



mindUP
For Life

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Содержит 52 карточки:

Вводные карточки (2)

Примеры для начала разговора (18)

Факты о головном мозге (17)

Моменты MindUP (15)

Распечатать инструкции

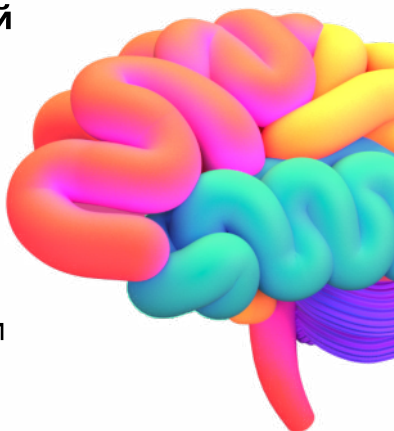
1. Загрузите этот PDF-файл на подключенное к принтеру устройство.
2. Распечатайте страницы 2-14 на обычной белой бумаге или, при наличии, на плотном белом картоне. Убедитесь, что установлен режим "Фактический размер", а не "По размеру".

Примечание: Если ваш принтер имеет опцию двусторонней печати, убедитесь, что он выполняет печать только на одной стороне.

3. (Дополнительно) Если вы хотите распечатать обратные стороны карточек, перейдите на страницу 15 данного PDF-файла для ознакомления с инструкциями.
4. Вырежьте карточки ножницами.
5. Пользуйтесь с удовольствием!

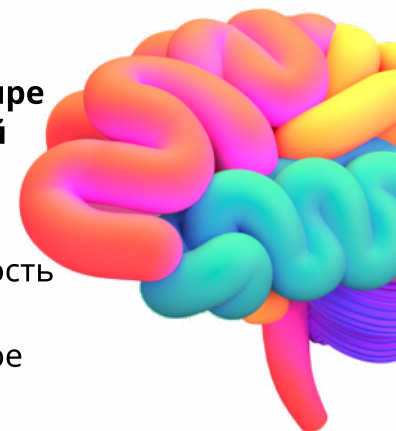
В этой подборке упражнений для развития осознанности содержатся **примеры для начала разговора**, **факты о головном мозге** и **моменты MindUP для вовлечения!**

Она предлагает возможности для обучения, размышления и разработки стратегий, направленных на управление стрессом и поддержание психического самочувствия.



Подборка упражнений для развития осознанности от MindUP поддерживает четыре главных компонента нашей учебной программы:

- нейронаука
- осознанная осведомленность
- позитивная психология
- социально-эмоциональное обучение (SEL)



Исследуйте, общайтесь и присутствуйте!



Примеры для начала разговора

Используйте эти простые примеры для начала разговора, чтобы наладить контакт и поддержать беседу!

Примеры для начала разговора

Что делает кого-либо хорошим другом?

Примеры для начала разговора

**Если вы могли бы
иметь одну суперсилу,
что бы это было?
Почему?**

Примеры для начала разговора

**За что вы сегодня
благодарны?**

Примеры для начала разговора

**Что вас рассмешило
сегодня?**

Примеры для начала разговора

**Кого вы благодарите
за то, что он есть в
вашей жизни?**

Примеры для начала разговора

**Что было главным событием вашего дня?
Что вам хотелось бы, чтобы прошло лучше?
Почему?**

Примеры для начала разговора

Чего вы ожидаете от завтрашнего дня?

Примеры для начала разговора

Как вы помогли кому-то в последнее время?

Примеры для начала разговора

Что вы говорите себе, когда вам трудно?

Примеры для начала разговора

**Есть ли что-то, чем вы
гордитесь?**

Примеры для начала разговора

**На какое животное вы
больше всего похожи и
почему?**

Примеры для начала разговора

**Каков ваш способ
заботы о себе?**

Примеры для начала разговора

**Что вы делаете, чтобы
чувствовать себя
спокойно?**

Примеры для начала разговора

**Какой звук
успокаивает вас?**

Примеры для начала разговора

**Если бы наши
питомцы могли
разговаривать, что бы
они нам сказали?**

Примеры для начала разговора

**Какая ваша самая
любимая шутка из всех?**

Примеры для начала разговора

**Какая у вас любимая
песня? Почему она вам
нравится?**



ФАКТЫ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Понимание принципов работы мозга расширяет возможности как детей, так и взрослых!

