

A large, stylized heart shape is formed by thick, white, curved lines that sweep across the light blue background. The heart is the central focus of the page design.

Починайте
з
серця

Shine K-2



Зміст

1	Про Pure Edge, Inc.
1	Наш підхід
2	Про Починайте з серця: Shine
3	Навчальний план K–2
4	Перший урок: Нехай ваші суперсили засяють
10	Другий урок: Розвиток усвідомлення дихання
14	Третій урок: Розвиток усвідомлення руху
18	Четвертий урок: Знайомство зі своїм мозком: Мигдалеподібне тіло та префронтальна кора
29	П'ятий урок: Зв'язок мозок-дихання
35	Шостий урок: Усвідомлене слухання
41	Сьомий урок: Так тримати!
48	Восьмий урок: Прийняття добра
52	Додаток: Сценарії Brain Breaks
60	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: Shine

ПОЧИНАЙТЕ З СЕРЦЯ: SHINE влітає Brain Breaks у базові уроки оригінальної навчальної програми Pure Power для дитячого садка і до другого класу. 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 області включають формування усвідомлення дихання та рухів, частин мозку та їх функцій, саморегуляції та розвитку позитивної розмови з самим собою 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 20 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*

*Включення Brain Breaks у дні, коли немає уроків, сприятиме підвищенню 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: SHINE** 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

Нехай ваші суперсили засяють



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Які три речі ми будемо
практикувати під час кожної
зустрічі?

МЕТА

Учні розумітимуть, що вправи Brain
Breaks допомагають їм розвивати
здібність бути доброзичливим і
спокійним.



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: *Що ви відчуваєте після того, як спробували Brain Break?*
- Підкреслюйте ідею, що все, що відчувають учні, є нормальним. Ми налаштовані до себе доброзичливо, навіть коли нам важко.
- Під час ознайомлення з вправою «Керований відпочинок» пам'ятайте, що учням може знадобитися кілька повторень, щоб звикнути до вправи. Треба буде виконувати деякі рухи; як і будь-які вправи Brain Breaks, для освоєння відпочинку потрібна практика.



ЛЕКСИКА

активувати
видих
вдих
усвідомленість



МАТЕРІАЛИ

Візуальні матеріали для
класної кімнати



BRAIN BREAKS

Сидяча гора
Дихаюча стіна
Нюхати троянду, Задуті свічку
Схід/Захід
Відпочинок із супроводом
партнера з дихання

Connect

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-які інші види в королівстві тварин, ми також маємо характерні суперсили.

Які суперсили можуть мати люди? (Виберіть декілька відповідей.)

Під час нашого спільного спілкування ми будемо активувати наші суперсили за допомогою навику під назвою усвідомленість. Чи знає хто-небудь, що означає «активувати»?

(Приймайте відповіді та спрямовуйте учнів до визначення: **Активувати** означає зробити активними або більш активними. Поясніть, чому це означає, що учні вже мають суперсили, які ми вивчаємо).

Щоб допомогти нам активувати наші суперсили, 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 першу вправу *Brain Break*.

Вправа Brain Break 1

СИДЯЧА ГОРА

Покажіть зображення жаби Фердинанда в **Сидячій горі**. Запитайте учнів, що вони помітили на ілюстрації жаби Фердинанда.

Як сидить Фердинанд? (Зверніть увагу на поставу.)

Що ще ви помітили у Фердинанда?

Покажіть мені, як ви можете спокійно сидіти у вправі Сидяча гора, як жаба Фердинанд.

Вправа Brain Break 2

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Навчання

Які відчуття? (Прийміть відповіді.)

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. Хтось знає, що означає «усвідомлення»?

(Прийміть відповіді та скеруйте учнів до визначення: **Усвідомленість** означає помічати, що відбувається, коли це відбувається. Усвідомленість полягає в тому, щоб навмисно звертати увагу на щось, при цьому залишатися добрим та допитливим.)

Усе можна робити усвідомлено, зокрема чистити зуби, снідати, ходити до школи

та навіть робити домашнє завдання.
Хоча усвідомленість звучить просто, це навик, який потребує практики, оскільки він вимагає від нас повного зосередження уваги.

Тепер спробуймо ще одну дихальну вправу Brain Break.

Вправа Brain Break 3

 **НЮХАТИ ТРОЯНДУ,
ЗАДУТИ СВІЧКУ**

Навчання

Тепер спробуймо рух 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

 **СХІД/ЗАХІД СОНЦЯ**

 **ВПРАВА ВІДПОЧИНОК З
ВИКОРИСТАННЯМ ПОМІЧНИКА ІЗ
ДИХАННЯ**

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА;

Приділіть трохи часу, щоб визначити разом із класом очікування щодо часу, який ви проводите разом. Ось приклад, який ви можете використати або адаптувати відповідно до наявних рекомендацій щодо проведення уроків. Попросіть учнів виконувати рухи руками, коли вони декламують Тези усвідомленості.

Тези усвідомленості:

- Я буду обережно та з добротою ставитися до себе (великий палець у центрі грудей).
- Я буду обережно та з добротою ставитися до моїх друзів (великий палець вгору простягнутий до однокласників).
- Я буду усвідомлювати свої слова та дії щодо створення безпечної та доброзичливої атмосфери в класі (відкрита долоня робить коло, символізуючи всю спільноту).
- Пам'ятайте про наші три тези усвідомленості: Будьте обережні; будьте доброзичливі; працюйте разом.

Якщо ви вирішите включити Тези усвідомленості, ви можете повторювати їх на початку кожного уроку.

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, руху та відпочинок ми активували нашу першу суперсилу: здатність бути добрим і спокійним.

Домашня робота

Виконуйте вправу Сидяча гора вдома або коли у вас є кілька хвилин вільного часу в школі. Зверніть увагу, як це просто сидіти й заспокоювати своє тіло й розум.

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!



Сидяча гора



Другий урок

Розвиток усвідомлення дихання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що ви відчуваєте, коли зосереджуєтесь
на диханні?

МЕТА

Учні можуть застосовувати
практику усвідомленого дихання,
використовуючи розумну банку, щоб
заспокоїти своє тіло та розум.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Якщо ви вирішите включити Тези усвідомленості, повторюйте їх на початку кожного уроку.
- Заохочуйте учнів розважатися під час виконання вправ. Ви можете задавати тон, граючи, використовуючи свою уяву та запрошуючи їх використовувати свою.
- Нагадуйте учням про необхідність вдихати та видихати носом у більшості вправ.



ЛЕКСИКА

емоції
переповнений
фізичні
відчуття



МАТЕРІАЛИ

Рецепт чаші розуму



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Нюхати троянду, Задати свічку
Перевтілення Крокодил
Перевтілення: Метелик
Вправа відпочинок з використанням
помічника із дихання

Вправа Brain Break 1

☀ ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Вправа Brain Break 2

☀ НЮХАТИ ТРОЯНДУ, ЗАДУТИ СВІЧКУ

Сьогодні, коли ми виконуємо вправу **Нюхати троянду, Задути свічку**, уявляйте, що ваш живіт це повітряна куля, яка наповнюється повітрям під час вдишу (коли ви відчуваєте запах троянди) і звільняється від повітря на видиху (коли ви задуваєте свічку).

Покладіть руки на живіт.

Відчуйте, як під час дихання повітря наповнює та спорожняє живіт, виконуючи три усвідомлені вдиhi.

Connect

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, які допомагають нам активувати наші суперсили. Чи знає хто-небудь, що означає «активація»? Сьогодні ми продовжимо активувати нашу здібність бути добрими та спокійними за допомогою усвідомленого дихання.

Навчання

Відчуття не просто виникають у нашій голові; вони також впливають на наше тіло. Наприклад, коли я хвилююся, у мене починає боліти живіт, а іноді, коли болить живіт, я починаю хвилюватися, тому що не хочу захворіти та пропускати школу. Коли ми звертаємо увагу на фізичні відчуття в нашому тілі, це може допомогти нам помітити та зрозуміти, що ми відчуваємо.

Попросіть двох учнів навести приклад, коли сильні емоції вплинули на їхнє тіло, а також приклад випадку, коли вони отримали травму або захворіли, і чи відчували вони сильні емоції щодо цієї травми або хвороби.

Активне залучення

1. Попросіть учнів сісти в коло під час виконання вправи Сидяча гора.

Сьогодні я приніс спеціальний інструмент, який ми використовуватимемо для дослідження дихання.

2. Розмістіть чашу розуму в центрі кола учнів.



Ця чаша схожа на мозок. Іскри схожі на твої думки, відчуття, спогади та всі знання, якими діляться ваші вчителі.

3. Обережно покрутіть чашу.

Тепер подивіться, що відбувається з вашим мозком, коли ви відчуваєте сильну емоцію, наприклад, гнів.

4. Струсіть чашу.

Згадайте, коли ви почувалися дуже засмученим (наприклад, коли хтось входить до черги перед вами, займає ваше місце, дратує вас або поширює про вас злі чутки). Дайте мені знати за допомогою сигналу «Я теж!», якщо ви коли-небудь відчували себе схвилюваними, як іскри в нашій чаші розуму.

5. Знову струсіть чашу розуму. Нехай учні роблять повільні глибокі вдихи, спостерігаючи, як іскри повільно осідають. Попросіть учнів продовжувати дихати животом, поки всі іскри не осядуть на дні чаші. Попросіть учнів розповісти, що вони відчувають після того, як чаша стане прозорою та спокійною.

Зверніть увагу на те, як ми можемо заспокоїти гнівні думки та своє тіло, коли ми відчуваємо себе приголомшеними, замість того, щоб реагувати таким чином, щоб погіршити самопочуття або зачепити чийсь почуття.

В наступних вправах Brain Breaks ми потренуємося рухатися в такт диханню та помічати будь-які фізичні відчуття в нашому тілі.

Вправи Brain Breaks 3 і 4

 ПЕРЕВТІЛЕННЯ: КРОКОДИЛ

 ПЕРЕВТІЛЕННЯ: МЕТЕЛИК

➤ НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

ПОГОДА ВСЕРЕДИНИ

Стоячи в позі Гори, повільно вдихніть, піднявши руки догори, а потім повільно видихніть, опустивши їх вниз по боках.

Повторіть 2–3 рази.

Стоячи в позі Гори, зверніть увагу на те, що ви відчуваєте. Яка погода всередині?

- СОНЯЧНО = ВЕЛИКИЙ ПАЛЕЦЬ ВГОРУ
- ХМАРНО = ВЕЛИКИЙ ПАЛЕЦЬ УБІК
- ШТОРМ = ВЕЛИКИЙ ПАЛЕЦЬ ВНИЗ
- БАГАТО ЕНЕРГІЇ = ЗНАК ПЛЮС РУКАМИ

- МАЛО ЕНЕРГІЇ = ЗНАК МІНУС ОДНІЄЮ РУКОЮ
- ЗБАЛАНСОВАНИЙ = ЗНАК РІВНОСТІ ОБОМА РУКАМИ

Під час обговорення у великій групі або з партнерами запитайте учнів:

- Чому важливо перевіряти погоду всередині?
- Як розуміння того, що ми відчуваємо, допомагає нам активувати нашу здібність бути добрими та спокійними?

Вправа Brain Break 5

 **ВПРАВА ВІДПОЧИНОК
З ВИКОРИСТАННЯМ ПОМІЧНИКА ІЗ
ДИХАННЯ**

Посилання

Сьогодні ми дізналися, що наше тіло та наш розум відчувають наші емоції, оскільки вони пов'язані. Кілька вдихів животом можуть допомогти нашому розуму та тілу заспокоїтися, коли ми почуваємося схвилюваними, як іскри в чаші розуму. Наступного разу, коли ми зустрінемося, ми зміцнимо м'язи усвідомленості, координуючи дихання та рухи з усвідомленою ходьбою.

Домашня робота

Цього тижня намагайтеся звертати увагу, коли ви відчуваєте схвилюваність, як іскри в нашій чаші розуму. Іноді достатньо просто помітити, що наші іскри збурюються, щоб допомогти активувати свою здібність бути спокійним. Ви також можете тренувати повільне, глибоке дихання животом, щоб допомогти собі заспокоїтися.

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

Розвиток усвідомлення руху



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що відчуваєш, рухаючись в такт
диханню?

МЕТА

Студенти зможуть синхронізувати
дихання та рухи, щоб розвивати практику
усвідомленої ходьби.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Готуючись до вправи Усвідомлена ходьба, обов'язково зосередьтеся на поєднанні дихання та рухів під час Сходу/заходу сонця.
- Якщо хочете, дайте учням можливість виконати вправу Дихальний м'яч на початку уроку.



