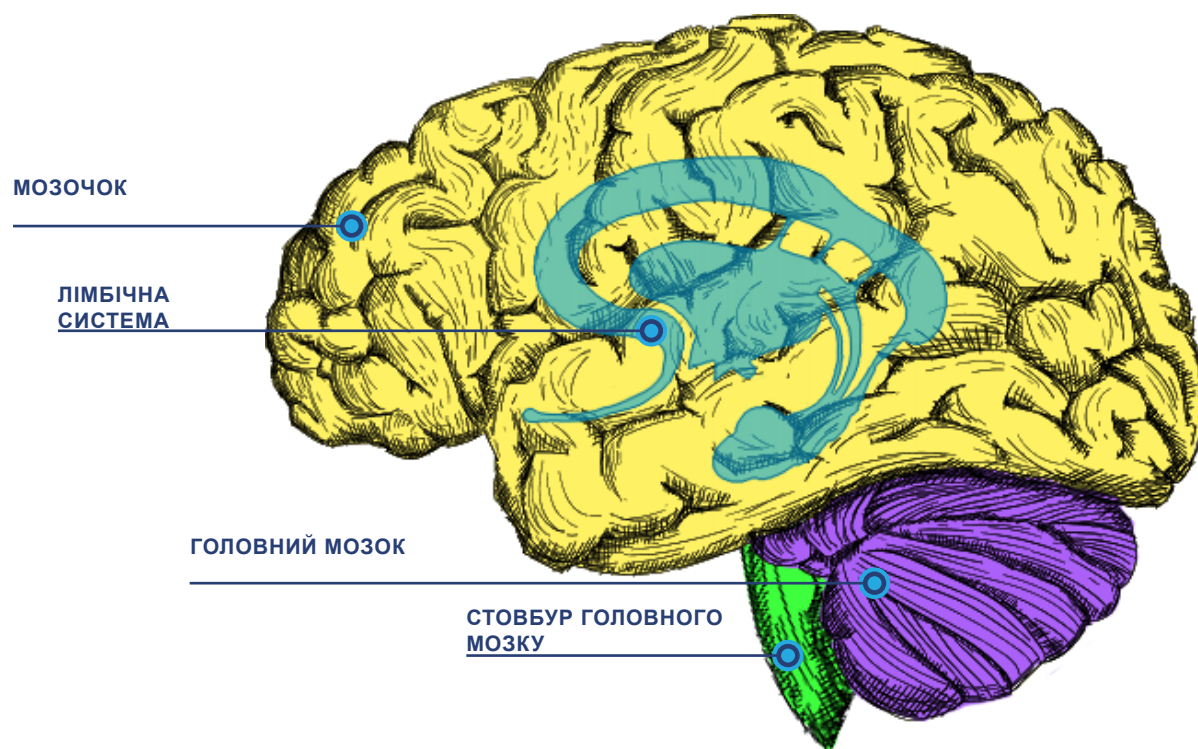
Протягом дня, подумайте, які частини мозку активуються в різних ситуаціях.

¹ «Лімбічна система», *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/limbic>.

² «Мозочок», *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/cerebellum>.

³ Деніел Дж. Сігель і Тіна Пейн Брайсон, «*The Whole-Brain Child*». Нью-Йорк: Random House, 2012 р.

ЧОТИРИ ЧАСТИНИ МОЗКУ



НЕРВОВА СИСТЕМА



Designua. (04 червня 2021 р.). Симпатичний та парасимпатичний вектор нервових систем — ілюстрація підключення, центральний: 220497978 Отримано з <https://www.dreamstime.com/sympathetic-parasympathetic-nervous-system-sympathetic-parasympathetic-nervous-system-difference-diagram-connected-image220497978>

П'ятий урок

Знайомство зі своїм мозком: Мигдалеподібне тіло та префронтальна кора



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що означає саморегуляція?

Чому саморегуляція є важливою?

МЕТА

Учні зможуть чітко сформулювати та продемонструвати, як дихання може заспокоїти мигдалеподібне тіло, щоб вони могли ефективно спілкуватися та працювати з префронтальною корою головного мозку, щоб приймати продумані та розумні рішення.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли ви представляєте вправу Морська зірка, зверніть увагу учнів на те, як дихання, відчуття дотику та погляд поєднуються та допомагають зосередитися.



ЛЕКСИКА

мигдалеподібне тіло
префронтальна кора
саморегуляція



МАТЕРІАЛИ

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Півмісяць стоячи
Морська зірка
Світанок зі скручуванням на
стілчику
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми дізналися про чотири основні частини мозку: стовбур головного мозку, лімбічну систему, мозочок і головний мозок.

Усвідомленість – це інструмент, який сповільнює розум, щоб ваш мозок міг точніше фільтрувати та інтерпретувати інформацію, яку він отримує. Таке уповільнення дозволяє нам приймати більш розумні, обдумані рішення, посилюючи здатність приборкувати свій темперамент. Сьогодні ми дізнаємося ще про дві важливі частини мозку: мигдалеподібне тіло та префронтальну кору (скорочено «ПФК»).

Вправа Brain Break 2

ПІВМІСЯЦЬ СТОЯЧИ

Навчання

Відобразити схему головного мозку.

Словосполучення **«мигдалеподібне тіло»** походить від грецького слова «мигдаль» через його схожість за формою на мигдаль.¹ Мигдалеподібне тіло є частиною лімбічної системи, емоційного центру мозку. У кожній півкулі є одне мигдалеподібне тіло. Мигдалеподібне тіло допомагає захистити вас. Воно постійно стежить за небезпекою та швидко реагує, дозволяючи вам тікати, битися, завмирати або повністю віддатися

страху. Це майстер-декодер емоцій та загрозових подразників. Мигдалеподібне тіло допомагає створювати емоції, які мотивують вас рухатися у відповідь на те, що відбувається в цей момент. (Зв'яжіть слово «емоція» з «рухом»).

Префронтальна кора, яку часто називають ПФК, розташована в передній частині мозку. (Зверніть увагу на корінь «фронтальний» слова «префронтальний».) Це частина головного мозку, про яку ми дізналися минулого разу. Її іноді називають «місцем здорового глузду» або «мислячим мозком», оскільки вона дозволяє вам зупинитися та подумати, перш ніж реагувати. ПФК допомагає саморегулюватися або контролювати свою поведінку, скеровуючи нас приймати обдумані та розумні рішення.

Після початкової автоматичної емоційної реакції від мигдалеподібного тіла ваша ПФК допомагає вам спланувати найрозумніший спосіб уникнути небезпеки. Вона допомагає нам вирішувати складні проблеми та вибирати між правильним і неправильним, навіть коли ви стикаєтеся зі складною ситуацією.

Хоча робота мигдалеподібного тіла полягає в тому, щоб забезпечувати нашу безпеку, іноді воно думає, що ми в небезпеці, навіть якщо це не так. Якщо мигдалеподібне тіло відчуває загрозу, воно посилає кисень до наших рук і ніг, готуючись до бою, втечі або завмирання, що означає менше кисню для ПФК, мислячої частини нашого мозку. Зменшення кисню для ПФК ускладнює чітке мислення та прийняття розумних рішень.

Яким чином наш мозок може отримати більше кисню? Дихання!

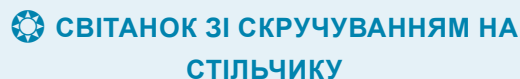
Вправа *Brain Break 3*

Навчання

Мигдалеподібне тіло можна вважати внутрішнім охоронцем мозку, а ПФК — добрим лідером або капітаном, який керує кораблем у передній частині мозку. Глибоке дихання, особливо дихання животом, допомагає активувати здатність ПФК чітко мислити та заспокоїти імпульсивні, емоційні реакції мигдалеподібного тіла.

