

**wtorek, 02 czerwca 2020 r.**

**Witajcie, kochani!**

**Mam nadzieję, że pilnie ćwiczyliście od czasu naszego ostatniego spotkania. Jeśli tak, Wasze mózgi z pewnością się rozwinęły, pamięć polepszyła, a samoocena zdecydowanie się podniosła. To czas na kolejną porcję ćwiczeń. Zapraszam.**

## **1. Zaczynamy od gimnastyki.**

Dziś porcja ćwiczeń z muzyką. Włącz filmik : <https://www.youtube.com/watch?v=9UmgVo0iJHA>

Ćwicz razem z prezydentką! Jak się czujesz?

## **2. Rytuał regulacji mózgu - Gdzie jesteś na SGDU?**

### **POGŁASZCZEMY TERAZ JASZCZURKĘ**

Usiądź bądź połóż się wygodnie na podłodze.

Powoli zamknij oczy.

Weź głęboki wdech i wydech.

I jeszcze raz...

Co się dzieje z twoim nosem, kiedy oddychasz? Zauważ to...

Przywołaj uśmiech na swoją twarz. Lekki, nie musi być szeroki.

Leżysz na plaży. Jest ciepło i słonecznie. Morza szum... Przyjemne odgłosy, zapachy. Przyjemny dotyk ciepłego piasku.

Leżysz w cieniu pod parasolem. Słońce przesuwa się na niebie i równocześnie zaczyna przesuwać się cień parasola. Powoli cień odsłania twą twarz. Twarz oświetlona i delikatnie ogrzewana przez słońce. Cień przesuwa się w dół i teraz oświetlona i delikatnie grzana jest Twoja szyja. Za chwilę oświetlona i delikatnie ogrzewana przez słońce jest twoja klatka piersiowa.

Teraz już na słoneczku wygrzewa się Twój brzusek. Jest mu przyjemnie ciepło. A teraz wygrzewają się na słońcu również Twoje nogi. Teraz już całe twoje ciało jest delikatnie ogrzewane przez słońce.

Co się dzieje na czubku twojego nosa?

### **NAKARMMY LWA W SOBIE**

#### **Gdzie jest Twoja Moc?**

Powiedz do siebie w myślach: Moja Moc jest we mnie.

## Stan koherencji

Skup się na okolicach swojego serca, możesz położyć tam dłoń.

Poczuj swoje serce i zacznij do niego oddychać – gdy robisz wdech powietrze wpływa do serca, gdy robisz wydech – powietrze z niego wypływa.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz, lubisz, dla kogo czujesz wdzięczność. Możesz również pomyśleć o jakimś pięknym miejscu. Poczuj to uczucie miłości i wdzięczności, które wypełnia twoje serce. Przez kilka kolejnych minut utrzymuj przyjemne obrazy w umyśle i doświadczaj pozytywnych uczuć. Pozwól, by wypełniły całe twoje ciało.

Wyobraź sobie teraz swojego nauczyciela, który wywołuje jakieś negatywne emocje w tobie, zobacz go, jak się zachowuje, porusza, w co jest ubrany, czym się zajmuje teraz.

Pomyśl o nim w ten sposób – on też miał tyle lat, co ja mam teraz; wyobraź go sobie jako takie dziecko, które mogłoby siedzieć z tobą w jednej klasie, w twoim wieku.

Jak myślisz, czym się interesuje to dziecko, co lubi jeść, co robić w weekendy, jaki smak lodów jest jego ulubionym, o czym najczęściej rozmawia z przyjaciółmi, jaki sport uprawia, jakie kolory lubi, jakie filmy, jakie książki, o czym myśli przed snem, o czym marzy, jak wtedy wyobrażał sobie swoją przyszłość, czym się martwił, co mu sprawiało kłopoty? Jakie przykre doświadczenie, przeżycie, mogło sprawić, że dziś tak się zachowuje? Obejmij współczuciem to dziecko i wyobraź sobie, że jako Władca Mózgu, dajesz temu dziecku to, co najlepsze... i zwróć uwagę, jak ty się teraz czujesz...

## Pamiętaj! MOC WSPÓŁCZUCIA TO MOC PRZEMIANY

Chłoń przez chwilę pozytywność wynikającą z tego ćwiczenia każdą komórką ciała.

## BUDZIMY W SOBIE OLBRZYMA

Otwórzcie segregatory – **Spotkanie 12 zad. 1, 2, 3 – str. 161 -14162.** Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

Poszerzanie pola widzenia – zad. 4 str. 163 (poćwicz)

## 3. Trening czytelnicy

Wasze mózgi są już po rozgrzewce. Przechodzimy do książek i wskaźników. Czas na **gimnastykę oka**. Ustaw książkę po kątem, przygotuj minutnik. Trening potrwa 20 minut.