ЛЕКСИКА

експедиція
спостерігати
блукати



МАТЕРІАЛИ

- Зворотний відлік для заспокоєння
- Необов'язково: Реквізит для підводної морської подорожі (наприклад, опудало тварини, маска або трубка для підводного плавання тощо)



РОЗРИВИ МОЗКУ

Дихальний м'яч
Схід/захід сонця
Відлік для заспокоєння
Перевтілення: Дельфін
Перевтілення: Риба фугу

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми дізналися, що і наш розум, і наше тіло відчують наші емоції, тому що вони пов'язані. Наш розум впливає на те, як відчувається наше тіло, так само як наше тіло впливає на те, як відчувається наш розум. Хтось може навести приклад?

Ми також дізналися, що усвідомлене дихання може допомогти нам заспокоїтися, коли ми хвилюємось, як іскри в чаші розуму.

Вправа Brain Break 2

СХІД/ЗАХІД СОНЦЯ

Навчання

У мене є запитання до вас.

- Чи вміли ви бігати, коли народилися?
- Чого вам спочатку потрібно було навчитися, щоб уміти бігати (наприклад, сидіти, повзати, стояти, карбкатися, ходити)?

Усвідомленість у навчанні — це той самий тип процесу. Коли ми вчимося чомусь новому і хочемо це добре вивчити, ми вчимося повільно. Повністю концентрувати увагу на тому, що ми робимо, коли ми це робимо, — це усвідомлення. Якщо ми вчимося усвідомлено рухатися, нам потрібно починати повільно. В ході тренувань

і навчання рухатися усвідомлено, ми починаємо рухатися швидше, зберігаючи той самий рівень уваги та концентрації.

Сьогодні ми вирушаємо в пригоду, пов'язану з усвідомленим рухом, в якій ми зробимо акцент на тому, як рухатися, приділяючи цьому увагу. Перш ніж ми розпочнемо нашу пригоду, давайте виконаємо дихальну вправу Зворотний відлік для заспокоєння. Ми можемо використати його в нашій пригоді, якщо нам потрібно активувати нашу здібність бути спокійним!

Вправа Brain Break 3

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Активне залучення

ПІДВОДНА МОРСЬКА ПОДОРОЖ

1. Передайте учням спорядження для їхньої підводної морської подорожі. Учні одягають спорядження для підводного плавання (наприклад, гідрокостюм, маска, кисневий балон, ласты). Поясніть, що спорядження для підводного плавання дозволяє їм відвідувати підводний світ, даючи змогу дихати, бачити та комфортно пересуватися під поверхнею води. Потім учні присідають, готуючись стрибнути з краю експедиційного човна та пірнути на дно моря, щоб дослідити дивовижний світ барвистих істот.
2. Навчайтесь усвідомленої ходьби: учні мають повільно йти по піску океанічного дна, моделюючи опір води. Нехай учні звертають увагу на те, як кожна частина стопи торкається морського дна.

Проінструкуйте учнів координувати кожен крок з диханням. Навчіть учнів дихати як аквалангісти, попросивши їх робити чутний звук при видиханні. Зверніть увагу на тиху, але помітну паузу між кожним вдихом і видихом.

3. Ознайомтеся з технікою дихання Зворотний відлік для заспокоєння, щоб допомогти учням заспокоїтися та позбутися «страху» переслідування гігантською морською зіркою.
4. Коли учні перестають рухатися, зосередьтеся на повільних, глибоких, уважних вдихах. Коли учні дізнаються, що морська зірка не є загрозою та їй просто цікаво зустрітися з людиною, подружиться з морською зіркою. Завершіть підводну пригоду, підпливши назад до безпечного експедиційного човна.

Вправи Brain Breaks 4 і 5



ПЕРЕВТІЛЕННЯ: ДЕЛЬФІН



ПЕРЕВТІЛЕННЯ: РИБА ФУГУ



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Які відчуття були під водою?

Чи легше було зосередитися на усвідомленій ходьбі, коли ви рухалися дуже повільно? Чому ви так думаєте?

Як ви почувалися, коли думали, що вас переслідує морська зірка?

Чи допомогла вправа Зворотний відлік для заспокоєння?

За яких ще обставин ви можете використовувати Зворотний відлік для заспокоєння?



НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Нехай учні подумают про час або ситуацію, в якій вони можуть використати Зворотний відлік для заспокоєння. Попросіть їх намалювати ситуацію, яка показує, як вони активують свою здібність бути добрими та спокійними!

Посилання

Сьогодні ми навчилися усвідомлено ходити та використовувати техніку дихання Зворотний відлік для заспокоєння, коли відчуваємо сильні емоції. Повільне дихання животом заспокоює тіло та розум, коли ви відчуваєте хвилювання, як іскри в нашій чаші для розуму. Підрахунок подихів допомагає зосереджуватися 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, на ігровому майданчику, під час складного тесту, щоб заснути вночі).

Домашня робота

Цього тижня, коли ви відчуєте сильні емоції, попрактикуйтесь у зворотному відліку. Порівняйте, що ви відчуваєте до і після усвідомленого дихання. Навчіть Зворотного відліку для заспокоєння члена сім'ї вдома.

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Зворотний відлік заспокоєння

Сидячи в позі гори.



Вдихніть через ніс.



Breathe out for 5, 4, 3, 2, 1.



Вдихніть і розпочніть знову. Спробуйте виконати цю вправу тричі.

Поспостерігайте за своїми відчуттями...

Четвертий урок

Знайомство зі СВОЇМ МОЗКОМ: Мигдалеподібне тіло та префронтальна кора



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як мигдалеподібне тіло впливає на
прийняття рішень?

Як префронтальна кора впливає на
прийняття рішень?

МЕТА

Учні зможуть порівняти характер
дракона з мигдалеподібним тілом та характер
доброго лідера
з префронтальною корою.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Нагадуйте учням про необхідність вдихати та видихати носом в більшості вправ.
- Продовжуйте практикувати, щоб учні поєднували дихання та рухи під час виконання послідовної перезарядки.
- Поясніть, що ми повторюємо вправи Brain Breaks не просто так. Коли ми виконуємо одні й ті самі вправи протягом певного часу, наше тіло та мозок дізнаються, що ці вправи можуть допомогти нам почуватися спокійними та уважними.



ЛЕКСИКА

Мигдалеподібне тіло
та префронтальна кора



МАТЕРІАЛИ

- Історія «Як Дракон навчився думати, перш ніж реагувати».
- Роздатковий матеріал зі схемою мозку



РОЗРИВИ МОЗКУ

Дихальний м'яч
Зворотний відлік для заспокоєння
Послідовна перезарядка
Відпочинок з використанням
помічника із дихання

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми навчилися усвідомленій ходьбі та як використовувати техніку дихання Зворотний відлік для заспокоєння, коли відчуваємо сильні емоції, якими важко керувати. Сьогодні ми дізнаємося, як активувати нашу другу суперсилу — здатність приборкувати свій темперамент. Перш ніж активувати цю здатність, давайте виконаємо вправу Зворотний відлік для заспокоєння.

Вправа Brain Break 2

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Навчання

Щоб допомогти нам дізнатися про здатність приборкувати темперамент, я розповім історію про дракона та доброго лідера.

Прочитайте учням історію «Як Дракон навчився думати, перш ніж реагувати».

Читаючи історію учням, діліться своїми думками, моделюючи глибше розуміння. Використовуйте таке міркування вголос, щоб спрямувати майбутнє обговорення, порівнюючи персонажа Дракона з мигдалеподібним тілом, а Доброго лідера — з префронтальною корою головного мозку.

Можливі підказки щодо читання вголос, якими можна скористатися:

- Отже, я навчився...
- Це нагадало мені про...
- Я перечитаю цю частину, тому що...
- Цікаво, чому (або як)...
- Це змушує мене поставити собі запитання...

Вправа Brain Break 3

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Навчання

- Що ви помітили про Дракона?
- Що ви помітили про доброго лідера?

Хоча в нашому мозку насправді не живе справжній дракон чи добрий лідер, ми можемо дізнатися про дві важливі частини мозку, мигдалеподібне тіло та префронтальну кору, порівнявши їх з Драконом та Добрим лідером.

Попросіть учнів стиснути два кулаки, розмістивши їх поруч, щоб уявити розмір і форму мозку, довжина якого становить 15 сантиметрів.

Продемонструйте зображення з роздаткового матеріалу Схема мозку. Не роблячи позначок на схемі, визначте розташування мигдалеподібного тіла та префронтальної кори (ПФК). Запропонуйте двом учням позначити мигдалеподібне тіло та префронтальну кору головного мозку за

допомогою липких листочків для нотаток.

Обговоріть відповідні функції мигдалеподібного тіла та ПФК.

Мигдалеподібне тіло допомагає захистити вас. Воно постійно стежить за небезпекою та швидко реагує, дозволяючи вам тікати, битися, завмирати або повністю віддатися страху.

Префронтальну кору іноді називають «місцем здорового глузду» або «мислячим мозком», оскільки вона дозволяє вам зупинитися та подумати, перш ніж реагувати. ПФК допомагає саморегулюватися або керувати своєю поведінкою, скеровуючи вас приймати обдумані та розумні рішення.

Коротко опишіть, як вони спілкуються. Наприклад, мигдалеподібне тіло отримує інформацію від усіх органів. Якщо мигдалеподібне тіло виявляє небезпеку, активується внутрішня сигналізація, і ми відчуваємо рефлекс «бийся, біжи або замри». ПФК допомагає нам зменшити кількість помилкових тривог, не даючи мигдалеподібному тілу без потреби подавати сигнали тривоги. Здатність ПФК заспокоювати мигдалеподібне тіло вимагає багато свідомих тренувань.

Попросіть учнів назвати, який персонаж поводить себе як мигдалеподібне тіло, а який — як ПФК. Попросіть учнів пояснити свої відповіді.

Прочитайте текст на сторінці Схема головного мозку з журналу Reflection Journal. Виконайте відповідну вправу разом із класом.

Вправа Brain Break 4

ВІДПОЧИНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ПОМІЧНИКА ІЗ ДИХАННЯ

Посилання

Сьогодні ми вирушили в нашу першу подорож у мозок, щоб дослідити, як дві його частини, мигдалеподібне тіло та префронтальна кора, впливають на наші емоції та реакції.

Ми порівняли Дракона з мигдалеподібним тілом через його схильність до швидких емоційних реакцій в небезпечних ситуаціях. У нього спрацьовує рефлекс боротьби, втечі або завмирання, щоб захистити Доброго лідера.

ІСТОРІЯ «ЯК ДРАКОН НАВЧИВСЯ ДУМАТИ, ПЕРШ НІЖ РЕАГУВАТИ».

Як ДРАКОН НАВЧИВСЯ ДУМАТИ, ПЕРШ НІЖ РЕАГУВАТИ

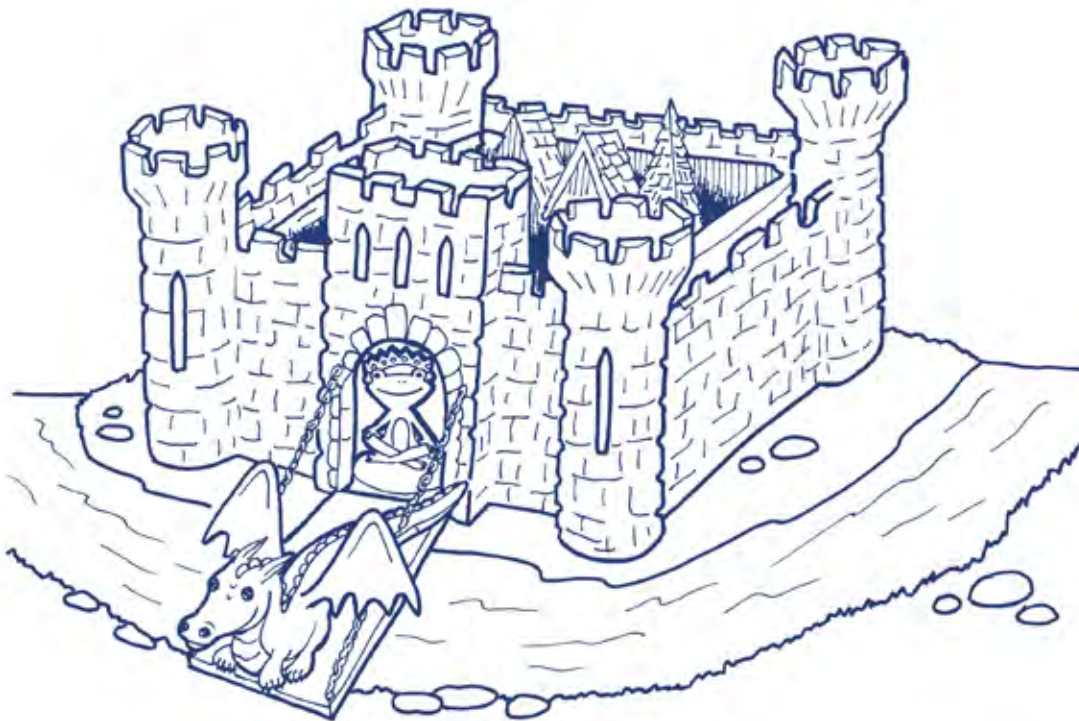
Давно в одній далекій країні був величний замок, де жив добрий лідер, якого захищав його вірний дракон.