Поясніть, як, коли ми спокійні, мигдалеподібне тіло може надсилати інформацію до ПФК (центру міркування мозку). Підкресліть, як ПФК відповідає за зосередження наших думок, передбачення результатів наших дій та прийняття рішень щодо того, що правильно, а що - ні. ПФК також підтримує наше навчання та здатність працювати над досягненням наших цілей.

Коли ми практикуємо усвідомлене дихання, у нас з'являється здатність перевизначити стресову реакцію організму та використати наш ПФК для спокійного та турботливого планування. Мигдалеподібне тіло запрограмоване швидко та імпульсивно реагувати, коли ми налякані, злі або напружені. Якщо ми можемо зупинитися і зробити три усвідомлених вдихи, це дає мигдалеподібному тілу шанс заспокоїтися та зв'язатися з ПФК, яка може вирішити, чи виправдовує ситуація таку реакцію страху чи гніву. Це дає нам можливість подумати, перш ніж реагувати.

Вправа *Brain Break 4*

Навчання

Продемонструйте учням «зручну» модель мозку доктора Дена Сігеля для огляду частин мозку. У цій моделі один кулак представляє обидві півкулі мозку. Кожен із учнів піднімає одну руку долонею до себе, при цьому великий палець слід зігнути та притиснути до долоні. Великий палець представляє лімбічну систему, емоційну систему в головному мозку, частиною якої є мигдалеподібне тіло. Усі чотири пальці, які представляють кору головного мозку, складаються, щоб охопити великий палець, утворюючи кулак. Нігті представляють ПФК, зап'ястя - основу черепа, а передпліччя - спинний мозок. Коли нас охоплює гнів, стрес або тривога, ми можемо «відкинути кришку» або втратити самоконтроль. Префронтальна кора вимикається, і лімбічна система починає контролювати наші дії. Це можна продемонструвати за допомогою вибуху кулака.²

Мозок працює найкраще, коли всі його частини взаємодіють між собою. Під час стресових ситуацій або коли ви переживаєте сильні емоції, усвідомлене дихання може допомогти відновити роботу ПФК і допомогти нам краще відреагувати на ситуацію, а не реагувати лише на сильні емоції чи стрес.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ВПРАВА

Пригадайте, коли ви були настільки перевантажені емоціями, що сказали або зробили щось, що не хотіли сказати або зробити. Якби ви могли перемотати час назад і повернутися в минуле, як би ви допомогли своєму мигдалеподібному тілу поговорити з гіпокампом та ПФК? Запишіть цю розмову у формі запису в щоденнику, вистави, інтерв'ю чи коміксу.

Вправа Brain Break 5

КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

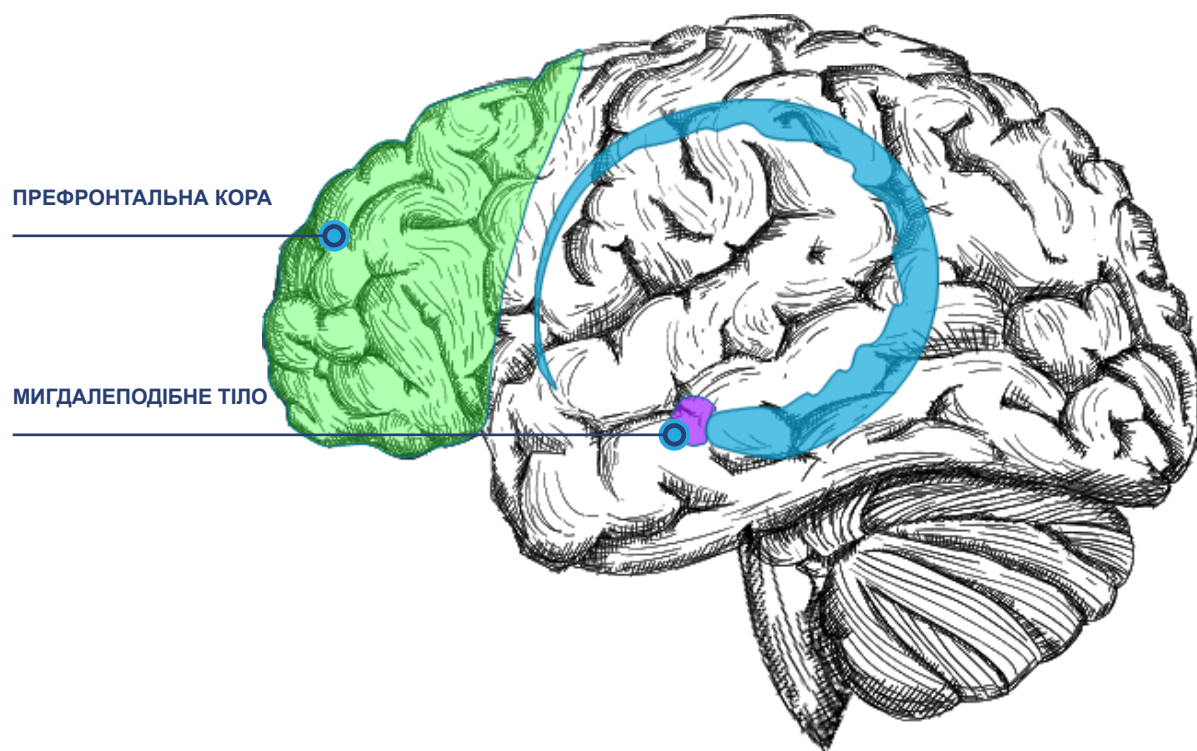
Посилання

Сьогодні ми здійснили подорож у мозок, щоб дослідити, як префронтальна кора впливає на нашу здатність планувати та приймати розумні рішення, навіть коли ми стикаємося зі складною ситуацією. Практика усвідомленого дихання допомагає зв'язати всі частини мозку між собою. Завдяки постійній практиці з часом мозок може навчитися бути менш реактивним і натомість реагувати більш обдуманно в складних ситуаціях, щоб ваш добрий лідер або ПФК міг успішно направляти вас.

1 «Мигдалеподібне тіло» Merriam-Webster's Collegiate Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/amygdala>.

2 Даніель Дж. Сігель, «Ручна модель головного мозку», 2017 р. <https://drdanschiel.com/hand-model-of-the-brain/>.

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ



Урок шостий

Усвідомлене бачення



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як (і навіщо) ви піклуєтеся про свої очі?

МЕТА

Учні можуть сфокусувати свою увагу за допомогою зору та описати візуальні деталі, які вони спостерігають.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Для активного залучення Якщо об'єкти для відображення недоступні, просто виведіть зображення на екран. Виберіть нейтральне зображення, яке створює відчуття відпочинку, наприклад, пейзаж природи. Дайте учням 60 секунд, щоб запам'ятати якомога більше деталей зображення, а потім попросіть їх записати ці деталі. Також попросіть учнів помітити та записати, які почуття викликає в них зображення.



ЛЕКСИКА

відчуття



МАТЕРІАЛИ

Для активного залучення...

