**Домашнее задание (ТРЕНИНГ)**

Тренинг состоит из двух заданий, которые необходимо выполнять во время просмотра любого обучающего видеоролика. Затем необходимо будет описать свои наблюдения и выводы.

\*\*\*

Включите на любом носителе любой обучающий видеоурок (например, по английскому языку). Примите исходное положение. Прочитайте заранее пункты из основного задания и постарайтесь их запомнить.

Выполняйте задание не более 10 минут. Если станет совсем тяжело (почувствуете боль или сильное напряжение) – прекращайте выполнение задания.

Засеките время и постарайтесь максимально сосредоточиться на видеоуроке и своих ощущениях.

**Задание 1**

**Исходное положение**

Cтоя на одной ноге. Если на одной ноге стоять не получается, то одной рукой можно слегка поддерживать себя, опираясь ею о стену. Ногу опускать на пол в течение выполнения задания нельзя.

**Основное задание**

Понаблюдайте за собой:

- где ощущения начали проявляться в теле?

- как ощущения распространяются по телу?

- как ощущения в теле влияют на ваше внимание?

- какие компенсации в теле или мыслях вы включаете для того, чтобы не отвлекаться от видео?

- что происходило с вашим вниманием во время выполнения задания?

**Опишите ваши ощущения и сделайте вывод (минимум 500 символов)**

**Задание 2**

**Исходное положение**

Сядьте на стул и примите ассиметричное положение (сядьте на край стула, разверните голову и туловища влево, а ноги оставьте в нейтральном положении, пусть ноги смотрят прямо). Во время выполнения задания разворачиваться и менять позу на другую нельзя.

**Основное задание**

Понаблюдайте за собой:

- обратите внимание на ваше дыхание;

- обратите внимание на ваше сердцебиение;

- через какое количество времени появляется ощущение напряжения?

- обратите внимание, где начинает появляться напряжение;

- как напряжение повлияло на ваше внимание?

- как вы пытались справиться с вашим напряжением?

- сколько вы смогли по времени внимательно слушать видеоурок?

**Опишите ваши ощущения и сделайте вывод (минимум 500 символов)**