Уявіть собі, що ви добрий лідер замку.

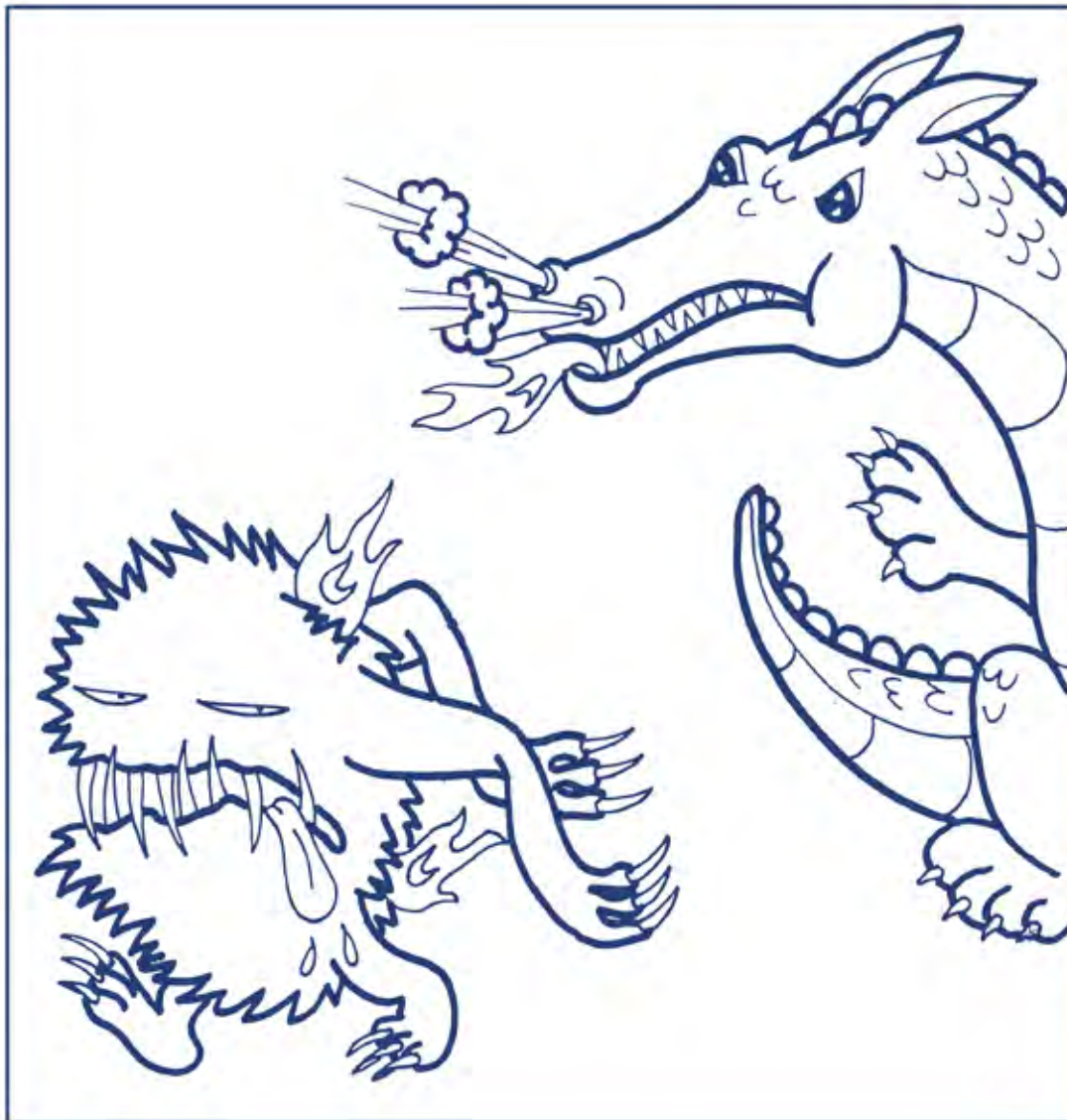
Сядьте рівно й прямо - як королівська особа сидить на своєму троні.

Дракон Доброго лідера вірно охороняє замок.

Коли новий відвідувач наближається до воріт замку, Дракон дуже швидко реагує, щоб забезпечити безпеку Доброго лідера.

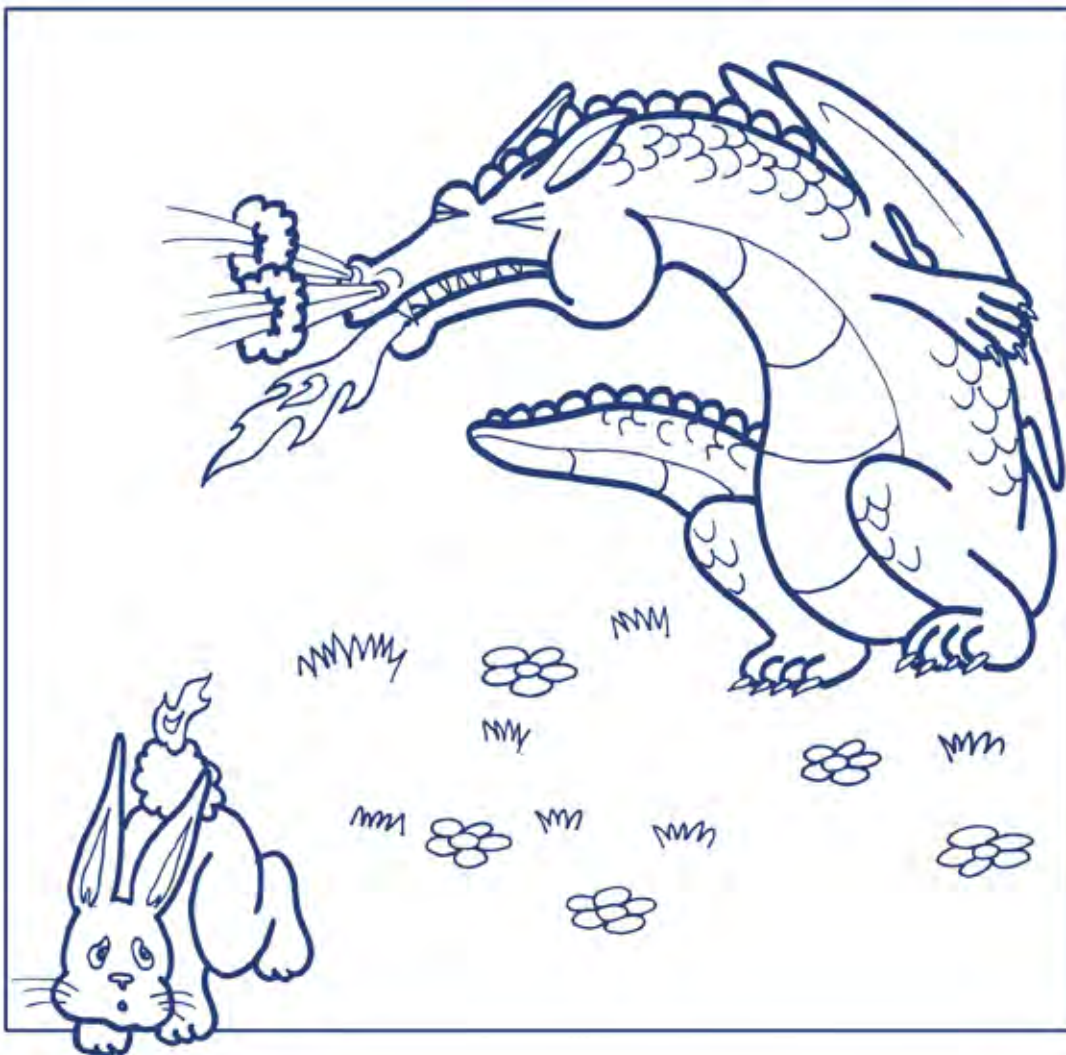


Що зазвичай роблять дракони, щоб захистити своїх добрих лідерів?



Одного дня до замку увірвався небезпечний звір Дракон, захищаючи замок, розжарився від гніву та дихнув палючим вогнем, щоб відлякати звіра. Дракон добре виконав роботу, захистивши Доброго лідера від злого звіра, який міг завдати йому серйозної шкоди.

ІСТОРІЯ, СТОРІНКА 3



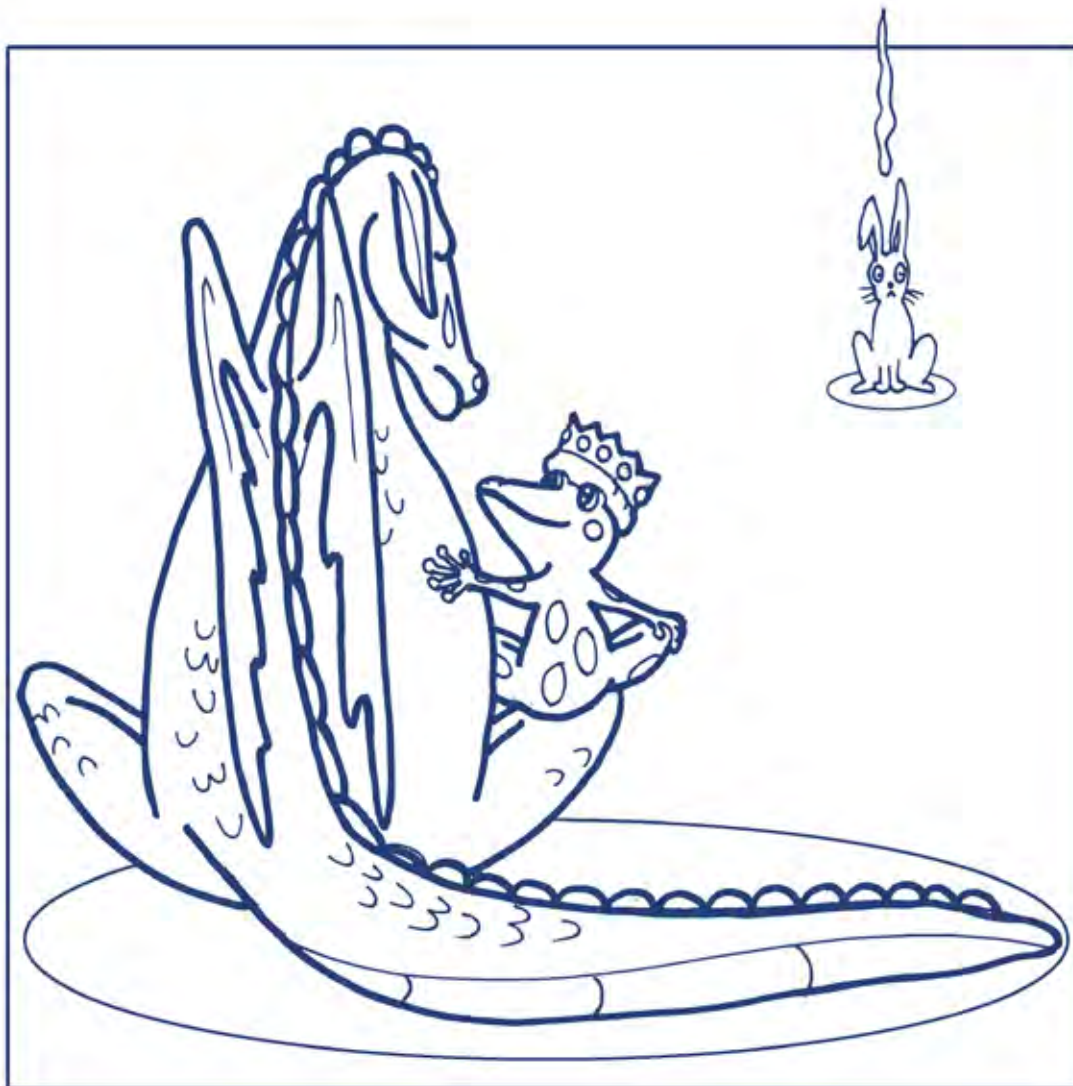
Наступного ранку зайчик весело стрибав садом в замку, не звертаючи увагу на інших. Не вагаючись, Дракон розжарився від гніву та люто дихнув вогнем, щоб відлякати зайчика. Дракон хотів лише захистити Доброго лідера, а зайчик не становив жодної загрози. Дракон неправильно зрозумів ситуацію та відреагував надміру.