1. Лоток з 8 предметами...
2. Тканина для прикриття лотка
3. Роздатковий матеріал «Журнал документації дослідника»

Для необов'язкової вправи:

1. Роздатковий матеріал «творча місія»



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення м'язів
Відпочинок для очей
Дерево
Дзеркало

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми здійснили подорож у мозок, щоб дослідити, як префронтальна кора впливає на нашу здатність планувати та приймати розумні рішення, навіть коли ми стикаємося зі складною ситуацією. Ми з'ясували, що завдяки усвідомленому диханню ми можемо активувати здатність приборкувати темперамент. Завдяки постійній практиці з часом мозок може навчитися бути менш реактивним і натомість реагувати більш обдуманно в складних ситуаціях. Сьогодні ми будемо вивчати наш зір. Ми будемо використовувати наш зір, щоб активувати ще одну суперсилу — нашу здатність лазерного фокусування.

Вправа Brain Break 2

КОМПЛЕКС ГОРА/ СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Навчання

Наші органи чуття дозволяють нам відчувати та розуміти, або осмислювати, світ навколо нас. Окрім забезпечення нашої безпеки та виживання, органи чуття дозволяють нам взаємодіяти та спілкуватися один з одним. Хоча у нас є

п'ять основних органів чуття (смак, зір, нюх, слух і дотик), ми, як правило, найбільше покладемося на зір. Якщо ви позбавляєтеся певного відчуття (наприклад, зору чи слуху), інші відчуття стають гострішими. Нервові закінчення, розташовані на язичці, очах, носі, шкірі та вухах, надсилають повідомлення в мозок, який дозволяє нам інтерпретувати інформацію, що надходить від органів чуття. Коли ми стаємо досвідченими спостерігачами, коли ми сповільнюємось і звертаємо увагу на всю детальну інформацію, що надають наші органи чуття, яку ми ніколи раніше не помічали, ми відкриваємо себе для оцінки прихованого світу нових вражень.

Активне залучення

Давайте почнемо з повільного, глибокого, усвідомленого вдиху через ніс з обережно закритими очима. Зверніть увагу на звук дихання. Він схожий на морські хвилі? Уявіть, що кожен вдих розширює всю вашу грудну клітку, як повітряна куля. Уявіть, що кожен видих повільно спорожняє ваші легені, як повітряна куля, що спускається.

Відобразити лоток з предметами, накритими тканиною.

Я збираюся відкрити лоток з різними предметами. Протягом однієї хвилини ми будемо мовчки спостерігати за предметами, використовуючи лише органи зору. Будьте надзвичайно уважні до деталей кожного предмета. Через одну хвилину ви маєте згадати та записати всі свої спостереження у журнал документації.

Зніміть тканину. Через одну хвилину прикрийте предмети. Роздайте учням журнали документації та олівці. Дайте учням 2 хвилини, щоб записати всі спостереження, які вони можуть пригадати. Попросіть учнів поділитися своїми спостереженнями. Розділіть аркуш або дошку на п'ять категорій (назва об'єкта, корисність/функція, колір, розмір і форма) і запишіть кожне спостереження у відповідну клітинку.

Навчання

Напруга в очах може викликати відчуття напруги в інших частинах тіла. Коли ви напружуєте очі, часто напружуються м'язи обличчя, щелепи, шиї, плечей. Коли ви тренуєте очі, ви знімаєте напругу в очних м'язах, що зменшує напругу в інших частинах тіла. А тепер спробуймо новий Brain Break, який допоможе нам подбати про наші очі.

Вправа Brain Break 3

ВІДПОЧИНОК ДЛЯ ОЧЕЙ

Нехай учні піднесуть свої руки до очей, не нахилиючись (з прямою спиною).



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Які відчуття?

Коли варто використовувати цю вправу?

Навчання

У нашій наступній вправі ми збираємося використати нашу здатність лазерного фокусування, вибравши точку погляду та зосередивши погляд на цій точці протягом вправи. Коли ви обираєте точку для фокусування погляду, переконайтеся, що вона знаходиться на відстані кількох футів перед вами на підлозі або трохи вище рівня очей на стіні перед вами. Переконайтеся, що обрана вами точка не рухається (тобто не вибирайте людину перед собою). Давайте спробуємо!

Вправа Brain Break 4

ДЕРЕВО



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Чи допомогло використання точки для фокусування погляду під час вправи Дерево?

Як ви думаєте, чому точка для фокусування погляду допомагає тримати баланс?

Чи можете ви пригадати інший приклад, коли зосередження погляду на чомусь допомагає досягти успіху?

Навчання

Для нашої останньої сьогоднішньої вправи ми зіграємо рухливу гру. Після того, як ми зіграємо в гру, ми подумаємо про те, як ця гра розвиває нашу здатність лазерного фокусування.

Вправа Brain Break 5



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Що ви відчуваєте після гри Дзеркало?

Ви використовували свій зір як лідер? Як послідовник?

Вам було легше виконувати роль лідера чи послідовника? Чому?

Чому гра Дзеркало є усвідомленим заняттям? (Прийміть відповіді та скеруйте учнів до визначення усвідомленості: Усвідомленість означає помічати, що відбувається, коли це відбувається. Усвідомленість полягає в тому, щоб навмисно звертати увагу на щось, при цьому залишатися добрим та допитливим.)

Яку різницю ви помітили між використанням точки погляду в грі Дерево та спостереженням за партнером у грі Дзеркало? Легше чи важче було виконувати лазерне фокусування в одній чи іншій вправі? Чому ви так думаєте?

Посилання

Сьогодні ми досліджували зв'язок між нашим зором і здатністю лазерного фокусування. Ми відпрацьовували нашу здатність лазерного фокусування як самі в грі Дерево, так і з партнером у грі Дзеркало. Ми також дізналися, що ми можемо подбати про наші очі, переконавшись, що ми даємо нашим очам відпочити, коли їм це потрібно. Наступного разу ми поглянемо на те, як ми бачимо себе, дізнавшись про концепцію під назвою «спосіб мислення».

Домашня робота

Цього тижня продовжуйте досліджувати свою здатність лазерного фокусування за допомогою зору. Коли ви перебуваєте на дитячому майданчику або йдете по коридору, придивіться до навколишнього світу більш усвідомлено. Почніть розуміти, наскільки великий обсяг роботи ваші очі виконують кожен день, сприймаючи так багато інформації! Практикуйте вправу Відпочинок для очей Brain Break, коли вашим очам потрібен короткий відпочинок.

Журнал документації дослідника

Тема: Усвідомлене бачення

Дата: _____

Об'єкт: _____



1. Зробіть 3 усвідомлених вдихи, щоб активувати свою здатність лазерного фокусування; звертайте увагу на свої очі; вони напружені чи розслаблені?
2. Продовжуйте усвідомлено дихати та просто спостерігайте за всіма об'єктами, що відображаються на підносі протягом призначеного часу.
3. Запишіть стільки предметів із лотка, скільки зможете пригадати. Незважаючи на те, що предмети тепер закриті, чи можете ви все ще викликати зображення предметів у своєму мозку?

Порада: Спробуйте усвідомлено дихати, щоб запам'ятати предмети.

Об'єкт № 1	Об'єкт № 2	Об'єкт № 3	Об'єкт № 4
Об'єкт № 5	Об'єкт № 6	Об'єкт № 7	Об'єкт № 8

творча місія



Тема: Створіть супергероя зі здатністю лазерного фокусування зору.

Дія: Намалюйте або напишіть, як ваш супергерой користується цією суперсилою. Як ваш супергерой послужить вашій громаді?

Сьомий урок

Слідкування за своїм мисленням



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що таке спосіб мислення?

МЕТА

Учні зможуть пояснити, як
позитивне мислення зростання
сприяє стійкості та успіху.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Орел - складна поза! Обов'язково дотримуйтеся сценарію та починайте з найбільш підтримуваної версії. Дайте учням можливість додати більш складні варіанти, коли вони звикнуть.
- Це допомагає пройти з учнями варіанти, перш ніж вони приймуть позу.
- Нагадайте учням зосередитися на тому, що вони МОЖУТЬ робити — кожен може зосередитися на своєму диханні та розвитку рівноваги, сили та гнучкості.