Rozluźnij się, szczególnie mięśnie twarzy, barki. Wskaźnik trzymamy w dłoni lekko. *Teraz twój inteligentny mózg się uczy. Nawet jeżeli ci się wydaje, że nic się nie dzieje, to wiedz, że mózg nigdy nie pozostaje obojętny na środowisko. Czy chcesz, czy nie, twój mózg teraz jest zmobilizowany w 100%. Tworzy nowe połączenia.*

### A. Kartkowanie.

Przeskakuj wskaźnikiem ze strony na stronę, dostrzegaj grupy wyrazów, rób to coraz szybciej . ( **1 min tekst odwrócony do góry nogami**).

## **B. Śledzenie węża -zygzak.**

Wskaźnikiem suniesz po każdej stronie tekstu, robimy zygzak. Zygzak jest taki sprytny, że oczy są w stanie zobaczyć teraz większość treści wyraźnie. Kiedy zagęścisz ścieg lub staniesz się jeszcze bardziej uważny, będziesz rozpoznawać wyrazy, coraz więcej wyrazów będzie ci znajomych (**1 min tekst odwrócony do góry nogami**).Odwracamy książkę i robimy dokładnie tak samo. Wracamy na normalny układ tekstu, chwilę tak samo.

## **C. 2 fiksacje na wers**

Dwie fiksacje na wers. Zaczynaj wskazywać, szybko przeskakując z jednego kawałka wersu na drugi. To, co wskazujesz, widzisz ostro, przynajmniej pół wersu. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć kawałki wersów. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Stajesz się teraz bardziej uważny i ciekawy, co jest w tym tekście napisane, zaczynasz stopniowo coraz więcej rozpoznawać, rozumieć. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było.

**1 min do góry nogami , 1 min normalnie**

*Pracują oczy, nie głowa. Już nie śpiewamy. Łapiemy rytm i przyspieszamy. Gubimy rytm, zwalniamy, łapiemy rytm i przyspieszamy. I tak cały czas. Zwalniamy i przyspieszamy. Ciało rozluźnione. Mózg się uczy. Jest bardzo inteligentny. Do góry nogami, ruch wskaźnika taki sam, jak przy normalnym układzie tekstu. I znowu normalny układ.*

**Twoim zadaniem jest rozpoznawać grupy wyrazów przy jak największym tempie.**

## **D. Ciągnięcie wskaźnika – 3 min normalnie, 2 min tekst odwrócony do góry nogami, 2 min normalnie, 5 min kości drugi i trzeci wariant, 4 min normalnie**

Zaczynaj wskazywać wyrazy bardzo szybko. To, co wskazujesz, widzisz ostro, wszystkie wyrazy w wersie. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć wyrazy w wersie. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy

trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było. Przeciągając wskaźnik pod wersami, pod jednym, drugim, trzecim, nabierasz wrażenia, że rozumiesz wersy, które czytasz.

Grupy zaczynają łączyć się ze sobą i stopniowo wyłania się znaczenie całego wersu. Nazywamy to *tempem łączenia się jednostek informacyjnych*. Z czasem zauważysz, że rozumiesz znaczenia 2 – 3 wersów, chociaż nie będziesz pamiętać ich treści.

## E. Neurointegracja:

Zamknijmy oczy. Weź głęboki wdech i wydech.

*Kiedy po intensywnym wysiłku zamykam oczy*

*Mój mózg efekty treningu jednoczy.*

*Trening skończony – jestem odprężony/Trening czytania skończyłam i się odprężyłam*

*Ta chwila gdy zamykam oczy*

*To nagroda dla mózgu za jego wyczyn.*

## 4. Czytanie tekstu

Wracamy do **segregatora str. 165 -166**. Przeczytaj uważnie tekst „Nasze mózgi i ciekawość”. Wykonaj w segregatorze mapę myśli do tekstu – str. 167

## 5. Ciekawość

Dwóch analityków biznesu przeprowadziło zakrojone na oszałamiającą skalę badania, obejmujące ponad 3000 innowatorów.