Ви коли-небудь робили помилку, як Дракон?

Після того як зайчик помчав геть, Дракон зрозумів, що вчинив не вірно. Дракон почав плакати. Він не знав, що йому робити. Дракон кілька разів довго видихнув, як усі ми робимо, коли перестаємо сильно плакати. Він засопів, а потім протяжно зітхнув...

ІСТОРІЯ, СТОРІНКА 5



У цю мить із замку вийшов Добрий лідер. «Привіт, Драконе! Я помітив, що ти засмучений тим, що дихнув вогнем на нашого маленького друга-зайчика». «Так», — прошепотів Дракон. «Не хвилюйся, Драконе! У кожного бувають неприємні моменти. Усі дракони мають тренуватися приборкувати свій вогонь».

«Як приборкати вогонь?»,

- скрикнув Дракон. «Іноді я настільки злюся, що втрачаю контроль над вогняним диханням. Я відчуваю, що можу вибухнути!»

«Це нормальна реакція. Дракон. Це корисно, коли потрібно захистити наш замок. Однак є багато інших випадків, коли нам не потрібне полум'я захисту. Нам потрібно, щоб ти зупинився й подумав замість цього».

«Але Добрий Лідер, мені **не дуже добре** вдається думати в стресі», — простогнав Дракон.

«Спочатку всім важко, в тому числі й мені, поки я не дізнався давню таємницю великих лідерів. Тобі цікаво дізнатися секрет, Драконе?»

«Так! Я дійсно хочу знати!»

- вигукнув Дракон так радісно та піднесено, що ще трохи і він міг би вибухнути та розлетітися, як повітряна кулька.

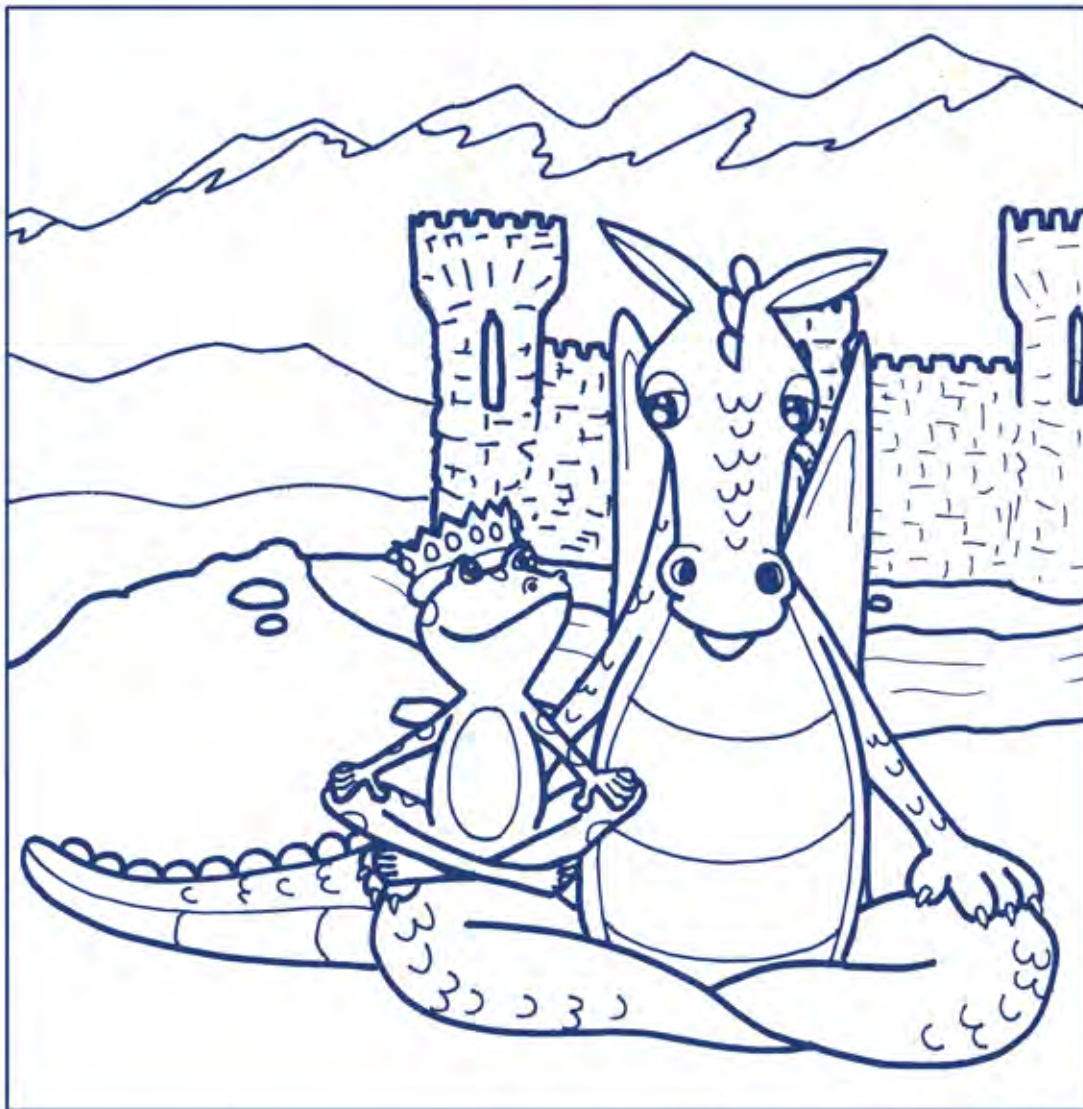
«Що ж, Драконе, тобі треба бути дуже уважним», — спокійно зазначив добрий Лідер.
Добрий лідер підвівся, глибоко вдихнув і дуже повільно видихнув.

«Розкажи мені секрет!

Будь ласка, додайте 1 000 000 іскор!»

ІСТОРІЯ, СТОРІНКА 7

В очах Доброго лідера промайнула посмішка. Добрий лідер знову підвівся, глибоко вдихнув, наповнивши легені повітрям, і дуже повільно видихнув.



Тоді в очах Дракона теж промайнула посмішка.

Дракон був розумний та запам'ятовував цей урок і завжди нагадував собі зупинитися й подумати, перш ніж поспішно реагувати, коли до замку приходили нові гості.

СХЕМА ГОЛОВНОГО МОЗКУ

НАМАЛЮЙТЕ ЛІНІЮ, ЩО З'ЄДНУЄ ЧАСТИНУ МОЗКУ З ФУНКЦІЄЮ, ЯКУ ВОНА ВИКОНУЄ.

МОЗОК	ФУНКЦІЯ
МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО	ДОПОМАГАЄ НАМ КЕРУВАТИ ТА ДУМАТИ
ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА (ПФК)	ДОПОМАГАЄ МИГДАЛЕПОДІБНОМУ ТІЛУ ТА ПФК ПРАЦЮВАТИ РАЗОМ
УСВІДОМЛЕНЕ ДИХАННЯ	ДОПОМАГАЄ ЗАХИСТИТИ НАС



П'ятий урок

Зв'язок МОЗОК-ДИХАННЯ



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як це, відчувати сильні емоції?

МЕТА

Учні зможуть чітко сформулювати та продемонструвати, як дихання може заспокоїти їхнього «внутрішнього дракона», дозволяючи мигдалеоподібному тілу та префронтальній корі спілкуватися та працювати разом.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- В міру того, як учні отримують більше досвіду, виконуючи вправи Brain Breaks, давайте їм можливість продемонструвати майстерність. Наприклад, пропонуйте учням можливість керувати однокласниками під час виконання або дайте їм можливість продемонструвати рухи, коли ви проводити вправу усно.



ЛЕКСИКА

саморегулювання



МАТЕРІАЛИ

Роздатковий матеріал:

- Коли наше мигдалеподібне тіло відчуває небезпеку
- Коли наше мигдалеподібне тіло відчуває безпеку
- Емоції (необов'язкова вправа)



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Схід/Захід Сонця
Зворотний відлік для заспокоєння
Послідовність перезарядки
Дерево

Вправа Brain Break 1

☀ ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми досліджували нашу другу суперсилу — здатність приборкувати темперамент. Я розповів історію про дракона та доброго лідера. Ми порівняли Дракона з мигдалеподібним тілом через його схильність до швидких емоційних реакцій в небезпечних ситуаціях. Ми порівняли Доброго лідера з префронтальною корою.

Хтось пам'ятає чому?

Вправа Brain Break 2

☀ СХІД/ЗАХІД СОНЦЯ

Навчання

Сьогодні ми збираємося дізнатися більше про мозок, включаючи стратегії приборкання дракона, щоб ви могли прислухатися до порад свого внутрішнього доброго лідера.

Пам'ятаєте в історії, як Дракон випадково обпік зайчику хвіст своїм захисним полум'ям?

Ви коли-небудь стикалися з тим, що ваш дракон-захисник реагував на ситуацію, а потім з'ясовував, що він припустився помилки та відреагував надмірно, як дракон у цій історії?

Продемонструйте ілюстрацію «Дракон плаче».

Продемонструйте ілюстрацію «Коли мигдалеподібне тіло відчуває небезпеку» та розгляньте реакцію боротьби, втечі або завмирання.

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

 **ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ
ЗАСПОКОЄННЯ**

Навчання

Продемонструйте сторінку «Коли мигдалеподібне тіло відчуває себе в безпеці».

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. Це місце здорового глузду.

Опишіть, як, коли ми практикуємо усвідомлене дихання, ми отримуємо здатність перекривати реакцію організму на стрес, дозволяючи мигдалеподібному тілу спілкуватися з ПФК і планувати зосереджено та обережно. Коли мигдалеподібне тіло спілкується з ПФК, нам легше саморегулюватися. Саморегулювання означає здатність управляти своєю поведінкою та емоціями, реагуючи на ситуацію.

*Наші вправи *Brain Breaks* завжди включають усвідомлене дихання. Давайте спробуємо дихати та рухатися прямо зараз!*

Вправи *Brain Breaks* 4 і 5

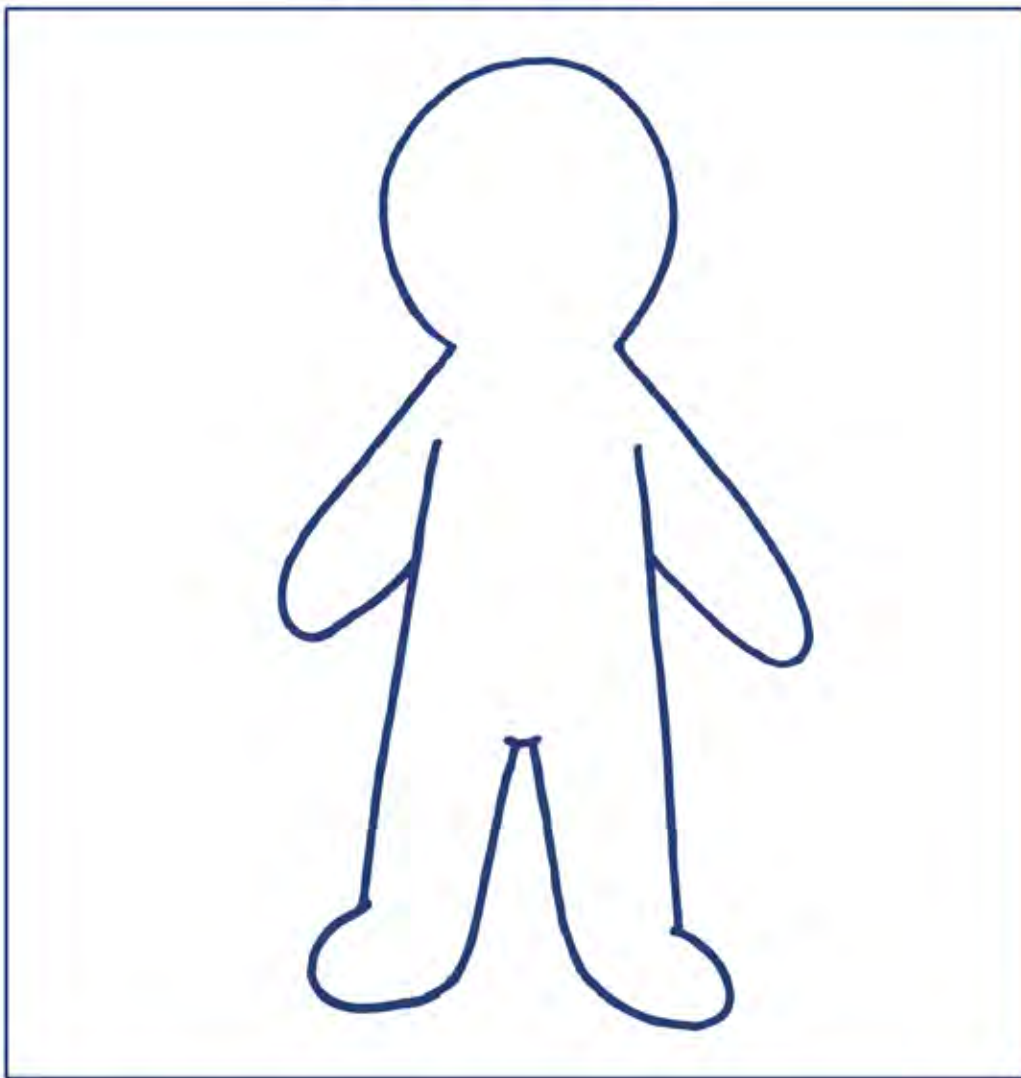
 **ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ**

 **ДЕРЕВО**

Посилання

Сьогодні 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, щоб ваш добрий лідер міг успішно направляти вас.

