



mindUP
For Life

KIT AKTIVITE PLEN KONSYANS

Li gen 52 Kat:

Kat Entwodiksyon (2)

Demare Konvèsasyon (18)

Enfòmasyon sou Sèvo a (17)

Moman MindUP (15)

Enprime Enstriksyon yo

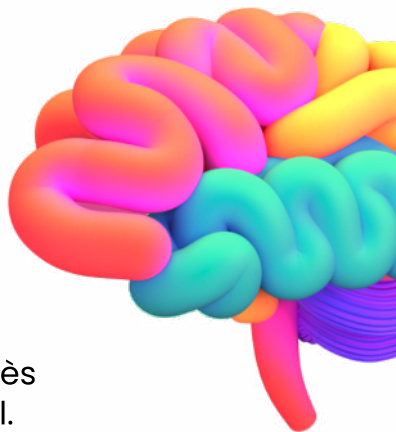
1. Telechaje PDF sa a sou yon aparèy ki konekte ak yon enprimant.
2. Enprime paj 2-14 yo sou papyè blan òdinè, oswa sou papyè an katon blan ki pwès si ou genyen. Asire w li regle sou "Gwosè Nòmal" epi li pa sou "Ajiste".

Note sa: Si enprimant ou an gen opsyon pou enprime rekto vèsò, 2 bò, asire w li enprime sou yon sèl bò.

3. (Pa obligatwa) Si ou vle enprime do kat ou yo, ale nan paj 15 PDF sa a pou jwenn enstriksyon.
4. Koupe kat yo avèk sizo
5. Amize w!

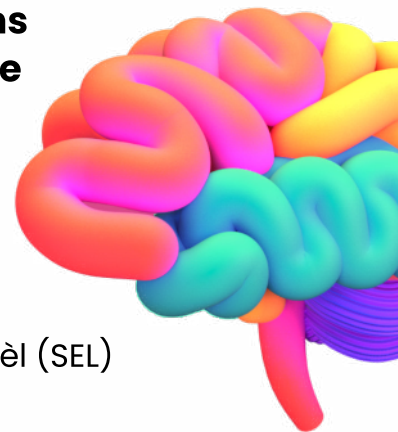
**Nan Kit Aktivite Plen
Konsyans sa a, gen
demaraj konvèsasyon,
enfòmasyon sou sèvo
ak moman MindUP**

Li ofri posibilite pou aprann,
reflechi epi devlope
estrategi pou ede nou jere estrès
epi ankouraje byennèt mantal.



**Kit Aktivite Plen Konsyans
MindUP la soutni kat pilye
nan pwogram nou an:**

- newosyans
- konsyans ki atantif
- sikoloji pozitif
- aprantisaj sosyo emosyonèl (SEL)



Eksplòre, konekte epi prezan!



Demare Konvèsasyon

**Fason senp sa yo pou demare
konvèsasyon ap pèmèt ou konekte ak
moun epi kenbe konvèsasyon an!**

Demare Konvèsasyon

**Kisa ki fè yon moun se
yon bon zanmi?**

Demare Konvèsasyon

Si ou kapab gen yon sipè pouvwa, ki pouvwa li t ap ye? Poukisa?

Demare Konvèsasyon

Pou ki bagay ou rekonesan jodi a?

Demare Konvèsasyon

Kisa ki te fè w ri jodi a?

Demare Konvèsasyon

Ki moun ou rekonesan lefètke ou genyen l nan vi w?

Demare Konvèsasyon

Ki pi bèl moman ou te pase nan jounen an? Ki bagay ou te swete ki pi byen pase? Poukisa?

Demare Konvèsasyon

Ki bagay w ap chache ak enpasyans pou demen?

Demare Konvèsasyon

Kijan w te ede yon moun sa pa gen twò lontan?

Demare Konvèsasyon

Kisa w di tèt ou lè yon bagay difisil pou ou?

Demare Konvèsasyon

Pou ki bagay ou fyè anpil?

Demare Konvèsasyon

Ki bèt ou renmen plis epi poukisa?

Demare Konvèsasyon

Ki youn nan fason ou pran swen tèt ou?

Demare Konvèsasyon

Kisa w fè pou santi w kalm?

Demare Konvèsasyon

Ki son ki fè w vin kalm?