Poszukiwali oni odpowiedzi, co odróżnia twórczych wizjonerów, którzy mają intratne pomysły, od mniej twórczych menadżerów. Oto jak podsumował badanie Hal Gregersen, jeden z autorów badania:

„Wszystkie umiejętności, które zaobserwowaliśmy łączy jedno: c i e k a w o ś ć. Jeżeli spojrzymy na czteroletnie dzieci, one stale zadają pytania. Ale zanim ukończą sześć i pół roku, przestają to robić. W szkołach średnich rzadko wykazują ciekawość. A kiedy wchodzą w dorosłość nie mają jej już ani krztyny”.

Gotowość do eksperymentowania i zadawanie niezwykłych pytań o zwykłe rzeczy to dziś niezwykle ceniony talent. Dobre pomysły zazwyczaj przynoszą pieniądze.

Ciekawość, to jeden z podstawowych składników intelektualnego sukcesu (drugim jest dyscyplina i wysiłek).

Wszyscy urodziliśmy się ciekawi świata. Zadawaliśmy niezliczone ilości pytań naszym rodzicom i opiekunom. Czy dzisiaj jesteśmy tak samo ciekawi jak kiedyś? Jak sądzicie, co wpłynęło na to, że z wiekiem tracimy ciekawość?

**Pomyśl:** Co zyskuje w życiu osoba ciekawa? Co traci osoba, której nic nie interesuje i nie jest niczym zaciekawiona? Jak można rozwijać ciekawość wśród młodzieży szkolnej?

**W segregatorze – s. 168 –postanowienie – Jak będę w najbliższym czasie rozwijać swoją ciekawość?**

## 6. Optymizm i pesymizm

Dzisiaj porozmawiamy o optymizmie i pesymizmie. Czy słyszeliście takie określenia jak optymizm i pesymizm? Co według was oznaczają te określenia?

**Optymizm (z łac. optimum – najlepiej) – pogląd filozoficzny, według którego istniejący świat jest najlepszy z możliwych i racjonalnie urządzony, a życie jest dobre, można więc osiągnąć w nim szczęście i doskonałość moralną. Podkreśla stosunek do życia, w którym świat postrzegamy przede wszystkim jako pozytywne miejsce, jako coś dobrego.**

**Optymiści postrzegają ludzi i zdarzenia jako dobre. Mają pozytywny stosunek do życia, wierząc w to, iż rzeczy z czasem ułożą się pomyślnie.**

Osoby, u których dominuje optymistyczne podejście do życia, widzą w świecie nowe szanse dla siebie, potencjalne źródła radości, dobro. Zauważają oczywiście zagrożenia oraz to, co trudne i złe, jednak nie koncentrują się na nich. Nie wyszukują nowych przeciwności. Te zaś, które dostrzegają, wykorzystują jako siłę napędową do działania. Osoby takie mają w sobie głębokie przekonanie, że są w stanie przezwyciężyć trudności. We wszystkim, co ich spotyka, dostrzegają dobrą stronę oraz szansę na rozwój.

Ci zaś, u których przeważa pesymizm, koncentrują swoją uwagę na mniej lub bardziej realnych obawach i zagrożeniach. Odczuwają przy tym lęk o siebie, najbliższych, przyszłość. Nie prowadzi ich to jednak do podejmowania konkretnych działań, by temu, co trudne, odpowiednio zaradzić. Jeżeli zaś poczynią w tym kierunku pewne kroki, to często zamartwiają się przy tym możliwymi niepowodzeniami. Nie mogą przez to dostatecznie skupić się na zamierzonym celu.

Musicie wiedzieć, że wszyscy urodziliśmy się optymistami, dlatego nauczyliśmy się (chodzić, mówić) z uśmiechem przyjmując porażki. Porażki nas nie wstrzymywały, wręcz przeciwnie, motywowały do dalszych wysiłków. Myślenia pesymistycznego nauczyliśmy się z czasem.

Kto mówi TAK, I...

Kto mówi TAK, ALE...

Komu jest w życiu łatwiej – osobie pesymistycznej czy optymistycznej? Dlaczego?

**Pesymista wierzy w negatywne myśli na swój temat i nie dokonuje ich korekty. Nie używa emocjonalnych mydełek, które tutaj poznajemy. Zróbmy ćwiczenie „Higiena psychologiczna” segregator str. 164**

Przez chwilę z życzliwością poobserwuj siebie. Przypomnij sobie jedną z negatywnych myśli, którą zapisałeś/aś na kartce podczas ćwiczenia. Zwróć uwagę na pojawiające się również w tym momencie emocje i uczucia.