Емоції!



Розфарбуйте частини тіла, якими ви відчуваєте сильні емоції, такі як гнів, збентеження чи образи.

Розвиток усвідомлення того, де ви відчуваєте емоції, зміцнює вашу здатність приборкувати свій темперамент.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ «КОЛИ НАШЕ МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО ВІДЧУВАЄ НЕБЕЗПЕКУ».

КОЛИ НАШЕ МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО ВІДЧУВАЄ НЕБЕЗПЕКУ

ШВИДКІ РЕФЛЕКСИ ЗБЕРІГАЛИ ЖИТТЯ НАШИХ РАНИХ ПРЕДКІВ, ЩОБ ВОНИ МОГЛИ ВІДБИТИСЯ ВІД ШАБЛЕЗУБОГО ТИГРА АБО ВТЕКТИ ВІД ВЕДМЕДЯ.

СЬОГОДНІ ТІ САМІ РЕФЛЕКСИ ЗАХИЩАЮТЬ НАС ВІД НЕБЕЗПЕКИ.

МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО НЕ ПЕРЕСТАЄ ДУМАТИ.

ЙОГО ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ — ЗМУСИТИ НАС ШВИДКО РУХАТИСЯ, ЩОБ МИ МОГЛИ БУТИ В БЕЗПЕЦІ.

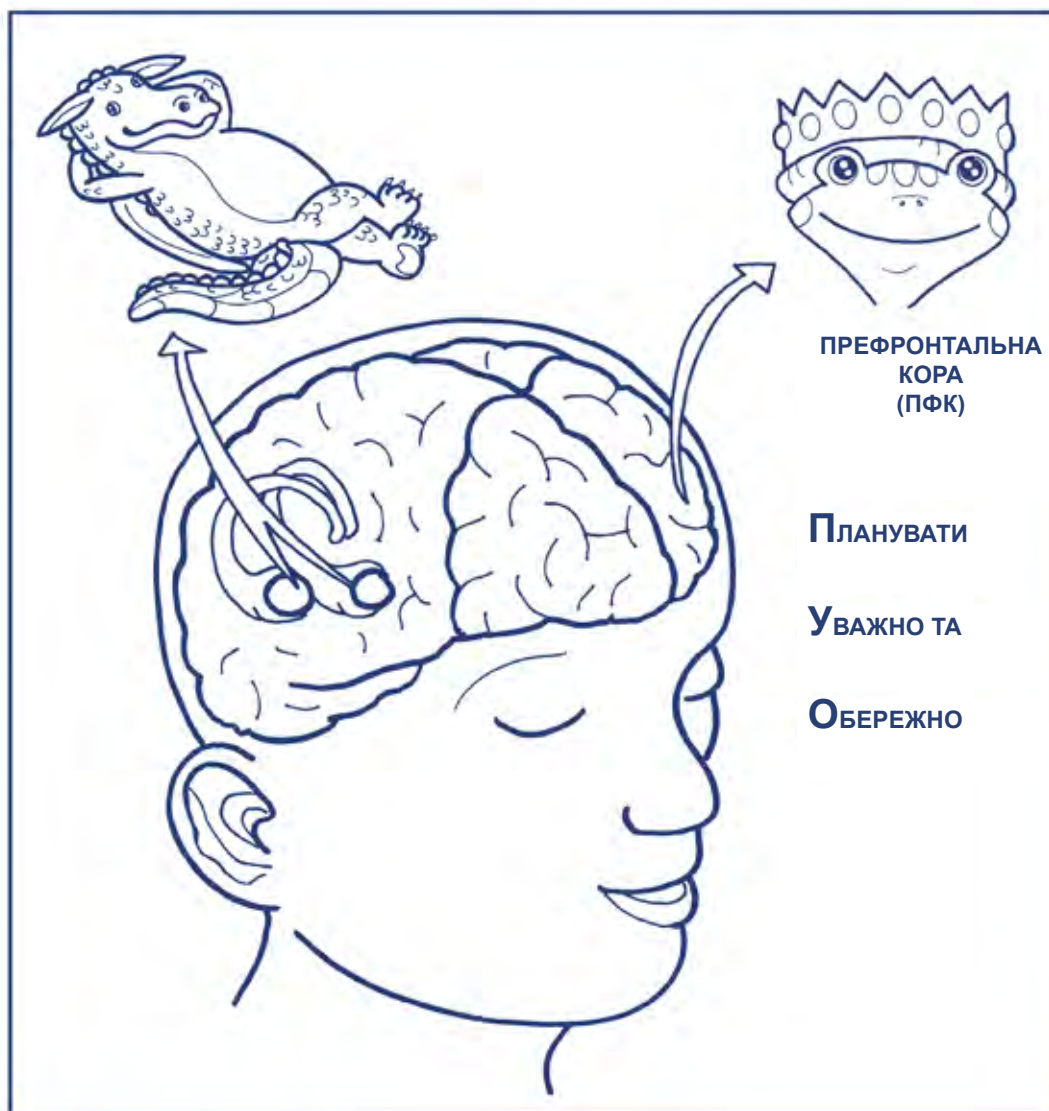
НАВІТЬ ЯКЩО ЗАГРОЗА НЕ Є РЕАЛЬНОЮ, ЯК, НАПРИКЛАД, ПРОТИПОЖЕЖНЕ ТРЕНУВАННЯ, МИ ВСЕ ОДНО РУХАЄМОСЯ

ШВИДКО, ТОМУ ЩО НАШЕ МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО ЗНАХОДИТЬСЯ В СТАНІ ПІДВИЩЕНОЇ ГОТОВНОСТІ.

**БИТИСЯ****ТІКАТИ****ЗАВМЕРТИ**

КОЛИ НАШЕ МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО ВІДЧУВАЄ НЕБЕЗПЕКУ

КОЛИ НАШЕ МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО ВІДЧУВАЄ БЕЗПЕКУ,
ВОНО РОЗСЛАБЛЯЄТЬСЯ ТА ПЕРЕДАЄ
ІНФОРМАЦІЮ ПФК («ДОБРОМУ ЛІДЕРУ») ДЛЯ
МИСЛЕННЯ ТА МІРКУВАННЯ НА БІЛЬШ ВИСОКОМУ РІВНІ.



Шостий урок

Усвідомлене слухання



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Чим усвідомлене слухання відрізняється від того, коли ви просто щось чуєте?

МЕТА

Учні можуть зосередити свою увагу за допомогою слуху та описати різноманітні звуки, які можна почути на різній відстані.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Щоб привернути увагу до усвідомленого слухання, запропонуйте використовувати якийсь звук (дзвоник або губна гармошка), який вказує на те, що учні мають зайняти позу Сидячої гори, перш ніж виконувати вправу Brain Breaks сидючи.
- Також можна додати інший звук, щоб позначити Стоячу гору.



ЛЕКСИКА

слухове відчуття



МАТЕРІАЛИ

- Зображення «5 відчуттів» для відображення
- Чотири предмети, які видають різні звуки (наприклад, ключі, контейнер з рисом, липучка, пляшка з водою, банка з монетами, колода карт під час перемішування, блискавка)
- Непрозорі пакети (або контейнери) для приховування предметів, що видають звуки
- Губна гармошка або дзвоник (за бажанням)



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Перевтілення: Дельфін
Перевтілення: Риба фугу
Послідовна зарядка
Відпочинок з використанням помічника із дихання

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу ми дізналися, як префронтальна кора впливає на нашу здатність планувати та приймати обдумані рішення. 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, щоб ваш добрий лідер міг успішно направляти вас.

Вправи Brain Breaks 2 і 3

ПЕРЕВТІЛЕННЯ: ДЕЛЬФІН

ПЕРЕВТІЛЕННЯ: РИБА ФУГУ

Навчання

Сьогодні ми збираємося дослідити нову суперсилу: здатність лазерного фокусування. Ми активуємо нашу здатність лазерного фокусування за допомогою нашого слуху.

Наші органи чуття допомагають нам відчувати та розуміти навколишній світ. У нас є п'ять основних відчуттів: смак, зір, запах, слух і дотик. Ми використовуємо язик, щоб смакувати, очі, щоб бачити, ніс, щоб нюхати, вуха, щоб чути, та шкіру, щоб торкатися. Коли ми усвідомлено використовуємо свої п'ять відчуттів, ми посилюємо здатність лазерного фокусування. Ми стаємо досвідченими

спостерігачами, сприймаючи всю детальну інформацію, що надають наші органи чуття, яку ми ніколи раніше не помічали.

Чи знаєте ви, що наш слух надзвичайно чутливий? Ми можемо зменшувати обсяг того, що ми бачимо, нюхаємо, смакуємо або відчуваємо на дотик, але ми не можемо заблокувати звук таким же чином.

Наведіть приклади того, як ви можете зменшити те, що ви бачите, нюхаєте, смакуєте та відчуваєте на дотик.

Сьогодні ми дослідимо нашу здатність лазерного фокусування, спрямовуючи та перенаправляючи нашу увагу на певні звуки. Почнемо з вправи під назвою Шари звуку.¹

Проведіть для учнів вправу Шари звуку.

1. Сядьте зручно та розправте плечі. Повільно закрийте очі. Якщо ви не хочете закривати очі, просто опустіть погляд вниз. По-перше, ми збираємося широко відкрити вуха та витягти слух за межі класної кімнати, щоб слухати звуки, які лунають далеко від нас. Прислухайтесь до найвіддаленішого звуку, який ви можете сприйняти. Не потрібно ідентифікувати звук або те, що видає звук.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

2. Тепер ми збираємося збільшити наш слух, щоб спостерігати звуки, які звучать поблизу нас у цій кімнаті. Не рухаючись, дозвольте своїм вухам досліджувати звуки в кімнаті.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

3. Тепер, коли ми дослідили звуки в кімнаті, ми збираємося налаштуватися на звуки нашого тіла.

Дайте учням приблизно 10 секунд тиші.

4. Повільно відкрийте очі.



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Які звуки ви почули?

Які звуки вам сподобалися чи не сподобалися?

Чи помітили ви, які звуки вас заспокоюють, найвіддаленіші звуки або звуки, які видає ваше тіло? Чому?

Вправа Brain Break 4

🌀 ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Активне залучення

1. Покажіть чотири окремо приховані предмети, які видають унікальні звуки.



2. Попросіть учнів об'єднатися в пари й заплющити очі, поки ви видаєте один звук за раз. Для першого та другого класів роздайте роздатковий матеріал та олівці.
3. Попросіть учнів пригадати та записати те, що на їхню думку видає кожен із чотирьох звуків.
4. Учні діляться своїми прогнозами зі своїми партнерами. Розкрийте кожен із чотирьох таємничих звуків.



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Який звук вам було легко впізнати?

Який звук вам було важко впізнати?

Чи важко було використовувати лише слух для визначення звуків? Чому ви так думаєте?

Вправа Brain Break 5



ВІДПОЧИНОК З ВИКОРИСТАННЯМ ПОМІЧНИКА ІЗ ДИХАННЯ

Сьогодні знайдіть спосіб інтегрувати слухання у відпочинок учнів.

Перший варіант:

Повторіть вправу «Шари звуку», коли учні відпочивають.

Другий варіант:

Поки учні відпочивають, увімкніть легку інструментальну музику.

Посилання

Сьогодні ми зміцнили свою здатність зосереджуватися, свідомо зосереджуючи увагу на конкретних звуках, поглиблюючи наші навички усвідомленого слухання. Коли ми повністю зосереджуємося на слуханні, ми помічаємо навколо себе звуки, на які раніше, можливо, не звертали уваги.

Домашня робота

Цього тижня звертайте увагу на звуки навколо себе в різних середовищах (наприклад, школа, дім, бібліотека, продуктовий магазин, ресторан, ігровий майданчик). Зверніть увагу на типи звуків, які ви чуєте в кожному місці.