Узнайте эти интересные факты!

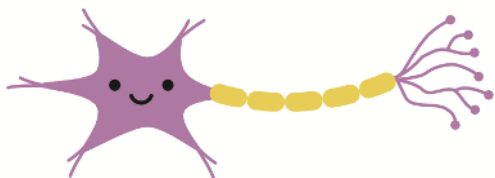
ФАКТЫ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Слово "**миндалевидное тело**" происходит от греческого слова "amygdale", которое означает "миндаль", поскольку эта структура имеет миндалевидную форму.



ФАКТЫ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Нейрон – это техническое название, обозначающее **клетку мозга** – отдельные части **нервной системы**, которые отвечают за прием и передачу информации между мозгом и другими частями тела.



ФАКТЫ О ГОЛОВНОМ МОЗГЕ

Нейронные пути – это ряд связанных между собой **нейронов**, или **клеток мозга**, которые соединяют части мозга друг с другом, а также обеспечивают соединение мозга с другими частями тела. Они подобны информационным магистралям в вашем теле!



Факты о головном мозге

Регулярная практика **осознанного слушания** изменяет мозг (**нейропластичность**), усиливая наши способности к вниманию, самосознанию, выстраиванию отношений и общую способность к обучению.



Факты о головном мозге

Понимание различных частей **мозга** и его функций помогает нам научиться **управлять стрессом** и своими **эмоциями**, что в свою очередь помогает нам подготовить свой разум к обучению и принятию решений.



Факты о головном мозге

Мы способны менять свой мозг на протяжении **всей жизни**. Наш опыт, и в том числе наши мысли, как **позитивные**, так и **негативные**, способны изменять связи в нашем мозгу. Это называется **нейропластичностью**.



Факты о головном мозге

Вес мозга взрослого человека приблизительно **3 фунта**, что составляет примерно **2%** от общей массы тела.



Факты о головном мозге

Порядка **75%** мозга составляет **вода**. Это означает, что поддержание нормального уровня **гидратации** крайне важно для работы мозга.



Факты о головном мозге

Упражнения способствуют высвобождению химических веществ в мозге, которые оказывают влияние на здоровье **клеток мозга (нейронов)**, на рост новых кровеносных сосудов в мозге, а также поддерживают генерацию новых **нейронов!**



Факты о головном мозге

Черная часть глаза называется **сетчаткой**, она преобразует свет в **нервные импульсы**, которые поступают в **мозг** по **зрительному нерву**, чтобы мы могли видеть.



Факты о головном мозге

У людей около **10 миллионов** обонятельных рецепторов в полости за носом, и они способны различать от 4 000 до 10 000 разнообразных запахов!



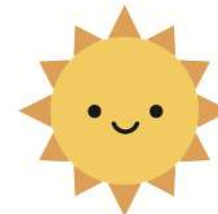
Факты о головном мозге

Всего насчитывают **34 000** человеческих **эмоций**.



Факты о головном мозге

Мы способны преодолеть наши негативные предубеждения с помощью **нейропластичности**, обучая мозг смотреть на мир в более позитивном ключе с помощью осознанных практик **оптимизма**. Повторение формирует новые и более сильные нейронные пути.



Факты о головном мозге

Максимальная скорость передачи информации между нейронами составляет около **250 миль в час**.



Факты о головном мозге

Мозг может чувствовать только **наслаждение**, никаких болевых рецепторов у него нет.



Факты о головном мозге

Префронтальная кора – это часть мозга, которая помогает нам делать правильный выбор, быть внимательными и учиться.



Моменты MindUP

Ловите момент.
Примите участие в этих практических стратегиях для развития осознанной осведомленности.

Моменты MindUP

Игра "Слушание" (от 2 человек)

Соберите несколько предметов вокруг себя и положите их в коробку. Доставайте с партнером (партнерами) поочередно по одному предмету и издавайте с его помощью звук. Спустя несколько секунд положите его обратно в коробку.

Спросите своего партнера:

1. Как ты думаешь, что это за предмет?
2. Смог ли ты сохранить концентрацию на звуке?
3. Что-нибудь отвлекло твое внимание?

Чередуйтесь - теперь вы будете отгадывать!