Zauważ teraz, że jest w Tobie Słońce, w okolicy klatki piersiowej. Wyobraź sobie, że to Słońce, które jest w tobie, z życzliwością przyciąga wszystkie niemiłe myśli, emocje i je wchłania. Słońce w tobie rośnie i zaczyna jeszcze piękniej świecić. Stajesz się jeszcze silniejszą osobą. Wdech – przyciąga nieprzyjemne myśli, emocje i je wchłania, wydech – więcej ciepła w tobie. Powtórz ten oddech kilka razy... Wyobraź sobie, że twoje wewnętrzne Słońce, delikatnie grzeje i oświetla wszystkie komórki twojego ciała, wszystkie twoje narządy wewnętrzne... A ty

stwierdzasz po chwili, że twoje emocje są uregulowane... Jest radość i odprężenie... Chłoń tę radość każdą komórką ciała przez długość 3-4 oddechów. Weź jeszcze jeden wdech... I wydech...

Powiedz do siebie w myślach OPTYMIZM. Zwróć uwagę, jak rezonuje z Tobą to słowo... Patrzę na jasną stronę życia... Jak się czujesz z takim stwierdzeniem?

## 7. Eksperyment

### Chmurka w butelce:

Potrzebne będą: słoik, folia aluminiowa, kostki lodu.

1. Napełnij słoik gorącą wodą.
2. Po chwili wylej połowę wody (ostrożnie!).
3. Przykryj słoik folią aluminiową i połóż na niej 2-3 kostki lodu.

Pod kostką lodu będzie można zobaczyć mglista chmurkę. Dlaczego?

Para wodna pod wpływem zimna gwałtownie się ochłodzi i skropli. Widoczna chmurka to skroplona para wodna.

Warto pamiętać, że pary wodnej nie widać. To co widzimy, to maleńkie kropelki wody, która jest już w stanie ciekłym.

**Komentarz: optymista wie, że po nocy przychodzi dzień a po burzy spokój.**

**Pesymiści, kiedy przydarzy się deszcz, są wytrąceni z równowagi.**

## 8. Dlaczego niektórzy stają się pesymistami?

Jedną z przyczyn jest zjawisko, nazwane przez psychologów **RUMINACJĄ**. Nazwa pochodzi od łacińskiego „ruminatio” znaczącego „przeżuwanie”. Bardzo obrazowo oddaje to stan umysłu, który pastwi się bez końca nad negatywnymi myślami.

**Ruminacja** to ciągłe myślenie o przygnębiających sprawach. Wiemy już, że źle na nas wpływa.

Pesymiści posiadają systemy przygnębiających myśli. Działa to jak sieci powiązań i skojarzeń związanych tylko ładunkiem emocjonalnym. Czyli pomyślimy o smutnym aspekcie sprawy i zaraz jest drugi, trzeci, następny, wszystkie przykre.

Interpretacje osoby ze skłonnością do negatywnego odbioru świata są zazwyczaj pesymistyczne. Rozmyślanie o problemie zazwyczaj kończy się katastroficznymi wizjami i negatywną opinią na temat własnej egzystencji.

### **Pierwsza zasada optymizmu – skończ z ruminacją!**

Łatwo powiedzieć, trudno zrobić?

### **Zróbmy ćwiczenie:**

- Pomyśl o naleśnikach, z bitą śmietaną i dżemem owocowym, mniem.
- A teraz staraj się nie myśleć o tych naleśnikach. Co się wydarza? Jeżeli staramy się nie myśleć, to myśli nie znikają.
- A teraz wstań i powiedz głośno(możesz trzasnąć pięścią w stół) – **DOŚĆ TEGO!** I co? Cisza, myśli odeszły!

Dostajecie teraz gumki optymizmu (gumki recepturki). Mają one dwojaki cel:

1. Optymizm, to wybór. Zielony kolor gumki będzie przypominał Ci, że wybierasz optymizm.
2. Kiedy złapiesz się na tym, że ruminujesz, strzel gumką i powiedz zdecydowanie (głośno albo w myślach) **DOŚĆ TEGO NEGATYWNEGO MYŚLENIA! Urodziłem się optymistą! Jest we mnie Moc!** Weź kilka oddechów i zajmij się czymś, co sprawia ci radość.

Teoria **wyuczonego optymizmu** zakłada więc, że nikt z nas nie jest zdeterminowany do bycia pesymistą.

## **9. Zachęcam was do codziennego treningu z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zadań z segregatora str. 169 -172**

## **10. A teraz rozwiązanie zadań ze str. 161 - 162, które robiliście na początku zajęć:**

zad. 1 – 6,5,7

zad. 2 – kukurydza

zad. 3 – Leopold – maliny, Marek – jabłko, Karolina – banan, Darek – pomarańcza, Kinga – gruszka.