Demare Konvèsasyon

**Si bèt domestik ou an te
ka pale, kisa li t ap di?**

Demare Konvèsasyon

**Ki blag ou pi renmen
pami tout blag yo?**

Demare Konvèsasyon

**Ki chante ou pi remen?
Poukisa ou renmen li?**



Enfòmasyon sou Sèvo

Konprann kijan sèvo a fonksyone se yon sous enspirasyon ni pou timoun ni pou granmoun!

Apresye enfòmasyon enteresan sa yo!

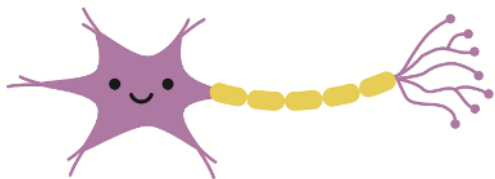
Enfòmasyon sou Sèvo

Mo **amigdal** la soti nan mo Grèk “amygdale” a ki vle di zanmann, paske estrikti a gen yon fòm zanmann.



Enfòmasyon sou Sèvo

Yon **newòn** se mo teknik pou deziyen yon **selil nan sèvo** a – pati endividyèl nan **sistèm nève** a ki responsab kesyon resevwa epi voye enfòmasyon ant sèvo a ak nan lòt pati nan kò a.



Enfòmasyon sou Sèvo

Pakou Newonal yo se yon seri **newòn** oswa **selil nan sèvo** a ki konekte pati nan sèvo a youn ak lòt, epi ki konekte sèvo a ak lòt pati nan kò a. Yo tankou otowout enfòmasyon nan kò ou!



Enfòmasyon sou Sèvo

Lè nou fè pratik pou **koute avèk atansyon** regilyèman, sa modifiye sèvo a (**newoplastisite**), ranfòse kapasite atansyon, konsyans sosyal, etabli relasyon ak kapasite jeneral pou nou aprann.



Enfòmasyon sou Sèvo

Lè nou konprann diferan pati ki nan **sèvo** a ak fason yo fonksyone, sa pèmèt nou aprann **jere estrès** ak **emosyon** nou, sa ki ap ede nou prepare lespri nou pou aprann epi pou pran desizyon.



Enfòmasyon sou Sèvo

Nou kapab modifiye sèvo nou pandan tout **lavi** nou. Eksperyans nou fè, epi menm panse nou yo, kit yo **pozitif** oswa **negatif**, modifiye koneksyon ki nan sèvo nou yo. Se sa ki rele **newoplastisite** a.



Enfòmasyon sou Sèvo

Sèvo yon granmoun peze anviwon **3 liv**, sa ki reprezante anviwon **2%** nan pwa total kò a.



Enfòmasyon sou Sèvo

Anviwon **75%** nan sèvo a fèt ak **dlo**. Sa vle di rete **idrate** enpòtan anpil pou fonksyonman sèvo a.



Enfòmasyon sou Sèvo

Lè nou fè egzèsis, sa libere yon seri sibstans nan sèvo a ki afekte sante **selil sèvo yo (newòn)**, fè nouvo vesò sangen ki nan sèvo a devlope, epi ankouraje devlopman nouvo **newòn**!



Enfòmasyon sou Sèvo

Pati nwa ki nan je a rele **retin**, li konvèti limyè a nan **enpilsyon nève** ki ale nan **sèvo** a pa mwayen **nèf optik** la pou pèmèt nou wè.



Enfòmasyon sou Sèvo

Moun gen anviwon **10 milyon** reseptè olfaktif nan kavite ki twouve li pa dèyè nen an epi ki kapab fè diferans ant 4,000-10,000 sant diferan!



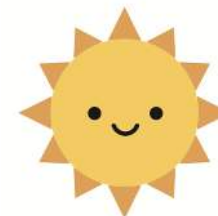
Enfòmasyon sou Sèvo

Yo rekonèt moun gen anviwon **34,000 emosyon**.



Enfòmasyon sou Sèvo

Nou kapab venk prejije negatif nou yo grasa **newoplastisite** a lè nou antrene sèvo a pou li wè monn nan yon fason ki pi pozitif pa mwayen pratik konsyans ki **pozitif**. Lè nou fè repetisyon, sa kreye nouvo pakou newonal ki pi djanm.



Enfòmasyon sou Sèvo

Vitès ki pi rapid pou pase enfòmasyon ant newòn yo se anviwon **250 mil chak èdtan**.



Enfòmasyon sou Sèvo

Sèvo a kapab santi **plezi** sèlman, li pa gen reseptè pou doulè.