Моменты MindUP

"Чем пахнет"? (от 2 человек)

Выберите четыре предмета, обладающих очень характерными и разными запахами. Завяжите глаза или попросите партнера (партнеров) закрыть глаза, затем попросите партнера сделать глубокий вдох и по очереди понюхать каждый предмет.

Спросите своего партнера:

- a. Можете ли вы распознать каждый предмет?
- b. Предпочитаете ли вы одни запахи другим?
- c. Напоминает ли вам какой-то из запахов что-то другое?

Чередуйтесь - теперь вы будете отгадывать!

Моменты MindUP

"Запах и вкус" (от 2 человек)

Когда в последний раз вы делали паузу, чтобы специально понюхать свою еду? Во время еды попросите партнера понюхать каждый кусочек пищи, перед тем, как его попробовать.

Спросите и поразмышляйте:

- Изменяет ли осознанное обоняние вкус пищи?
- Способствует ли осознанное вдыхание запаха каждого кусочка развитию благодарности?

Моменты MindUP

"Могу ли я это съесть?" (от 2 человек)

Нюхать пищу перед едой – это адаптивная деятельность, позволяющая нам убедиться, что пища, которую мы собираемся съесть, безопасна для употребления! Возьмите три продукта питания и три непищевых предмета. Завяжите глаза или попросите партнера закрыть глаза и дайте ему понюхать каждый предмет.

Спросите и поразмышляйте:

- Какие предметы можно есть? Какие предметы есть нельзя?
- Какие могут быть другие важные причины для продолжения практики осознанного обоняния?

Моменты MindUP

"Посмотри и попробуй" (от 2 человек)

Дайте своему партнеру изюм или же маленький кусочек шоколада и попросите его подождать и не пробовать сразу. Поощряйте его изучать предмет, который он держит в руке и смотреть на него так, словно он никогда не видел его раньше. Попросите закрыть глаза и понюхать предмет. Затем предложите ему попробовать продукт на вкус, предварительно подержав его во рту, положив на язык, а затем сделав несколько неспешных, сознательных жевательных движений.

Спросите и поразмышляйте:

- Каков он на вкус/на ощупь?
- У вас потекли слюнки в предвкушении первого кусочка?

Моменты MindUP

"Блюз дождливого дня" (от 2 человек)

Представьте, что за окном идет дождь. Поочередно притворитесь, что вам грустно или радостно из-за дождя. Вместе изобразите положительную реакцию, например, попрыгайте по лужам или запрокиньте голову назад, чтобы ощутить капли дождя на лице.

Поразмышляйте:

- Какую положительную стратегию вы хотите использовать в следующий дождливый день?

Проведите мозговой штурм любых других ситуаций, похожих на дождливый день, к которым вы можете аналогичным способом подготовиться!

Моменты MindUP

"Символ благодарности" (от 2 человек)

Дайте своему партнеру небольшой камень или гальку. Один оставьте себе. Скажите партнеру, что это его камень благодарности. Попросите его носить камушек в кармане или школьном портфеле. Каждый раз, когда он будет трогать его пальцами, он должен думать о чем-то, за что он благодарен.

Поразмышляйте: Напомните своему ребенку (детям), что независимо от того, что происходит в его жизни, этот камень поможет ему почувствовать благодарность и найти утешение.

Моменты MindUP

"Рассказывание историй" (от 2 человек)

Прочитайте рассказ, персонаж которого чем-то опечален, или расскажите о просмотренном фильме, в котором происходит грустная история. Объясните, что такая эмоция является нормальной, и что смеяться и чувствовать себя счастливым в грустные времена тоже нормально. Помните, что с течением времени чувства смягчаются и меняются.

Поразмышляйте: Вспомните о чем-то, что заставило вас чувствовать грусть недолго или длительное время. Обсудите, как вы смогли справиться со своим чувством грусти.

Моменты MindUP

"Рисование с новой точки зрения" (от 2 человек)

Сядьте с партнером, достаньте бумагу и принадлежности для раскрашивания и найдите какой-нибудь предмет в вашем окружении. Разместите предмет на столе и предложите каждому из вас его нарисовать. Переместитесь на другую сторону стола или комнаты и нарисуйте объект снова.

Спросите и поразмышляйте:

1. Каковы различия между двумя рисунками?
2. Что совпадает - форма и цвет?
3. Меняется ли рисунок в случае рисования с другой стороны?