¹ Дженніфер Харпер Кoen, «Маленька квітова йога». <http://littlefloweryoga.com/blog/layers-of-sound>.

«П'ЯТЬ ВІДЧУТТІВ»

П'ять відчуттів

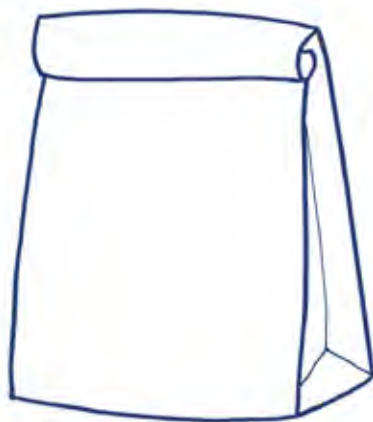
Журнал документації дослідника

Тема: Усвідомлене слухання

Дата: _____

Місія:

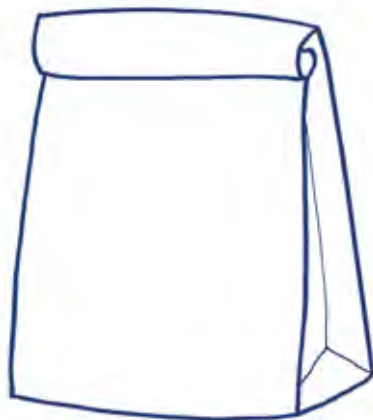
- 1) Активуйте лазерне фокусування за допомогою слуху.
- 2) Використовуйте усвідомлене слухання, щоб помітити момент, коли ви вперше чуєте звук, до моменту, коли він зникає.
- 3) Перш ніж записати свою відповідь, зробіть 1 усвідомлений вдих.
- 4) Намалюйте або напишіть назву таємничого об'єкта на кожному пронумерованому пакеті



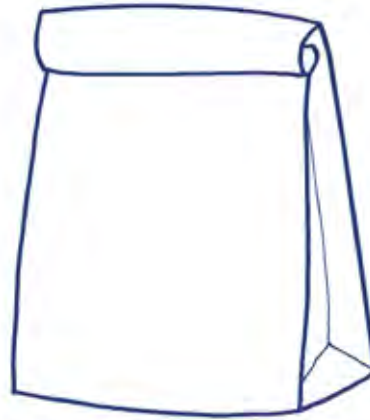
Пакет №1 _____



Пакет №2 _____



Пакет №3 _____



Пакет №4 _____

Сьомий урок

Так тримати!



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Як позитивні слогани можуть вплинути на ваше ставлення?

МЕТА

Учні можуть створити слоган позитивної самооцінки, щоб підвищити впевненість у собі.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Коли ви представляєте Ставлення вдячності, корисним може бути розповісти учням щось просте, за що ви вдячні у своєму житті. Моделювання допомагає зробити цю абстрактну концепцію більш конкретно для них.



ЛЕКСИКА

підвищення
впевненості
мислення
слоган



МАТЕРІАЛИ

- Роздатковий матеріал «Так тримати!»
- Для необов'язкової вправи:
 1. 1 1/2"–2" x 11" смужки помаранчевого та жовтого картону (по одному на учня)
 2. Коричневі або чорні фломастери або ручки (по одній на учня)
 3. Плакат під назвою «Лев Зіл» із зображенням морди лева в центрі. (Скористайтесь наданим прикладом або наведіть власний).



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Послідовність перезарядки
Вправа на рівновагу
Дерево
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми зміцнили свою здатність зосереджуватися, свідомо зосереджуючи увагу на конкретних звуках, поглиблюючи наші навички усвідомленого слухання.

Вправа Brain Break 2

ПОСЛІДОВНІСТЬ ПЕРЕЗАРЯДКИ

Навчання

Сьогодні ми плануємо активувати нову суперсилу, нашу здатність рости та розвиватися. Здатність рости та розвиватися — це наша здатність вчитися на своїх помилках замість того, щоб відчувати поразку й здаватися.

Одним із факторів, що впливає на нашу здатність рости та розвиватися, є те, що називається «розмова з самим собою». Розмова з самим собою - це те, як ми думаємо та говоримо про себе. Ми не завжди усвідомлюємо, що розмовляємо з самим собою. Іноді ми говоримо з самим собою вголос, а іноді — мовчки подумки. Розмова з самим собою може бути як позитивною, так і негативною.

Негативні розмови з самими собою заважають нашому мозку рости та розвиватися позитивним чином.

Наведіть приклад негативної та позитивної розмови з самим собою (наприклад, «Я слабкий в математиці. Мабуть треба здатися» в порівнянні з «Я можу впоратися з математикою, якщо крок за кроком розглядатиму кожну задачу та питатиму

підказки в свого вчителя»).

Кожен іноді допускає негативні розмови з собою, навіть дорослі. Вважати себе недостатньо добрим в чомусь і порівнювати себе з іншими є прикладом негативної розмови з самим собою.

Навчіть учнів, як припинити негативну розмову з самим собою, виконуючи такі кроки:

- ① Усвідомити, що розмовляєш з самим собою.
- ② Припинити негативну розмову з самим собою.
- ③ Замінити це на позитивну розмову з самим собою.

Коли ми будемо виконувати нашу наступну вправу Brain Break, давайте подумаємо, що позитивне можна сказати собі, коли вправа здається складною.

Прийміть відповіді учнів і допоможіть спрямувати їхні відповіді на позитивну розмову з самим собою. Кілька прикладів тверджень, до яких можна їх спонукати: «Якщо я продовжу намагатися, в мене вийде!»; «Навіть якщо в мене не вийде, я зможу спробувати ще раз»; «Я маю зосередитися на своєму диханні»; та «Я можу це зробити».

Вправа Brain Break 3

ВПРАВА НА РІВНОВАГУ



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

Чи допомогла вправа на рівновагу відпрацювати позитивну розмову з самим собою?

Зазначте, що навіть якщо результат не такий,

на який ми сподіваємося (тобто, можливо, ви все одно втратили рівновагу), те, як ми сприймаємо досвід, може допомогти нам у майбутньому. Якщо ви практикуєте позитивні розмови з самими собою, ви, швидше за все, після невдачі зробите наступну спробу та дасте собі шанс покращити результат.

Активне залучення

Один із способів замінити негативну розмову з самим собою позитивною — придумати позитивні особисті слогани.

Слоган - це заява про те, ким ви є та чого ви здатні досягти. Позитивні слогани надихають. Ключ у використанні слоганів полягає в тому, щоб вони викликали позитивні емоції. Це важливо, оскільки ваші думки, слова та переконання мають потужний вплив на ваше відчуття щастя, дії та успіх.

Перш ніж придумувати позитивні слогани, давайте налаштуємося на позитивний настрій, згадавши особисті досягнення, якими ми пишаємося.

Наведіть приклад того, що ви добре вмієте або чим пишаєтеся. Попросіть учнів зробити те саме. Потім учні діляться на пари та розповідають про свої сильні сторони та про те, що вони відчувають, коли розповідають про свої сильні сторони партнеру.

Вправа Brain Break 4



ДЕРЕВО

Тепер давайте підготуємося до створення наших слоганів.

1. Перегляньте приклади зі сторінки позитивних слоганів «Так тримати!» Не соромтеся наводити власні додаткові приклади позитивних слоганів.
2. Поділіться наведеними нижче порадами, щоб допомогти учням створити свої особисті слогани:
 - Слогани мають бути викладені в позитивний спосіб (наприклад, «Я розумний(-а)», а не «Я не дурний(-а)»).
 - Починайте слогани з «Я є», а не з «Я буду» (наприклад, «Я хороший спортсмен» у порівнянні з «Я стану хорошим спортсменом»).
 - Слогани мають бути короткими та конкретними.
3. Підкресліть, що учні мають проголошувати свої слогани з гордістю, впевненістю та ентузіазмом.

НЕОБОВ'ЯЗКОВА ГРУПОВА ВПРАВА

Продемонструйте плакат під назвою «Лев Зіл». Змодельуйте, як ви записуєте свій позитивний слоган на одній смужці помаранчевого або жовтого картону. Потім прикріпіть смужку зі слоганом на голові лева. Смужка має символізувати частину гриви. Слоган кожного учня формуватиме могутню гриву лева. Роздайте кожному учню одну смужку помаранчевого або жовтого картону та коричневий або чорний маркер чи ручку. Попросіть учнів написати свої слогани, поділитися ними з класом і прикріпити їх до гриви Зіла.

Вправа *Brain Break* 5 СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

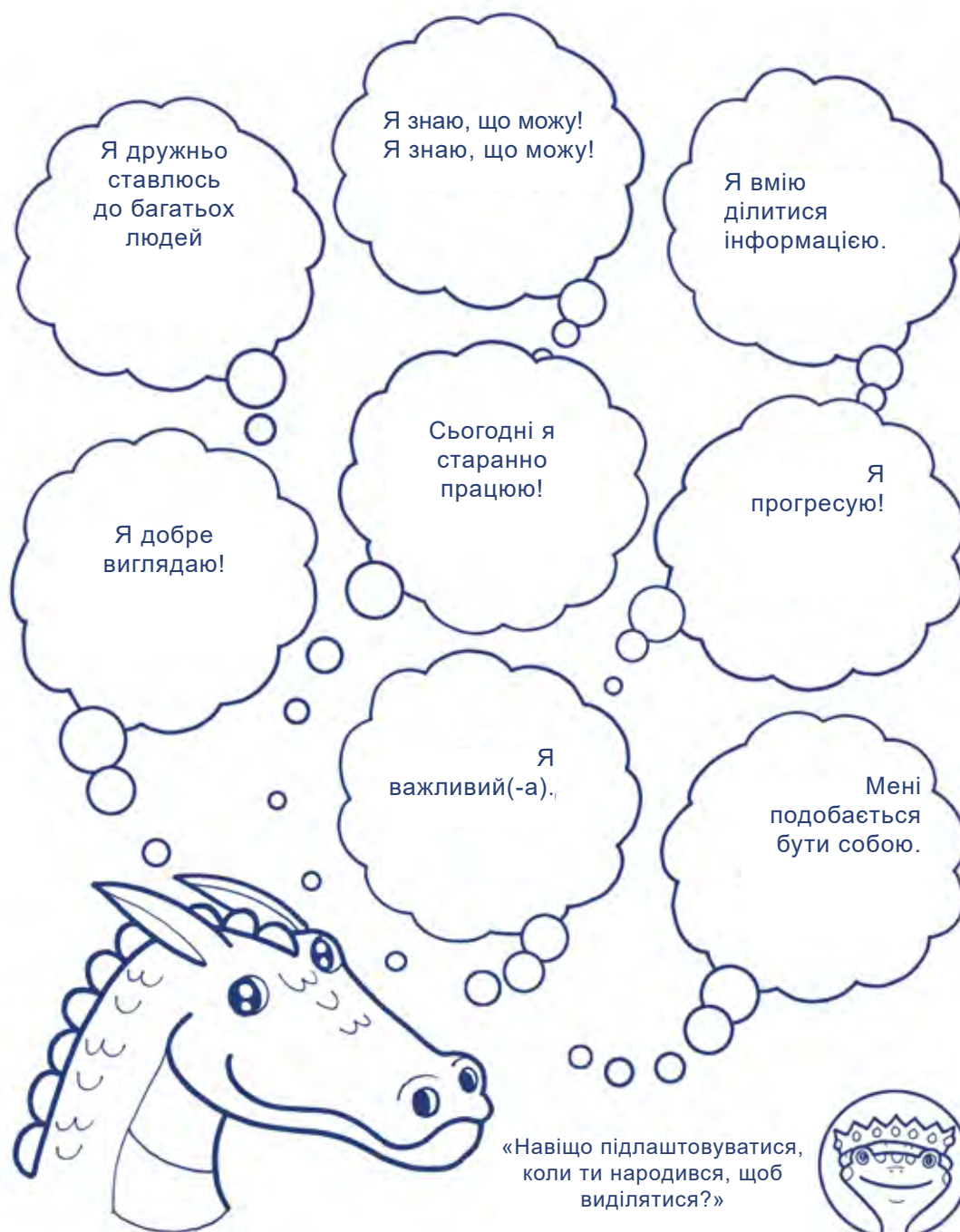
Посилання

Сьогодні ми навчилися створювати позитивні особисті слогани, щоб ми могли бути щасливими, впевненими та успішними. Ваші позитивні думки, слова та переконання значною мірою впливають на вашу здатність досягати своїх цілей. Що ти думаєш, тим і стаєш. З позитивним настроєм і старанністю немає нічого неможливого!

Домашня робота

Наступного разу, коли у вас виникають труднощі, коли ви вивчаєте або пробуєте щось нове, спробуйте використати свій позитивний особистий слоган і зверніть увагу, чи допоможе він вам.