ЛЕКСИКА

фіксоване
зростання
спосіб мислення
наполегливість
стресостійкість



BRAIN BREAKS

М'яч-трансформер
Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення
м'язів
Орел
Керований відпочинок

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми розвивали нашу суперсилу «лазерні очі», щоб покращити наш зір і помічати деталі навколишнього середовища, які ми раніше не помічали, бо не витрачали на це часу чи зусиль. Сьогодні ми збираємося поглянути на те, як ми бачимо себе, розглянувши наш спосіб мислення.

Вправа Brain Break 2

КОМПЛЕКС ГОРА/СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

Навчання

Коли ми приділяємо пильну увагу своїм думкам і почуттям, ми можемо почати помічати наш спосіб мислення. Наш спосіб мислення — це набір позицій або переконань, якими ми послуговуємось. Він впливає на те, як ми себе сприймаємо та інтерпретуємо ситуації.¹

Фіксований спосіб мислення — це впевненість у тому, що ми народжені з певним рівнем інтелекту та цілою низкою талантів, які не дуже сильно змінюються, навіть за умови докладання великої кількості зусиль і практики. Коли у нас фіксований спосіб мислення, у нас виникають такі думки, як: «Це надто важко; немає сенсу намагатися».

Мислення про зростання — це віра в те, що ми можемо покращити свої здібності завдяки відданості та наполегливій праці. Коли наш спосіб мислення передбачає зростання, у нас виникають такі думки, як: «Слід спробувати інший підхід, тому що моя перша стратегія не спрацювала».

Для сьогоднішньої наступної вправи Brain Break ми навмисно обрали нову, складну позу. Давайте подумаємо про те, як ми можемо виконати вправу, застосувавши спосіб мислення, що передбачає зростання.

Прийміть відповіді учнів і допоможіть спрямувати їхні відповіді на спосіб мислення, що передбачає зростання. Деякі приклади, які ви можете використовувати: «Якщо я продовжу практикуватись, в мене вийде; Я поки що не можу цього зробити; мені подобається пробувати нове; Я можу зосередитися на своєму диханні; Я можу зосередитися на тому, що я можу зробити...»

Вправа Brain Break 3

ОРЕЛ



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Як це пройшло?

Чи було корисним зосередитися на способі мислення, що передбачає зростання, перш ніж практикувати позу Орла?

Яким чином це допомогло (або не допомогло)?

Навчання

Ми можемо порівняти фіксований спосіб мислення з твердою, негнучкою скелею, а спосіб мислення, що передбачає зростання, – із саджанцем, який продовжує розвиватися та може вирости у великий дуб.

Фіксований спосіб мислення стримуватиме нас, тому що ми не віримо, що зміни чи зростання можливі. Спосіб мислення, що

передбачає зростання, містить необхідні складові, що надихають на досягнення: любов до навчання, наполегливість, сміливість і стійкість.

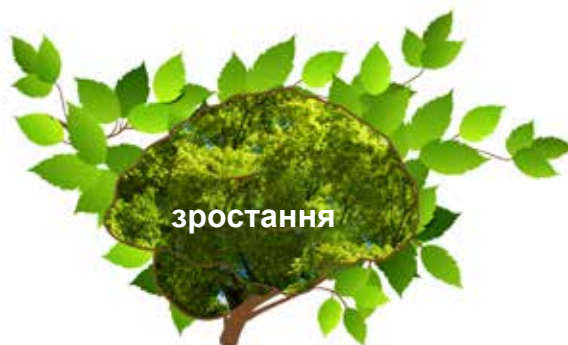
Ось різниця між словами: «Я не можу!» і словами: «Я поки що не можу!»

Коли ми зосереджуємося на розвитку способу мислення, що передбачає зростання, ми розвиваємо одну зі своїх суперсил: здатність рости та розвиватися. Ця суперсила нагадує нам, що ми завжди здатні навчатися, рости та змінюватися.

МИСЛЕННЯ



Проти



Активне залучення

Навіть якщо

Пограйте в гру Навіть якщо, щоб навчити учнів зміцнювати свою самооцінку шляхом розвитку позитивних реакцій на негативні ситуації. Змодельуйте, як перетворити негативну ситуацію, яка починається зі слів «Навіть якщо...» на позитивну відповідь, яка починається зі слів «Я можу...»

Наприклад: «Навіть якщо мене не оберуть в команду, я можу попросити в тренера поради, яка допоможе мені вдосконалити свої навички, та спробувати знову наступного року». Потім поділіться кількома негативними твердженнями «Навіть якщо» з учнями, щоб вони могли попрактикуватися в додаванні позитивних тверджень «Я можу». Нарешті, нехай учні створять власні твердження «Навіть якщо ... я можу», які стосуватимуться проблеми, з якою вони стикаються у своєму житті. Нехай учні діляться своїми твердженнями з усім класом або з партнерами.

Можливі твердження «Навіть якщо...» включають наступні:

- *Навіть якщо я наберу поганий бал на іспиті...*
- *Навіть якщо я не досягну своєї мети...*
- *Навіть якщо я забуду домашнє завдання вдома...*
- *Навіть якщо я посварюся з другом...*
- *Навіть якщо хтось скаже мені щось погане...*
- *Навіть якщо я потраплю в неприємну ситуацію через погану поведінку...*
- *Навіть якщо я не досягну свого...*
- *Навіть якщо мене не запросять на вечірку....*

- *Навіть якщо мені доведеться ділити кімнату з братом чи сестрою...*
- *Навіть якщо мені доведеться робити домашнє завдання замість того, щоб грати у комп'ютерні ігри з друзями...*
- *Навіть якщо мені доведеться перейти до нової школи...*
- *Навіть якщо я програю гру...*

Вправа Brain Break 4

КЕРОВАНІЙ ВІДПОЧИНОК

Посилання

Сьогодні ми досліджували нашу здатність рости та розвиватися. Ми дізналися, як спосіб мислення, спрямований на зростання, тренує наш мозок бути стійкішим і допомагає нам досягати наших цілей, навіть якщо спочатку ми не досягаємо успіху. Хоча ми маємо природну схильність до негативних думок, ми можемо подолати це, вирішуючи проблеми за допомогою способу мислення, що передбачає зростання, розвиваючи наш мозок і працюючи над нашим безмежним потенціалом.

Домашня робота

До нашої наступної зустрічі не забувайте про важливість додавання короткого, але потужного слова «поки що» після того, як ви помилково сказали собі, що не можете щось зробити.

¹ Черпі, К. (29 квітня 2021 р.). Що таке спосіб мислення та чому це важливо. Отримано з <https://www.verywellmind.com/what-is-a-mindset-2795025>

Восьмий урок

Прийняття добра



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як Прийняття добра може зробити вас та інших навколо вас щасливішими?