Enfòmasyon sou Sèvo

Kòtèks prefwontal la se pati nan sèvo a ki ede nou fè bon chwa, fè atansyon epi aprann.



Moman MindUP

Pwofite moman an.
Patisipe nan estrateji pratik sa yo pou devlope konsyans ki atantif.

Moman MindUP

Jwèt Koute a (2 moun oswa plis)

Rasanble plizyè bagay toutotou nou epi mete yo nan yon bwat. Youn apre lòt, ansanm ak patnè w la (yo), retire bagay yo youn alafwa epi fè yon son avèk li. Apre kèk segonn, remete li nan bwat la.

Mande patnè w la:

1. Ki sa w panse bagay sa a ye?
2. Èske w te rive konsantre atansyon w sou son an?
3. Èske gen yon bagay ki te detounen atansyon w?

Chanje plas - kounye a se kou pa w pou devine!

Moman MindUP

Ki sant sa a? (2 moun oswa plis)

Chwazi kat bagay ki gen sant ki vrèman diferan. Bande je patnè w la (yo) oswa mande li pou li kouvri je l, apres, mande li pran yon gwo respirasyon epi pou li pran sant chak bagay, youn apre lòt.

Mande patnè w la:

- a. Èske w kapab idantifye chak eleman?
- b. Èske w preferè kèk sant pase lòt?
- c. Èske gen yon sant ki fè w sonje yon lòt bagay?

Chanje plas - kounye a se kou pa w pou devine!

Moman MindUP

Pran Sant ak Pran Gou (2 moun oswa plis)

Ki dènye fwa ou te chwazi pran ti poz pou pran sant repa ou ap manje a? Nan moman repa a, mande patnè ou a pran sant manje li a anvan li pran chak kiyè.

Mande epi Reflechi:

- Lè w pran sant avèk atansyon, èske sa modifiye gou aliman yo?
- Lè w pran sant avèk atansyon, èske sa ankouraje rekonesans?

Moman MindUP

Èske m Kapab Manje sa a? (2 moun oswa plis)

Pran sant manje a anvan ou manje li se yon aktivite adaptasyon ki pèmèt nou gen asirans nou kapab manje nou pral manje a san kè sote! Rasanble twa pwodui alimantè ak twa pwodui ki pa alimantè. Bande je patnè w la oswa mande li pou li kouvri je l, epi fè li pran sant chak pwodui.

Mande epi Reflechi:

- Ki pwodui ou kapab manje? Ki pwodui ou pa kapab manje?
- Ki lòt rezon enpòtan ki genyen pou ou kontinye pratike kesyon pran sant avèk atansyon an?

Moman MindUP

Gade epi Goute (2 moun oswa plis)

Bay patnèt w la yon rezen sèch oswa yon ti bout chokola epi mande li fè yon ti tann anvan li goutte l. Ankouraje li etidye pwodui a pandan li nan men li epi pou l apgade li kòm si li potko janm wè l anvan sa. Di li fèmen je l epi pran sant pwodui a. Apresa, mande l goutte pwodui a, toudabò, lè li kenbe l nan bouch li pandan li mete l sou lang li, epi apres a, pou li pran kèk bouche tou dousman epi avèk entansyon.

Mande epi Reflechi:

- Ki gou/sansasyon li?
- Èske dlo te koule nan bouch ou lè w te fèk pran premye bouche a?

Moman MindUP

Jou Lapli Ble yo (2 moun oswa plis)

Fè kòm si lapli ap tonbe deyò a epi, youn apre lòt, fè kòm si ou tris oswa ou kontan ak lapli a. Demontre yon reyaksyon pozitif ansanm, pa egzanzp lè nou sote nan ma dlo yo oswa lè nou kage tèt nou pa dèyè pou santi lapli a sou figi nou.

Reflechi:

- Ki estrateji pozitif ou vle itilize pou pwochen jou lapli a?

Fè yon brase lide pou jwenn lòt sitiyasyon ki sanble ak yon jou lapli kote ou kapab prepare w menm jan an!

Moman MindUP

Yon Senbòl Rekonesans (2 moun oswa plis)

Bay patnè w la yon ti wòch. Kenbe youn pou tèt ou. Di li sa se Wòch Rekonesans li an. Mande li mete li nan pòch li oswa nan katab li. Chak fwa li touche li avèk dwèt li, li dwe sonje yon bagay ki fè l gen rekonesans.