Так тримати!

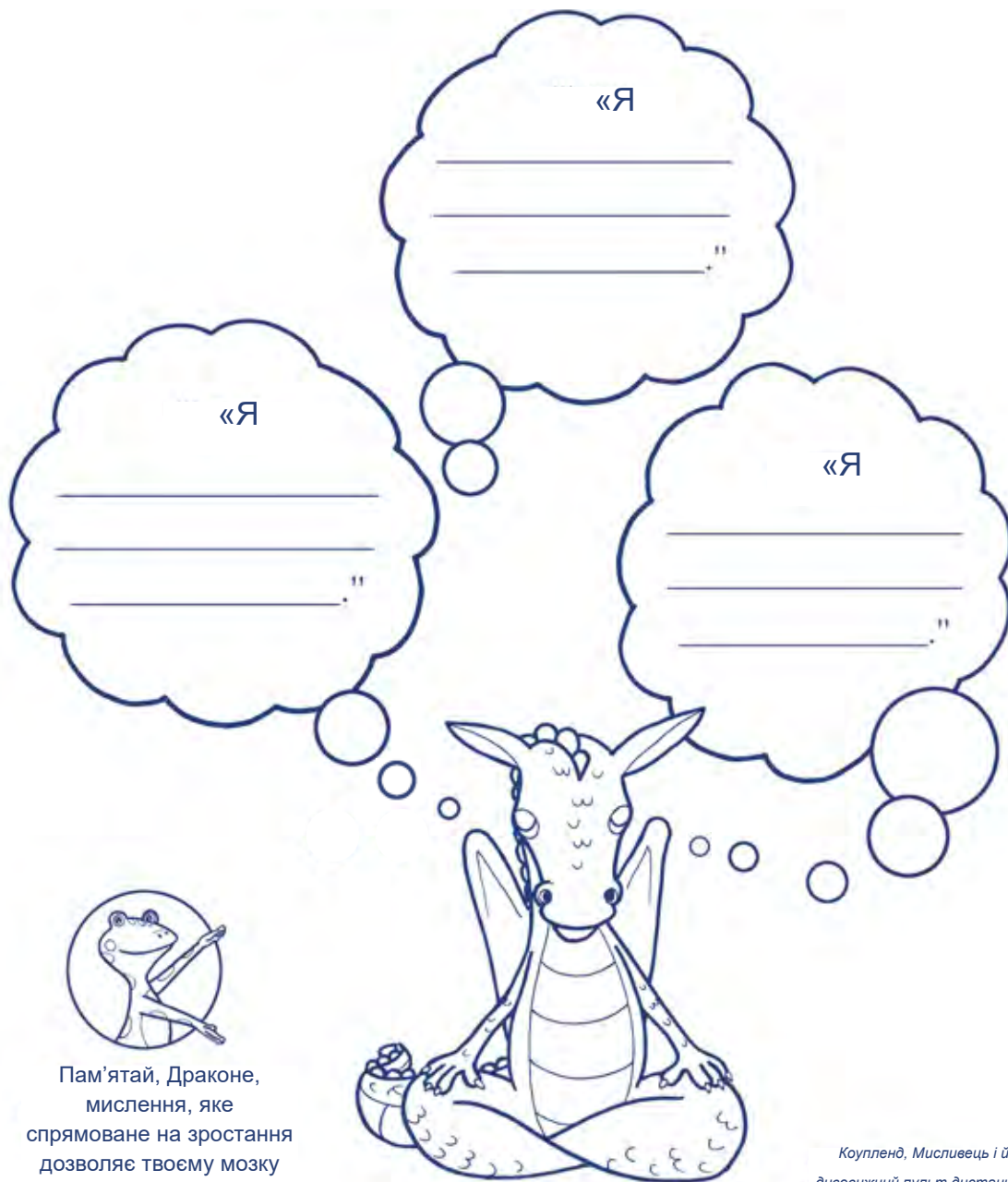


~Др. Сьюз



Так тримати!

Заповніть бульбашки думок власними позитивними розмовами з самим собою.
Проговоріть їх собі мовчки. Помічайте, що відбувається



ЛЕВ ЗІЛ



Восьмий урок

Прийняття добра



НАВІДНЕ ЗАПИТАННЯ

Що відчуваєш, коли отримуєш комплімент?

Що відчуваєш, роблячи комусь комплімент?

МЕТА

Учні зможуть потренуватися у вдячності, говорячи щирі компліменти однокласникам під час гри Прийняття добра.



ПОРАДИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

- Під час сьогоднішнього уроку запропонуйте учням усвідомити, скільки досвіду вони здобули, виконуючи вправи Brain Breaks.
- Використовуйте вправи Brain Breaks в якості можливості використовувати компліменти, якими б ви хотіли, щоб учні ділилися під час вправи Прийняття добра.



ЛЕКСИКА

комплімент
надихає на
отримання
цінності



МАТЕРІАЛИ

- Список класу, розрізаний таким чином, щоб ім'я кожного учня було на аркуші складеного паперу (обов'язково вкажіть своє ім'я та імена помічників)
- Капелюх або банка
- Папір і маркер для схеми
- пляжний м'яч або мішечок (один предмет, який учні передають по колу)



BRAIN BREAKS

Дихальний м'яч
Зворотний відлік для заспокоєння
Вправа на рівновагу
Дерево
Ставлення вдячності

Вправа Brain Break 1

ДИХАЛЬНИЙ М'ЯЧ

Connect

Минулого разу, коли ми працювали разом, ми навчилися створювати позитивні особисті слогани, щоб ми могли бути щасливими, впевненими та успішними. Ми досліджували силу позитиву, зокрема те, як наші позитивні думки, слова та переконання значною мірою впливають на вашу здатність досягати своїх цілей.

Вправа Brain Break 2

ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ДЛЯ ЗАСПОКОЄННЯ

Навчання

Сьогодні ми продовжимо працювати над нашою здатністю рости та розвиватися та пограємо в гру Прийняття добра. Потренуємось говорити та чемно приймати компліменти. Комплімент - це коли ви говорите щось добре про чіюсь сильну сторону чи талант. Коли ми робимо компліменти іншим, ми показуємо, наскільки цінуємо їх. Часто сильні сторони та таланти людей можуть надихнути нас розвиватися, навчатися або пробувати щось нове.

Вправа Brain Break 3

ВПРАВА НА РІВНОВАГУ

Навчання

Попросіть учня-волонтера допомогти вам продемонструвати, як робити комплімент. Зазначте, що справжній комплімент, як і наші особисті слогани, має бути правдивим і конкретним (наприклад, «*Ти дозволяєш всім приєднуватися до будь-якої гри, в яку граєш*» в порівнянні з «*Ти добрий*»). Обговоріть різницю між «внутрішнім компліментом» (зосередженням на рисах, здібностях, сильних сторонах) і «зовнішнім компліментом» (зосередженням на зовнішності, одязі, речах). Сьогодні ми зосередимося на внутрішніх компліментах.

Нехай ваш партнер покаже, як ввічливо приймати ваш комплімент. Зазначте, що почуватися трохи некомфортно, коли хтось робить нам комплімент, – це нормально. Ми все ще можемо сказати «Дякую» замість того, щоб відмовити в компліменті («Ні, я не») або переключити увагу («Ти теж!»).

Потім проведіть мозковий штурм і складіть список шаблонів для компліментів, щоб допомогти учням висловлювати компліменти. Нижче наведено кілька прикладів:

- Мені подобається...
- Ти...
- Ти хороший друг, тому що...
- Ти робиш наш клас кращим...
- Дякую за...
- Ти завжди можеш розраховувати на...
- Ти виконав дуже гарну роботу...
- Було чудово, що ти...
- Я вражений тим, як ти...
- Мене надихає твоє...

Вправа *Brain Break 4*

Активне залучення

1. Представте гру Прийняття добра.¹ Поясніть, що Прийняття добра — це можливість помічати сильні сторони та здібності однокласника. Наведіть кілька гіпотетичних прикладів. (Змініть імена в прикладах, якщо в учня таке ж ім'я).

*«Лола добре грає в баскетбол.
Вона продовжує тренуватися та
вдосконалює штрафний кидок»».*

*«Амір — відмінний учень з математики
, а також люб'язно допомагає
своїм однокласникам покращити
математичні навички».*

2. Далі нехай кожен учень витягне ім'я з капелюха чи банки. Ви (і будь-які помічники) також повинні витягнути ім'я, оскільки ваше ім'я також є в капелюсі. Якщо учні висловлюють розчарування з приводу обраного ними імені, підкресліть, що клас — це спільнота друзів.
3. Дайте учням хвилину подумати про того, чиє ім'я вони витягнули. Нехай вони запланують комплімент, використовуючи таблицю, яку ви підготували разом із класом.

4. Попросіть учнів сісти в коло. Внесіть мішечок (або інший предмет, який учні будуть передавати по колу). Почніть з того, що зробить комплімент учню, ім'я якого ви витягли з капелюха. Наведіть приклад того, як ви використовуєте шаблони компліментів, щоб сформулювати комплімент. Нехай учень попрактикується отримувати компліменти, просто відповідаючи «Дякую». Передайте мішечок іншому учню, який має зробити комплімент учню, чиє ім'я він витягне з капелюха. Продовжуйте, доки кожен учень не отримає комплімент.
5. Якщо у вас бракує часу, замість того, щоб ходити по колу, ви можете об'єднати учнів у пари та попросити їх потренуватися робити та отримувати компліменти один одному.



ЗАПИТАННЯ ДЛЯ ЗАЛУЧЕННЯ

*Що ви відчували, коли зробили
щирий комплімент однокласнику?*

*Що ви відчували, коли отримали комплімент і
відповіли «Дякую»?*

Роблячи або отримуючи комплімент...

- *Які думки ви помітили?*
- *Які емоції ви відчували?*
- *Які відчуття у своєму тілі
ви відчували?*

*Яким був би наш клас,
якби ми кожного дня робили
один одному щирі компліменти?*

Вправа Brain Break 5

СТАВЛЕННЯ ВДЯЧНОСТІ

Посилання

Сьогодні ми вчилися робити компліменти та ввічливо приймати компліменти. Пам'ятайте, наскільки чудово робити та отримувати компліменти. Допмагаючи іншим відчувати себе добре, наша спільнота стає сильнішою та добрішою. Розпізнавання та визнання хорошого в інших за допомогою компліментів допомагає вашому мозку продовжувати рости та розвиватися.

Тепер ми дізналися, як активувати наші суперсили: здатність бути спокійним, здатність приборкувати темперамент, здатність лазерного фокусування та здатність рости та розвиватися. Пам'ятаючи про свої суперсили, ви зможете робити більш розумний та здоровий вибір, навіть коли ви відчуваєте сильні емоції або опиняєтесь в складних ситуаціях. Ніколи не забувайте, що сила всередині! Використовуйте її розумно та доброзичливо!

¹ Рік Хенсон, «Чи достатньо самих лише позитивних відчуттів?» [http:// www.rickhanson.net/take-in-the-good/](http://www.rickhanson.net/take-in-the-good/).

Сценарії Brain Breaks



Перевтілення

- Ви можете виконувати вправи одна за одною або ж зосередитися на одній чи двох із них.
- Якщо у вас є дзвіночок або губна гармошка, спробуйте нею підказувати, коли вдихати та видихати.
- Рахуйте повільні вдихи, намагаючись говорити рівним голосом.