Моменты MindUP

"Игра в смех" (от 2 человек)

Выберите песню, которую вы и ваш партнер (партнеры) любите слушать. Не напевая слова из песни, используйте слова "ха" и "ха-ха" вместо них. Будет звучать так, словно вы смеетесь.

Спросите и поразмышляйте:

В то время, пока вы поете свою песню, используя "ха-ха" вместо настоящих слов:

1. Можете ли вы спеть всю песню со словами "ха-ха"?
2. Начинаете ли вы искренне смеяться?

Моменты MindUP

"Дофаминовый танец" (от 2 человек)

Выберите песню, которая всегда вызывает у вас улыбку. Включите песню на подходящей для вас громкости. Когда вы нажмете кнопку воспроизведения, погрузитесь в музыку, инструменты и текст. Забудьте обо всем на свете. Ощутите ритм и танцуйте. Двигайтесь в танце так, чтобы вашему телу было приятно, может быть даже так, чтобы вам казалось, что это глупо.

Поразмышляйте: Обратите внимание, насколько расслабленно вы себя чувствуете, когда песня заканчивается.

Моменты MindUP

"Совершите осознанную прогулку" (от 2 человек)

Спланируйте отличную 10-15 – минутную прогулку. Начните прогулку в том темпе, который наиболее комфортен для вас и вашего партнера (партнеров). В процессе прогулки охватите своим вниманием и звуки. Обращайте внимание на то, что слышите. Через некоторое время переключите свое внимание на ощущение запаха.

Поразмышляйте: Что вы замечаете или обнаруживаете? Продолжая идти, сосредоточьте внимание на всех цветах и предметах, которые вы видите. На чем заостряется ваше внимание?

Наконец, сконцентрируйтесь на физических ощущениях, таких как ветер, который дует вам в лицо, хруст листьев под ногами или лужа на городском тротуаре. Наслаждайтесь оставшейся частью вашей прогулки, полностью осознавая себя.

Моменты MindUP

"Большое пожатие плечами" (от 1 человека)

Порой наши тела напряжены, а мы не замечаем этого и не осознаем. Большое пожатие плечами способствует расслаблению.

Сядьте поудобнее и закройте ваши глаза. Глубоко вдохните несколько раз. Сосредоточьтесь на мышцах плеч и шеи и обратите внимание на ощущения. Активно напрягите ваши плечи, поднимая их высоко вверх и как можно ближе к вашим ушам. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до пяти. Пока вы считаете, следите за ощущениями в плечах. Расслабьте плечи и опустите их как можно ниже. Считайте это большим пожатием плечами. Выполните это упражнение три раза.

Поразмышляйте: Сосредоточьтесь на том, насколько по-другому теперь чувствуют себя ваши плечи.

Моменты MindUP

"Отпечатки пальцев" (от 1 человека)

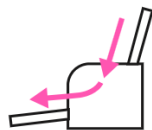
Таких отпечатков пальцев, как у вас, нет ни у кого в мире. Отпечатки наших пальцев уникальны для нас. Уделите несколько минут изучению своих рук. Взгляните на все линии и их направления, когда вы открываете и закрываете ладони. Сначала посмотрите на свои ладони, затем перейдите к каждому отдельному пальцу. Изучите кончики пальцев, когда наступит их черед. Вместе с партнером поочередно изучайте кончики пальцев друг друга.

Спросите и поразмышляйте:

Чем отличаются отпечатки ваших пальцев? Чем они похожи? Что придает каждому из наших отпечатков пальцев особое значение?

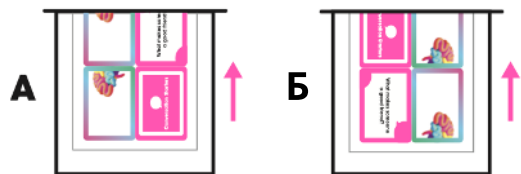
Как распечатать заднюю обложку

Для начала определите, какого типа ваш принтер. Затем следуйте инструкциям, приведенным ниже.

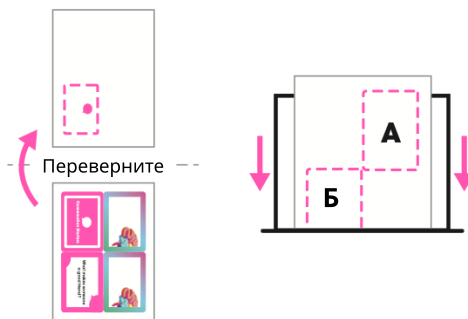


Принтер с вертикальной загрузкой

1. Определите ориентацию печати 2-й страницы этого PDF-файла. Это похоже на вариант А или Б?