Reflechi: Sonje kèlkeswa sa ki pase nan lavi timoun ou an (yo), wòch sa a ap ede l toujou demontre rekonesans epi jwenn rekonfò.

Moman MindUP

Rakonte yon Istwa (2 moun oswa plis)

Li yon istwa kote gen yon pèsonaj ki tris oswa pale konsènan yon fim ou te gade ki gen yon bagay tris ki pase ladan li. Fè konnen emosyon sa a nòmal epi li nòmal tou pou moun ri epi santi yo kontan nan moman tristès yo. Sonje santiman yo ap vin pi fèb epi yo ap chanje tank tan ap pase.

Reflechi: Reflechi ak yon evènman ki te fè w tris pandan yon tan tou kout oswa ki long. Pale sou fason ou te jere pwòp santiman tristès ou yo.

Moman MindUP

Desine apati yon Nouvo Pwennvi (2 moun oswa plis)

Chita ansanm ak patnè w la, pran papyè ak bagay pou desine epi chèche jwenn yon bagay nan anviwònman nou an. Mete bagay la sou yon tab epi pwopoze pou nou chak desine li. Pase sou lòt bò tab la oswa chanm nan epi desine bagay la ankò.

Mande epi Reflechi:

1. Ki diferans ki genyen ant toude desen yo?
2. Kisa ki idantik - fòm nan ak koulè a?
3. Èske desen an chanje lè yo desinen li nan lòt bò a?

Moman MindUP

Jwèt pou Ri (2 moun oswa plis)

Panse ak yon mizik ou menm ak patnè w la (yo) renmen tandè. Olye ou chante pawòl ki nan mizik la, mete mo "ha" ak "ha-ha" nan plas yo pito. Ou ap gen enpresyon kòm si ou ap ri.

Mande epi Reflechi:

Pandan ou ap chante mizik ou a, avèk "ha-ha" nan plas bon pawòl yo:

1. Èske w kapab chante tout mizik la avèk "ha-ha"?
2. Èske w kòmanse ri avèk senserite?

Moman MindUP

Dans Dopamin (2 moun oswa plis)

Chwazi yon mizik ki toujou fè w souri. Mete chante a nan volim ki bon pou ou a. Lè ou peze bouton play la, kite mizik la, enstriman yo ak pawòl yo mennen w. Bliye tout lòt bagay. Santi ritm lan epi danse. Fè mouvman dans ki fè kò w santi li byen, petèt menm yon seri mouvman ki parèt dwòl pou ou.

Reflechi: Remake jis nan ki pwen ou santi w rilaks kou chante a fini.

Moman MindUP

Pwomnad avèk Konsyans (2 moun oswa plis)

Prewa yon bèl pwomnad pandan 10-15 minit. Pandan ou ap kòmanse pwomnad ou a, kòmanse nan ritm ki fè ou santi ou menm ak patnè w la (yo) pi alèz la. Tank ou ap avanse, fikse atansyon w sou son yo. Fikse atansyon w sou sa w tandè. Apre yon moman, ranplase sans ou yo avèk sans odora ou.

Reflechi: Kisa w te remake oswa dekouvri? Pandan w ap kontinye mache, konsantre w sou tout koulè ak tout bagay ou wè. Kisa ki atire atansyon w?

Pou fini, konsantre w sou sansasyon fizik yo, tankou van an ki ap soufle sou figi w, bri fèy yo ki ap krake anba pye w oswa ma dlo ki sou twotwa vil la. Pwofite rès pwomnad ou a, an plen konsyans.

Moman MindUP

Gwo Wosman Zepòl la (1 moun oswa plis)

Pafwa, kò nou konn detann li san nou pa rann nou kont vrèman. Gwo wosman zepòl la ede nou detann nou.

Chita yon kote ki konfòtab epi fèmen je w. Pran kèk respirasyon ki pwofon. Ret konsantre sou misk ki nan zepòl ak kou ou yo, epi remake sa yo santi. Sere zepòl ou yon fason ki aktif, lè w fè yo pike anlè pi pre zòrèy ou otank posib. Rete nan pozisyon sa a pandan w ap konte jiska senk. Pandan w ap konte, remake sansasyon zepòl ou yo. Apresa, detann ou epi bese zepòl ou pi ba posib. Panse ak sa tankou yon gwo wosman zepòl. Refè egzèsis sa a twa fwa.

