



Домашнее задание. Видео 3

Включите на любом носителе видеоуроков, который вам очень хочется посмотреть. Положите носитель так, чтобы он был выше уровня головы. Прочитайте заранее список из основного задания и постарайтесь их запомнить. Выполняйте задание не более 10-15 минут. Если станет совсем тяжело (почувствуете боль или сильное напряжение) – прекращайте выполнение задания. Засеките время и постарайтесь максимально сосредоточиться на видеоуроке и своих ощущениях.

Исходное положение

Сядьте на стул с высокой спинкой, сместите таз вперёд на край стула, спину округлите, ноги выпрямите, голову опустите вниз. Во время просмотра видео поднимать голову и шевелиться нельзя, но смотреть глазами видео нужно обязательно.

Основное задание

Понаблюдайте за собой:

- понаблюдайте за вашим дыханием и сердцебиением;
- понаблюдайте, где начало проявляться напряжение?
- что происходит с вашим телом, когда напряжение увеличивается?
- что происходит с вашим вниманием и концентрацией?
- что происходит с вашей мотивацией?
- какие компенсации вы использовали, чтобы справиться с вашим напряжением?

Опишите ваши ощущения и сделайте вывод (минимум 500 символов)

Автономная некоммерческая
организация «Все дети могут»

