



Домашнее задание. Видео 2

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

Стоя 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)

Автономная некоммерческая
организация «Все дети могут»



Домашнее задание. Видео 2



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)

Автономная некоммерческая
организация «Все дети могут»