Reflechi: Rete konsantre sou diferans ou santi kounye a nan zepòl ou yo.

Moman MindUP

Anprent Dijital (1 moun oswa plis)

Pa gen okenn moun nan monn nan ki gen menm anprent dijital avèk ou. Anprent dijital nou yo inik.

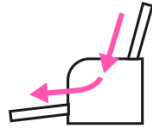
Pran yon ti tan pou etidye men ou yo. Gade tout liy yo ansanm ak direksyon yo pran lè ou ouvri epi fèmen men w. Kòmanse gade pla men w, apresa gade chak dwèt ou yo. Lè w rive nan pwen dwèt ou yo, etidye yo. Avèk yon patnè, etidye pwent dwèt youn lòt.

Mande epi Reflechi:

Ki fason enprent dijital nou yo diferan? Ki fason yo sanble? Kisa ki fè anprent dijital nou yo espesyal pou nou?

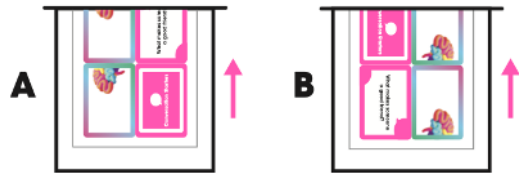
Fason pou Enprime Do Kouvèti a

Toudabò, idantifye ki kalite enprimant ou genyen. Apresa, suiv enstriksyon ki anba a.

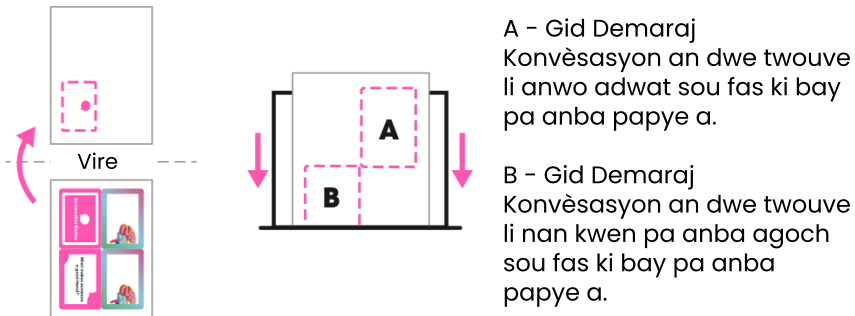


Enprimant ki Chaje Anwo

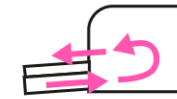
1. Idantifye nan ki direksyon 2yèm paj PDF sa a enprime. Èske li sanble A oswa B?



2. Vire papye a epi remete li nan tiwa papye a, fas ki blanch lan bay anwo.

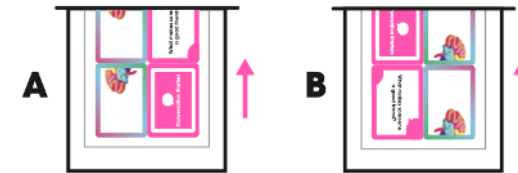


3. Enprime paj 16 PDF sa a. Si sa sanble kòrèk, repete etap 1-2 yo pou rès paj kat la. Lè yo tout nan tiwa enprimant lan, enprime paj 16 la sou rès paj yo.

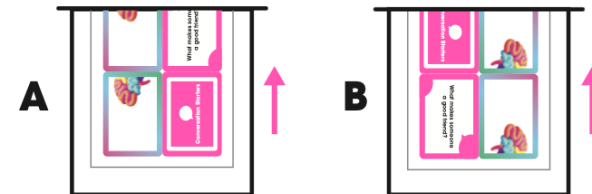


Enpriman Chaj Fwontal

1. Idantifye nan ki direksyon 2yèm paj PDF sa a enprime. Èske li sanble A oswa B?



2. Remete paj ki enprime a fas anwo nan tiwa papye san ou pa vire li, ni tounen li.



3. Enprime paj 16 PDF sa a. Si sa sanble kòrèk, repete etap 1-2 yo pou rès paj kat la. Lè yo tout nan tiwa enprimant lan, enprime paj 16 la sou rès paj yo.



mindup
For Life

KIT AKTIVITE PLEN KONSYANS



mindup
For Life

KIT AKTIVITE PLEN KONSYANS



mindup
For Life

KIT AKTIVITE PLEN KONSYANS



mindup
For Life

KIT AKTIVITE PLEN KONSYANS