МЕТА

Учні зможуть проаналізувати взаємозв'язок між перспективою та сприйняттям добра.¹



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Прийняття добра — це техніка, яка спонукає наш розум засвоювати позитивний досвід і допомагає нам розвивати стійкість і вдячність.
- Приймати добро НЕ означає ігнорувати наші більш складні емоції, як-от гнів, страх чи смуток.
- Нагадайте учням, що найкращий спосіб впоратися з негативними емоціями — це дозволити собі відчувати емоції, які ви відчуваєте, та дозволити їм пройти крізь вас, а не ховати їх під килим.¹



ЛЕКСИКА

різноманітна
точка зору
негативне упередження



МАТЕРІАЛИ

Роздатковий матеріал «Що ви помітили»



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Морська зірка
Комплекс Гора/Стільчик на
зміцнення м'язів
Орел
Прийняття добра

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Підключення

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми відкрили силу перетворювати наші помилки або потенційні невдачі в успіх, розвиваючи спосіб мислення, що передбачає зростання. Коли ми тренуємо наш мозок розвиватися на своїх помилках, наш мозок стає сильнішим і розумнішим. Ми дізналися, що розвиток стійкості є рисою характеру, яка є важливою для досягнення наших цілей. Сьогодні ми збираємося продовжувати розвивати свою здатність рости та розвиватися, практикуючи зосередження на позитиві.

Вправа Brain Break 2

МОРСЬКА ЗІРКА

Активне залучення

Сьогодні ми проведемо експеримент, щоб побачити, що кожен з нас помічає, дивлячись на одну картинку.

Покажіть зображення качки-кролика. Після того як учні розглянуть малюнок, поставте такі запитання:

- Що ви помітили перш за все?
- Що ще ви бачите?
- Чому дехто може спочатку бачити качку, а інші — кролика?

- Чи всі тепер можуть побачити і качку, і кролика на одній картинці?
- Чи є «правильний» і «неправильний» спосіб перегляду цього зображення? Звідки ви знаєте?

Навчання

У людей різні точки зору. Ми по-різному інтерпретуємо ситуації, дії людей і навіть картини, тому що у нас різний досвід, потреби, цілі, почуття та цінності, які формують нашу точку зору та розуміння. Мати різні точки зору може бути чудово. Це сприяє розвитку нашої індивідуальності та дозволяє нам вчитися і навчати інших. Однак іноді ми надто швидко оцінюємо ситуацію. Ми не завжди знаходимо час, щоб повністю розглянути інші точки зору.

Сьогодні ми почнемо розмірковувати та формувати свої точки зору, щоб ми могли «взяти хороше» з різноманітних ситуацій та взаємодії з іншими. Прийняття добра — це стратегія запобігання нашій природній схильності тяжіти до негативу (негативне упередження) і замість цього поглинати та поширювати позитив.

Вправи Brain Breaks 3 і 4

КОМПЛЕКС ГОРА/СТІЛЬЧИК НА ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ

ОРЕЛ

Навчання

Нейробіолог Рік Хенсон сказав: «Мозок схожий на липучку для негативних переживань, але тефлон для позитивних».²

Це означає, що неприємні враження зберігаються в довгостроковій пам'яті мозку, тоді як приємні відчуття з меншою ймовірністю зберігатимуться довго. Вашому мозку потрібно 2–3 секунди, щоб запам'ятати щось неприємне, і приблизно 20–30 секунд, щоб запам'ятати щось приємне.

Ми можемо практикувати прийняття добра, намагаючись дивитися на речі з більш позитивною точкою зору. Ми можемо стати більш щасливими та зробити більш щасливими інших, навчивши свій мозок знаходити дрібниці добра в кожній ситуації та людині.

Активне залучення

Прочитайте сценарій, який можна інтерпретувати з негативною або позитивною точки зору. Сценарії можна вигадувати (див. приклади нижче) або використовувати уривки з дитячої літератури (наприклад, «The Dot or Ish» Пітера Х. Рейнольдса). Продемонструйте свій процес способу мислення, визнаючи негатив, але зосереджуючись на позитивних елементах сценарію. Продемонструйте, як ви приділяєте час тому, щоб приймати добро.

Учні обговорюють зі своїми партнерами, як вони розпізнають негатив, але потім цілеспрямовано зосереджуються на позитиві та прийнятті добра.

Поставте ці запитання про основного персонажа історії:

- Як (ім'я) може негативно інтерпретувати цю ситуацію?
- Як (ім'я) може взяти хороше з цієї ситуації?
- Як вибір зосередження на позитивному сприятиме збільшенню здатності (ім'я) зростати та розвиватися?

Нехай кілька пар учнів поділяться своїм процесом інтерпретації заданого сценарію. Прийняття добра.

Приклади сценаріїв:

(Змініть імена в сценарії, якщо в учня таке ж ім'я).

Метью набрав 85 відсотків на іспиті з математики. Його батьки будуть дуже пишатися його досягненнями, особливо тому, що математика є найскладнішою темою для Метью. Він приділяв багато часу вдосконаленню своїх математичних навичок. Це найвищий бал, який він отримав цього року! Він відчував задоволення, тому що його важка праця не пройшла даремно. Пізніше того дня Метью дізнався, що деякі з його однокласників набрали понад 90 відсотків на тестах з математики.

Шеннон — перфекціоністка. Вона боїться зробити помилку та «зіпсувати», що заважає їй спробувати щось нове та зміцнити свою здатність рости та розвиватися. Наприклад, Шеннон — фантастично грає в футбол, але не дуже добре в баскетбол. Кожного разу, коли клас на фізкультурі грає в баскетбол, вона знаходить привід не брати участь. Одного разу, за підтримки друга, Шеннон

вирішує приєднатися до гри в баскетбол зі своїм класом. Коли її партнер по команді передає їй м'яч, вона намагається виконати триочковий кидок, але промахується.

Зараз ми будемо практикувати активне фокусування на позитиві, згадуючи щось хороше, що сталося сьогодні у вашому житті.

Вправа Brain Break 5

ПРИЙНЯТТЯ ДОБРА



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Як Прийняття добра може зробити вас щасливішим?

Як Прийняття добра вами може допомогти іншим?

*Як ми можемо Приймати добро вдома?
У школі? У громаді?*

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Після вправи Прийняття добра попросіть учнів детально описати (усій групі, малій групі чи партнеру) позитивні спогади, які вони обрали. Учні можуть записати або візуалізувати свої відповідні спогади на окремих аркушах паперу, на великому аркуші паперу (щоб розвісити в класі) або в щоденнику (за наявності).

Посилання

Сьогодні ми дізналися, як переосмислити

ситуацію, скориставшись можливістю шукати, брати участь і розвивати хороше в нашому мозку. Прийняття добра живить нашу здатність рости та розвиватися. Воно також може робити нас і людей навколо нас щасливішими!

Через нейропластичність мозок навчається, коли ми думаємо. Ми стаємо тим, що неодноразово робимо. Це означає, що якщо ми постійно реагуємо гнівом і занепокоєнням, з часом це стане нашими найсильнішими нейронними та поведінковими шляхами, коли ми перебуваємо в стані стресу. Гарна новина полягає в тому, що завдяки дивовижній здатності мозку рости і змінюватися, ви можете переналаштувати його, щоб реагувати більш спокійно, практикуючи усвідомленість. Ви можете навчити свій мозок реагувати на стрес більш спокійно та розслаблено.

Ми завершили початкове дослідження наших суперсил. Сподіваюся, ви зрозуміли, наскільки ви сильні!

Домашня робота

Пам'ятайте, що виконання вправ Brain Breaks допомагає нам виявляти сили та здібності, які сховані всередині нас. Які вправи Brain Breaks ви хотіли б продовжувати практикувати? Що, на вашу думку, допоможе вам зробити це?

1 Васундхара Соуні, «Не бути нормальним - нормально», 10 листопада 2020 р. <https://hbr.org/2020/11/its-okay-to-not-be-okay>.

2 Рік Хенсон, «Тренуйте свій мозок: П'ять основних навичок». <http://media.rickhanson.net/home/files/TakingintheGood.pdf>

ЩО ВИ ПОМІЧАЄТЕ?