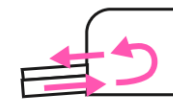
2. Переверните бумагу и поместите ее обратно в лоток для бумаги чистой стороной вверх.



А - Руководство по примерам для начала разговора должно находиться в правом верхнем углу на нижней стороне бумаги.

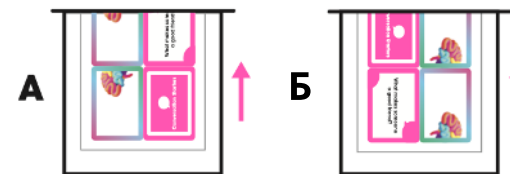
Б - Руководство по примерам для начала разговора должно находиться в левом нижнем углу на нижней стороне бумаги.

3. Распечатайте 16-ю страницу этого PDF-файла. Если все выглядит корректно, повторите шаги 1-2 для остальных страниц с карточками. Когда они все будут в лотке, на остальных страницах напечатайте страницу 16.

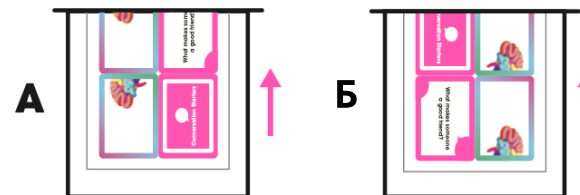


Принтер с фронтальной загрузкой

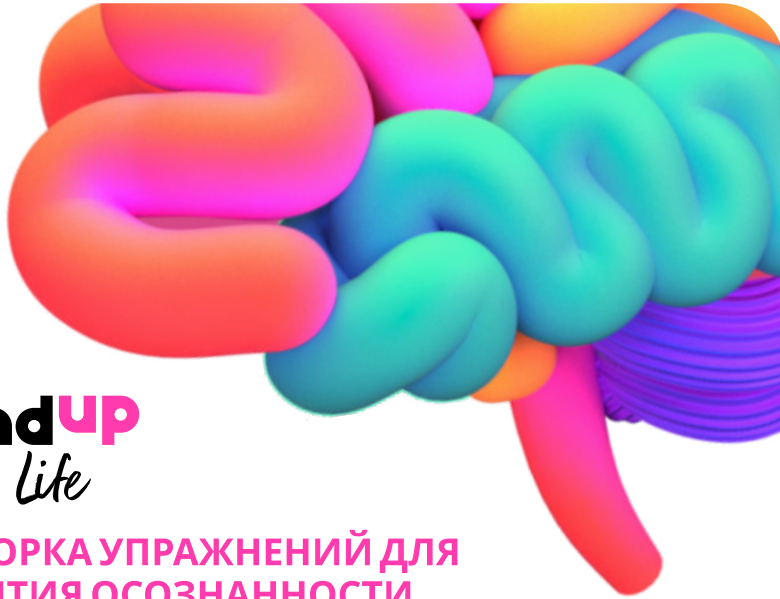
1. Определите ориентацию печати 2-й страницы этого PDF-файла. Это похоже на вариант А или Б?



2. Положите отпечатанную страницу лицевой стороной вверх назад в лоток для бумаги, не поворачивая и не переворачивая ее.