Відпочинок

Ставлення вдячності

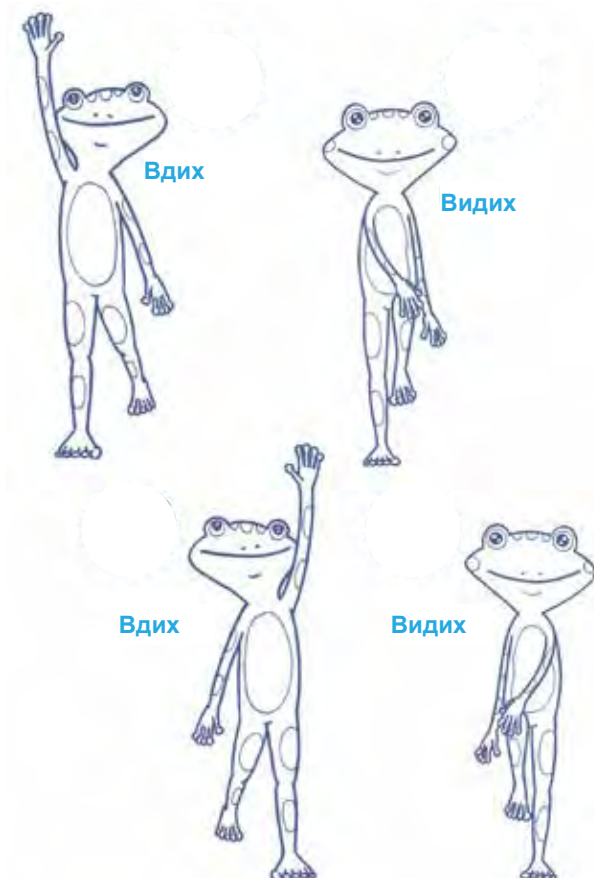
1. Сядьте зручно і, якщо хочете, можете заплющити очі.
2. Подумайте про щось або когось у своєму житті, за яких ви вдячні життю. Це може бути будь-що й будь-хто!
3. Якийсь час із вдячністю подумаймо про цю річ або людину.
4. А тепер подумайте про іншу річ або людину, за яких ви вдячні життю.
5. І знову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

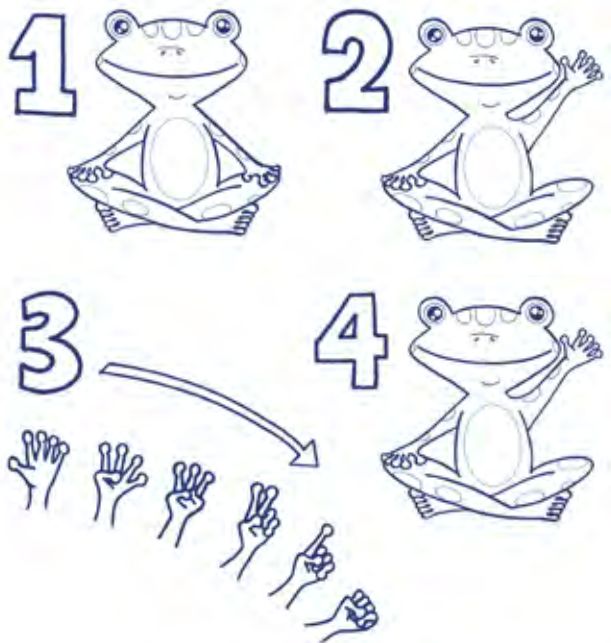


РУХ

Вправа на рівновагу

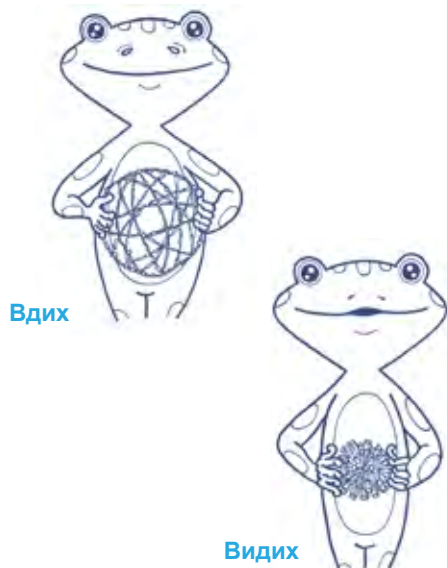
1. Зробіть вдих, підніміть праву руку над головою, а ліву ногу трохи відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
2. Із видихом підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
3. Зробіть вдих, знову підніміть праву руку над головою, а ліву трохи ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
4. Із видихом знову підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
5. Повторіть ті ж самі кроки, змінивши сторону.





Зворотний відлік для заспокоєння

1. Сядьте прямо на стілець або на підлогу, схрестивши ноги.
2. Вдихніть, підніміть одну руку над головою.
3. Видихніть, повільно опустіть руку та відрахуйте пальцями: 5, 4, 3, 2, 1.
4. Повторіть кроки 2 і 3.
5. Намагайтесь помічати, що ви відчуваєте.



Дихальний м'яч

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.

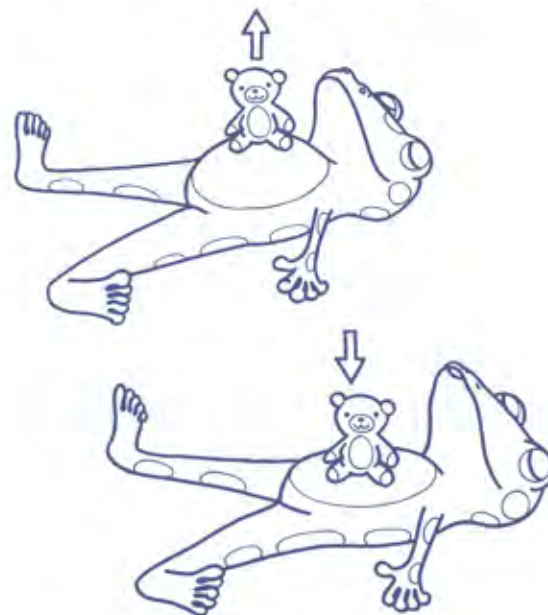


Відпочинок

Вправа відпочинок з використанням помічника із дихання

1. Ляжте на підлогу в зручному положенні
2. Покладіть помічника із дихання на живіт.
3. Зосередьтеся на диханні.
4. Під час вдиху звертайте увагу на те, як рухається та трохи піднімається помічник із дихання.
5. Під час видиху звертайте увагу на те, як помічник із дихання трохи опускається.
6. Коли ви повільно вдихаєте звертайте увагу на те, як помічник із дихання піднімається.
7. А коли повільно видихаєте, звертайте увагу на те, як помічник із дихання опускається.
8. Спробуйте виконати вправу кілька разів самостійно.
9. Зверніть увагу на те, як це відчувати спокій. Отже, коли потрібно буде бути спокійними, ви зрозумієте, як це відчувається.
10. Зосереджуйтесь на кожному вдиху та видиху.
11. Повільно повертайтеся до сидіння, схрестивши ноги, і візьміть із собою помічника з дихання.
12. Намагайтесь помічати, що ви відчуваєте.

Помічник із дихання





Чаша розуму

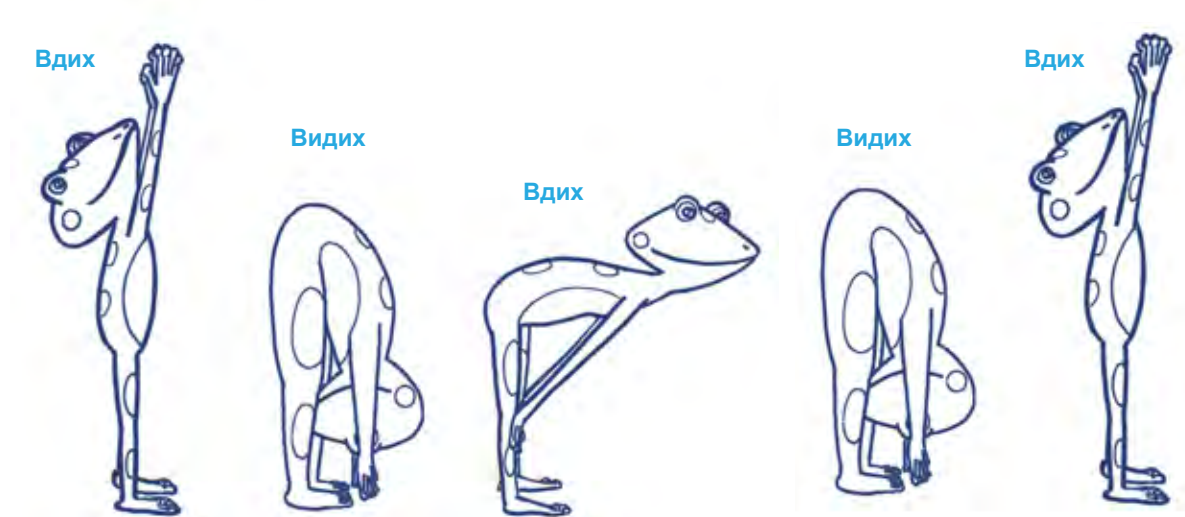


- Спочатку струсіть чашу розуму перед класом, тримаючи так, щоб кожен учень її бачив.
1. Прийміть положення Гори сидячи.
 2. Відчуйте, як всередині тіла рухається повітря з кожним вдихом-видихом.
 3. Продовжуйте робити м'які вдихи-видихи, доки блискітки не осядуть на дні чаші розуму.
 4. Поспостерігайте за своїми відчуттями.
-
- Скажіть учням, що якщо вони почуваються засмученими чи пригніченими, вони завжди можуть скористатися чашою розуму, та вона зарадить 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.



Заряд енергії

1. Прийміть положення Гори, трошки розставивши ноги, руки вільно звисають з боків.
2. Із вдихом підніміть руки над головою й подивіться вгору.
3. Із видихом нахиліться вперед, злегка зігнувши коліна й торкаючись руками гомілок, стоп чи підлоги.
4. Із вдихом покладіть руки на гомілки, випряміть ноги й подивіться вгору.
5. Видихаючи, знову нахиліться вперед.
6. Під час вдиху повністю випряміть корпус, руки підніміть над головою, а погляд спрямуйте вгору.
7. Із видихом поверніться в положення Гори.





РУХ

Сидяча гора

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.



ДИХАННЯ

Нюхати троянду, Задути свічку

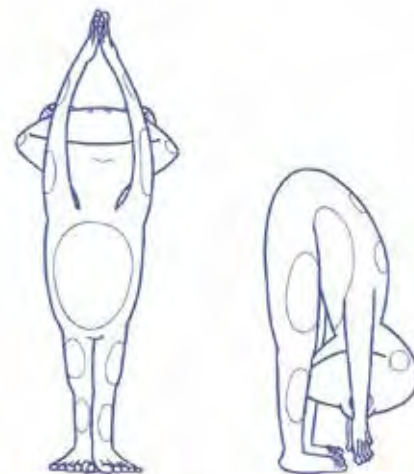


1. Сядьте високо в крісло.
2. Уявіть, що в одній руці у вас троянда, а в іншій – свічка.
3. Вдихніть і понюхайте уявну квітку, потім видихніть і задуйте полум'я уявної свічки.
4. Вдихніть, понюхайте троянду; видихніть, задуйте свічку.
5. Вдихніть, понюхайте троянду; видихніть, задуйте свічку.
6. Виконайте вправу кілька разів.
Поспостерігайте за своїми відчуттями.



Схід/Захід сонця

1. Спершу слід прийняти положення Гори.
2. Із вдихом підніміть руки над головою (це - Схід сонця).
3. Із видихом схиліться вперед. Покладіть руки на гомілки, щиколотки або й на підлогу (це - Захід сонця).
4. Із вдихом поверніться в положення Сходу сонця.
5. Видихаючи, опустіть руки, відновивши положення Гори.
6. Виконайте вправу кілька разів. Поспостерігайте за своїми відчуттями.



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-видихів.
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-видихів.
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

МИГДАЛЕПОДІБНЕ ТІЛО:

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

ЗВУКОВИЙ:

такий, що можна почути

КОМПЛІМЕНТ:

ввічливе вираження похвали або захоплення

ЕМОЦІЯ:

почуття (наприклад, гнів, щастя, сум або страх), яке часто супроводжується фізичними відчуттями в організмі

УПОВНОВАЖИТИ:

надати комусь повноваження чи право робити щось

ВИДИХ:

видихнути повітря з легень

ЕКСПЕДИЦІЯ:

подорож

ВДИХ:

набрати повітря в легені

НАДИХАТИ:

наповнювати (когось) бажанням або здатністю робити або відчувати щось, особливо щось творче

УСВІДОМЛЕННЯ:

усвідомлення та розуміння когось або чогось, у тому числі себе

УСВІДОМЛЕНІСТЬ:

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

СПОСІБ МИСЛЕННЯ:

набір поглядів або думок, яких хтось дотримується

СПОСТЕРІГАТИ:

уважно стежити; помічати або сприймати особу, предмет або сцену

ПЕРЕВАНТАЖЕНИЙ:

переповнений занадто великою кількістю думок, почуттів, видовищ, звуків або відчуттів

ФІЗИЧНИЙ:

такий, що пов'язаний з тілом

ПРЕФРОНТАЛЬНА КОРА:

кора головного мозку, яка покриває передню частину лобової частки головного мозку

ОТРИМУВАТИ:

річ, подарунок або гроші

САМОРЕГУЛЮВАННЯ:

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

ВІДЧУТТЯ:

здатність, за допомогою якої тіло сприймає зовнішні подразники

ВІДЧУТТЯ:

фізичне відчуття або сприйняття

СЛОГАН:

коротка, яскрава фраза, що запам'ятовується

ЦІННОСТІ:

принципи або стандарти поведінки людини; власне судження про те, що є важливим

ТИНЯТИСЯ:

рухатися неквапливо, іноді безцільно



www.pureedgeinc.org

Pure Edge, Inc.

Copyright © 2 021 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.