Сценарії Brain Breaks



Відпочинок



Ставлення вдячності

1. Сядьте зручно і, якщо хочете, можете заплющити очі.
2. Подумайте про щось або когось у своєму житті, за яких ви вдячні життю. Це може бути будь-що й будь-хто!
3. Якийсь час із вдячністю подумаймо про цю річ або людину.
4. А тепер подумайте про іншу річ або людину, за яких ви вдячні життю.
5. І знову ми якийсь час із вдячністю подумаємо про цю річ або людину.
6. Поспостерігайте за своїми відчуттями.



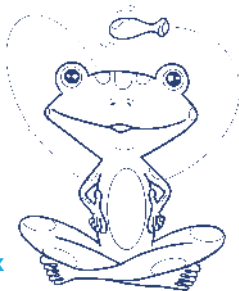
Вдих



ДИХАННЯ

Повітряна кулька

1. Покладіть руки на живіт і уявіть, що це велика повітряна куля.
2. Вдихніть, щоб наповнити кульку повітрям.
3. Видихніть, щоб випустити повітря з кульки.
4. Повторіть ці дії тричі.
5. Спостерігайте за відчуттями в тілі. Коли ми практикуємо усвідомленість, не може бути правильних чи неправильних відповідей. Просто стежте за тим, що ви відчуваєте просто зараз.



Видих



ДИХАННЯ

М'яч-трансформер

1. Спершу слід прийняти положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, уявивши, як розкривається всередині вас м'ячик-трансформер.
3. З видихом він закривається.
4. Чи можете ви дихати в такт із м'ячем-трансформером?

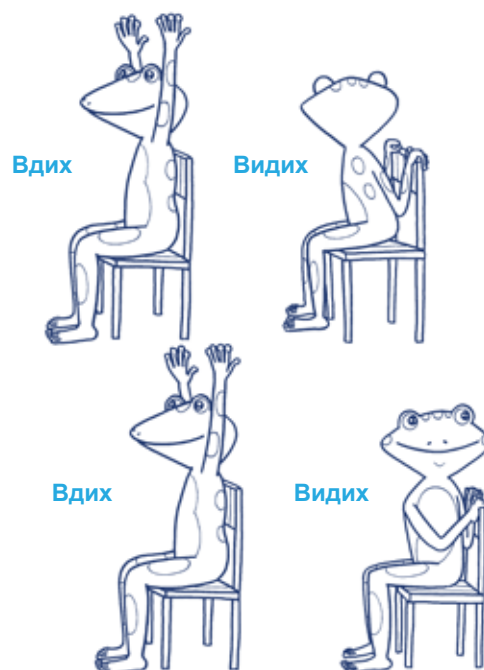
• Для неї ми використовуємо м'яч-трансформер *Hoberman Sphere*.

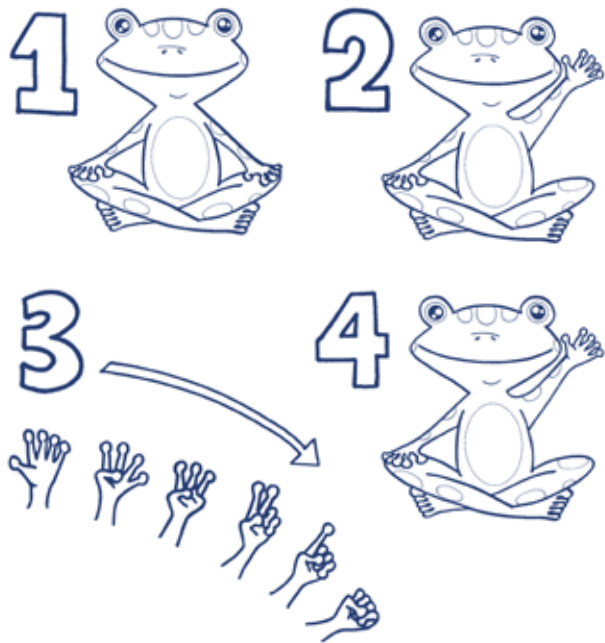


РУХ

Світанок зі скручуванням на стільчику

1. Прийміть положення Гори сидячи.
2. Зробіть вдих, простягніть руки над головою так само, як у вправі Схід сонця.
3. Видихніть, повернувши корпус праворуч та поклавши ліву руку на праве коліно, а праву руку на праве стегно або спинку стільця. Праве плече залишається розслабленим. Зробіть кілька вдихів.
4. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
5. Видихніть, повернувши корпус ліворуч та поклавши праву руку на ліве коліно, а ліву руку на ліве стегно або спинку стільця. Розслабте ліве плече. Зробіть кілька вдихів.
6. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця сидячи.
7. Із видихом прийміть положення Гори сидячи.





Зворотний відлік для заспокоєння

1. Сядьте прямо на стілець або на підлогу, схрестивши ноги.
2. Під час вдихання підніміть одну руку над головою.
3. Під час видиху повільно опустіть руку та зробіть відлік пальцями: 5,4,3,2,1 Готово.
4. Давайте спробуємо ще раз...
5. Вдихніть і підніміть руку вгору,
6. Видихніть 5, 4, 3, 2, 1 Готово!
7. Намагайтесь помічати, що ви відчуваєте.



Орел



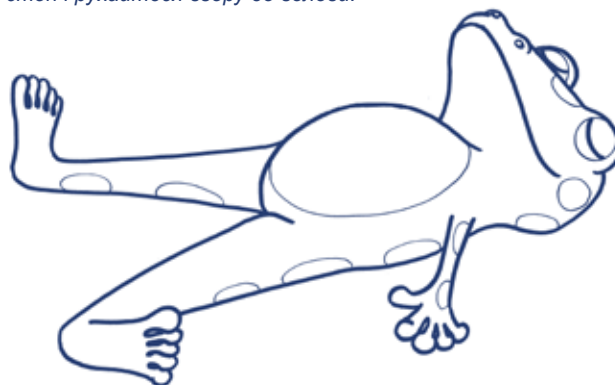
1. З положення Гора розведіть ноги трошки ширше, а коліна злегка зігнуті.
2. Перенесіть вагу на ліву ногу.
3. Вдихніть, тримаючи коліна зігнутими, покладіть праве стегно на ліве таким чином, щоб пальчики правої ноги торкалися підлоги із зовнішнього боку лівої стопи.
4. Перехрестіть руки так, щоб ліва була зверху. Зігніть лікті, стискаючи передпліччя.
5. Якщо у вас гарно виходить тримати рівновагу, ви можете відірвати праву ногу від підлоги. І навіть можна завернути праву стопу навколо гомілки лівої ноги.
6. Перевірте, чи вдасться вам стиснути долоньки. Підніміть лікті та пальчики вгору.
7. Спіймайте поглядом нерухому точку та затримайтеся в цьому положенні на 5 вдихів.
8. Видихніть, прийміть позу Гора.
9. Повторіть ті ж рухи, змінивши сторону.