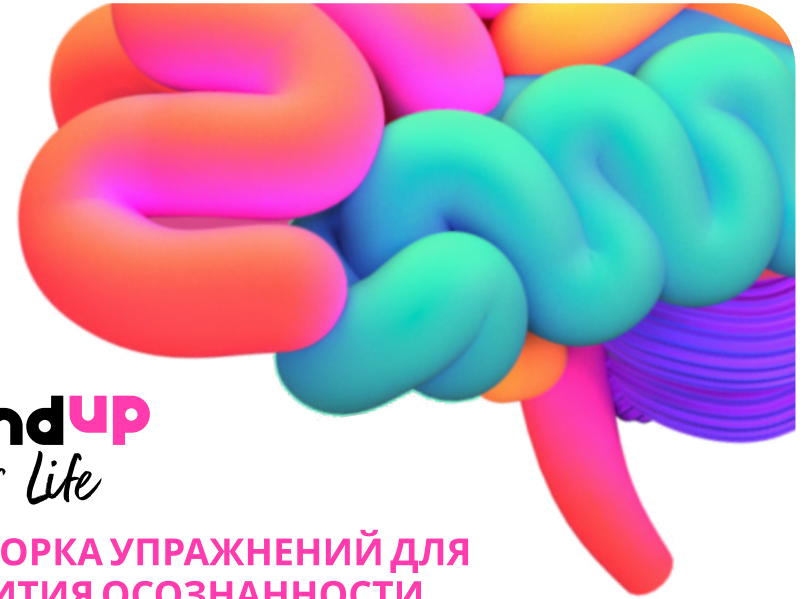


3. Распечатайте 16-ю страницу этого PDF-файла. Если все выглядит корректно, повторите шаги 1-2 для остальных страниц с карточками. Когда они все будут в лотке, на остальных страницах напечатайте страницу 16.



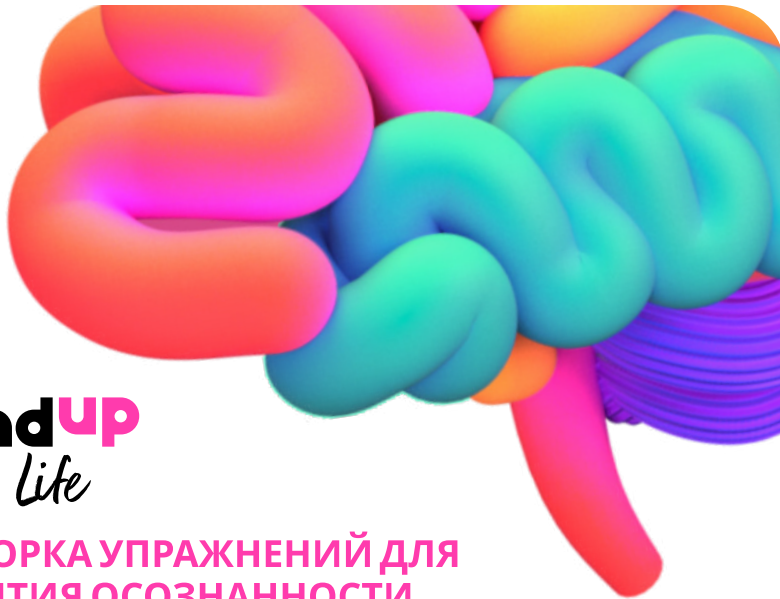
mindup
For Life

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ



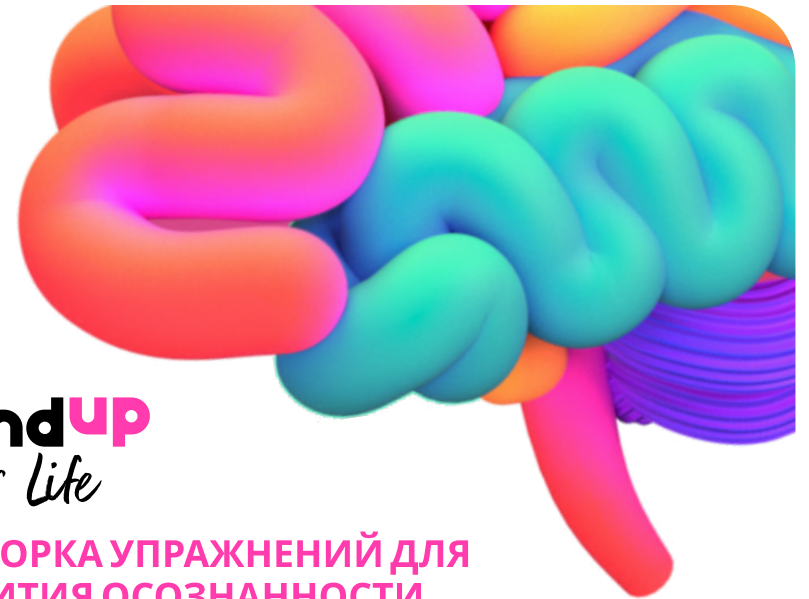
mindup
For Life

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ



mindup
For Life

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ



mindup
For Life

ПОДБОРКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