Керований відпочинок

1. Ляжте на підлогу на спину. Розведіть ноги. Долоньки поверніть у напрямку стелі та заплющіть очі.
2. Спрямуйте увагу на свій лоб. Відчуйте, як він розслабляється.
3. Спрямуйте увагу на свої очі. Відчуйте, як їх покидає напруга. (Повторіть з вухами, носом та ротом.)
4. Тепер спрямуйте свою увагу на щокі й щелепи. Ваші щокі й щелепи теж розслаблені.
5. Переведіть увагу на свою шию. Відчуйте, як шию покидає напруга.
6. Спрямуйте увагу на плечі. Відчуйте, як плечі розслабляються. (Повторіть ці інструкції для рук, зап'ястків, долонь і пальчиків.)
7. Переведіть увагу на свої груди. Відчуйте, як груди покидає напруга.
8. Переведіть увагу на свою спину. Відчуйте, як спина торкається підлоги (або стільця).
9. Переведіть увагу на свій живіт. Зверніть увагу на те, як рухається живіт вгору й униз, в такт із диханням.
10. Переведіть увагу на свої стегна. Відчуйте, як стегна покидає напруга. (Повторіть ці інструкції для ніг, колін, щиколоток, стоп і пальчиків на ногах.)
11. Тепер переведіть свою увагу на дихання, помічаючи, в якій частині тіла воно відбувається. Можливо, ви відчуваєте його в ніздрях. Можливо, ви відчуваєте дихання в грудях. Можливо, воно - в животику.
12. Давайте перевіримо, чи вдасться вам створити справжню тишу. Можливо, ви навіть зможете почути власне серцебиття.
13. Дайте учням хвилинку відпочити в цілковитій тиші.
14. Скористайтесь дзвіночком.
15. Почніть повільно рухати своїми пальчиками на руках і ногах. Зробіть глибокий вдих і потягніться руками над головою. Із видихом повністю розслабте тіло.
16. Відкрийте очі й повільно поверніться в положення сидячи.
17. Зверніть увагу на свої відчуття.

-
- Вправу можна скоротити, пропустивши кілька частин тіла.
 - Цю вправу можна виконувати лежачи або сидячи.
 - Учні, яким незручно лежати на спині, можуть лягти на живіт або на бік.
 - Альтернативний варіант виконання вправи: Почніть зі стоп і рухайтесь вгору до голови.





Чаша розуму



- Спочатку струсіть чашу розуму перед класом, тримаючи так, щоб кожен учень її бачив.

1. Прийміть положення Гори сидячи.
2. Відчуйте, як всередині тіла рухається повітря з кожним вдихом-видихом.
3. Продовжуйте робити м'які вдихи-видихи, доки блискітки не осядуть на дні чаші розуму.
4. Поспостерігайте за своїми відчуттями.

-
- Скажіть учням, що якщо вони почуваються засмученими чи пригніченими, вони завжди можуть скористатися чашею розуму, та вона зарядить ситуації.
 - Уявіть, що блискітки — це ваші думки. Коли чашу струшують, блискітки в ній літають так само хаотично, як інколи це роблять наші думки в голові. Спостерігайте за тим, як вони повільно осідають, допомагаючи вам таким чином заспокоїтися.
 - Пам'ятайте, що навчившись помічати свою схвильованість, ви зможете допомагати собі заспокоюватися.



Дзеркало

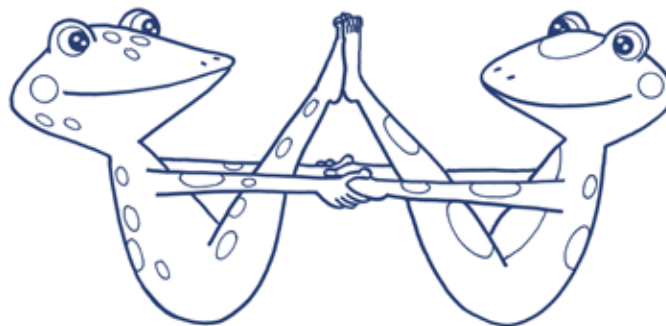
- Співпрацюйте з учнями.
- Якщо Вам потрібно встановити основні правила безпеки залежно від місця та кількості учнів, встановіть їх зараз (наприклад, «не бігати»; постійно тримайте одну ногу на землі; тримайте дистанцію між собою та іншими групами).

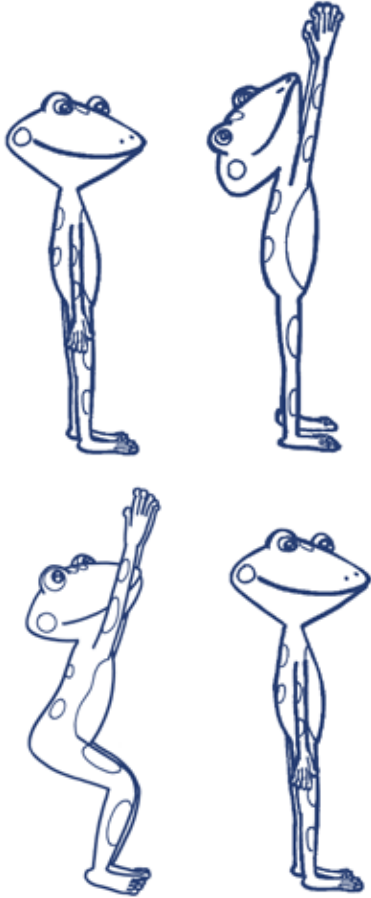
1. Ми збираємося зіграти в гру Дзеркало.
2. Один із вас буде партнером А, а інший — партнером Б.
3. У першому раунді партнер А буде лідером, а партнер Б буде послідовником. Потім ми змінимо ролі.
4. Ми будемо грати абсолютно безшумно — без розмов!



5. Партнер А, ваше завдання полягає в тому, щоб рухатися відповідно до дихання.
6. Партнер Б, ваше завдання — відображати всі рухи, які робить партнер А.

- Подзвоніть у дзвінок або іншим чином покажіть, що час починати.
- Залиште партнерів на 2 або 3 хвилини. Ви можете дати більше часу, залежно від їх віку та часу, який у вас є для виконання вправ.
- Подзвоніть у дзвіночок або іншим чином покажіть, що настав час зупинитися та помінятися ролями.
- Дозвольте партнерам В вести протягом рівного періоду часу.
- Поцікавтеся в учнів, чому «Дзеркало» вважається вправою на усвідомленість?





РУХ

Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення м'язів

1. Почніть із положення Гори.
2. Із вдихом підніміть руки над головою.
3. Із видихом зігніть коліна і присядьте так, ніби збираєтеся сісти на уявний стільчик.
4. Затримайтеся в цьому положенні на 3 вдихи.
5. Із вдихом поверніться в положення Гори.

-
- Зі збільшенням витривалості подовжуйте витримку положення до 5 вдихів.



Відпочинок

Відпочинок для очей

1. Енергійно потріть долоні, щоб створити тепло.
2. Закрийте очі і покладіть долоні на очі.
3. Відчуйте, як цей простий жест розслаблює очі та мозок.
4. Пом'якшуйте зовнішні куточки очей, відкриваючи їх.
5. Зверніть увагу на відчуття.



Гора сидячи

1. Якщо ви сидите в кріслі, сядьте, поставивши ноги на землю, а коліна направте прямо вперед. Якщо ви розмістилися на підлозі, ноги слід схрестити.
2. Руки мають звисати прямо або ж ви можете покласти їх на стілець із обох боків від себе чи на коліна.
3. Сядьте гарно та високо, тримайте плечі розслабленими.
4. Дихайте глибоко; відчуйте тиск, з яким ступні торкаються підлоги.



Півмісяць стоячи

1. Почніть із положення Гори.
2. Із вдихом розведіть ноги. Підніміть ліву руку над лівим вухом, притисніть праву руку до правого боку.
3. Видихаючи, схиліться в правий бік. Погляд спрямуйте прямо перед собою або ж вниз, на стопи.
4. Із вдихом поверніться у вихідне положення.
5. Видихаючи, опустіть ліву руку.
6. Із вдихом підніміть праву руку над правим вухом, притисніть ліву руку до лівого боку.
7. Видихаючи, схиліться в лівий бік. Погляд спрямуйте прямо перед собою або ж вниз, на стопи.
8. Із вдихом поверніться у вихідне положення.
9. Із видихом опустіть праву руку і поставте ноги разом, повертаючись у положення Гори.
10. Повторіть вправу бажану кількість разів.

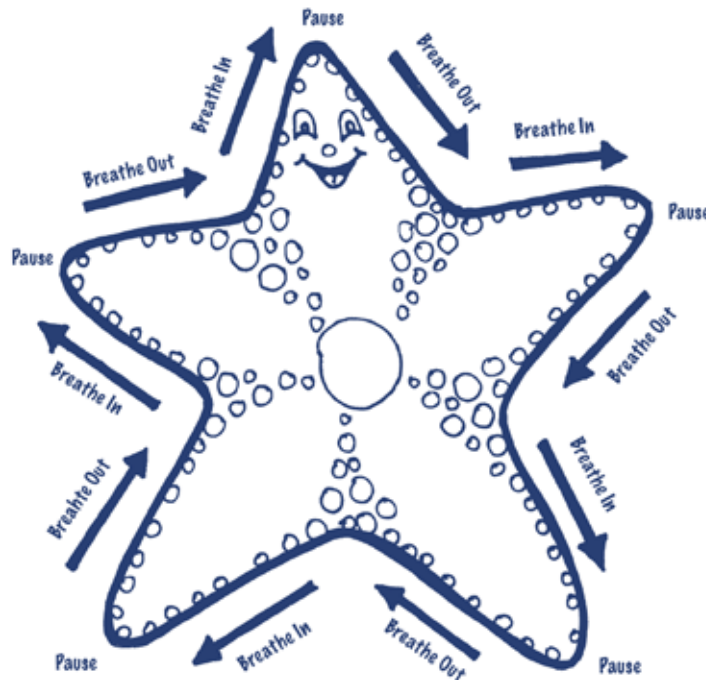




Морська зірка

1. Зробіть морську зірку долонькою, широко розчепірівши пальчики.
2. Покладіть вказівний палець іншої руки на основу великого пальця.
3. Зараз ми будемо пальчиком вести по контуру нашої руки-морської зірки. Стежте за своїм вказівним пальчиком, не забуваючи дихати.
4. Вдих (пальчик рухається до кінчика великого пальця).
5. Видих (пальчик переміщується до основи великого пальця з іншого боку).
6. Повторюйте ці рухи, доки не обведете пальчиком контури всієї морської зірки.

-
- Так учні вчаться синхронізувати свої рухи, дихання та зір. Під час вдихання вказівний палець та очі рухаються до кінчика пальця; під час видихання вказівний палець та очі переміщуються до основи пальця. Кожен рух вгору супроводжується вдихом, а кожен рух вниз — видихом.





Відпочинок

Прийняття добра

1. Подумайте про одну річ з дня, коли ви добре себе почували, але скажіть точно, наприклад, ви слухали, ви діяли креативно, ви надали допомогу, хтось вам посміхнувся вам і т.д.
2. Утримуйте цей момент в пам'яті протягом наступних 30 секунд. Запам'ятайте його якомога детальніше.
3. Дайте почуттю, пов'язаному зі спогадом, зануритися у ваш розум. Дійте як губка, поглинаючи спогади та відчуття разом.



РУХ

Дерево

1. Прийміть положення Гори, а руки притисніть до стегон.
2. Погляд зосередьте на предметі, що знаходиться перед вами на відстані приблизно одного метра.
3. Перенесіть вагу тіла на ліву ногу.
4. Зігніть праву ногу в коліні, відірвавши від землі п'яточку.
5. Відведіть коліно вбік. Ваша вага при цьому має бути на лівій нозі. Зробіть кілька вдихів.
6. Якщо ви відчуваєтеся спокійно, ви можете залишитися прямо тут або можете підняти праву ногу та покласти підошву на внутрішню частину лівої гомілки. Тримайте праве коліно спрямованим вправо. Зробіть кілька вдихів.
7. Якщо ви впевнено стоїте, спробуйте перемістити стопу вище, до стегна, допомагаючи собі рукою (якщо потрібно).
8. Із вдихом підніміть руки над головою так, ніби це - гілочки. Спробуйте втримати рівновагу протягом 5–10 вдихів-видихів.
9. Із видихом поверніться в положення Гори. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.





Глосарій

АКТИВУВАТИ:

зробити щось активним або більш активним

ВІДЧУТТЯ:

здатність, за допомогою якої тіло сприймає зовнішні подразники

ГОЛОВНИЙ МОЗОК:

основна передня частина мозку в хребетних, розташована в передній частині черепа

ЗНЯТИ СТРЕС:

розслабитися після періоду роботи або напруги

ЗРОСТАННЯ:

процес збільшення розміру або місткості

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗКУ:

зморшувата сіра зовнішня поверхня великого мозку

ЛІМБІЧНА СИСТЕМА:

складна система нервів і мереж у мозку, що включає кілька областей біля краю кори, пов'язаних з інстинктами та настроєм, яка контролює основні емоції (страх, задоволення, гнів) та інстинкти (виживання)

М'ЯЗ УСВІДОМЛЕНOSTІ:

здатність людини спрямовувати та переспрямовувати увагу й усвідомлення

МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО:

приблизно схожа на мигдаль маса сірої речовини всередині кожної півкулі головного мозку, яка бере участь у переживанні емоцій

МОЗОЧОК:

частина мозку в задній частині черепа в хребетних

НАПОЛЕГЛИВІСТЬ:

стійкість, незважаючи на труднощі або затримку в досягненні успіху

НЕГАТИВНЕ УПЕРЕДЖЕННЯ:

явище, через яке люди надають більшій психологічній цінності поганому досвіду, ніж доброму

НЕЙРОМЕДІАТОР:

хімічна речовина, що виділяється в кінці нервового волокна при надходженні нервового імпульсу

НЕЙРОН:

спеціалізована клітина, яка передає нервові імпульси

НЕЙРОПЛАСТИЧНІСТЬ:

здатність головного мозку змінюватися та перебудовуватися відповідно до середовища та досвіду

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА:

частина мозку, яка дуже розвинена у людей і відіграє роль у регуляції думок, емоцій і поведінки

РІЗНОМАНІТНИЙ:

такий, що демонструє велику різноманітність

САМОРЕГУЛЮВАННЯ:

здатність керувати своєю поведінкою та вираженням емоцій в спосіб, який відповідає навколишньому середовищу.

СПОСІБ МИСЛЕННЯ:

набір поглядів або думок, яких хтось дотримується

СТІЙКІСТЬ:

протистояти викликам і перешкодам

СТОВБУР ГОЛОВНОГО МОЗКУ:

центральний стовбур мозку ссавців

ТОЧКА ЗОРУ:

особливий спосіб бачення ситуації, людини чи сукупності обставин

УСВІДОМЛЕНІСТЬ:

якість або стан усвідомлення когось або чогось, у тому числі себе

ФІКСОВАНИЙ:

надійно закріплений; такий, що не змінюється



www.pureedgeinc.org

Pure Edge, Inc.

Copyright © 2021 Pure Edge, Inc.

Завантажуючи та/або друкуючи цей документ, ви погоджуєтеся з умовами ліцензії, що міститься в цьому документі –www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FL. Усі права захищено, зокрема право на відтворення, повторне видання або повторний друк будь-якої частини цієї книги.

Друк

Надруковано в Сполучених Штатах Америки.