

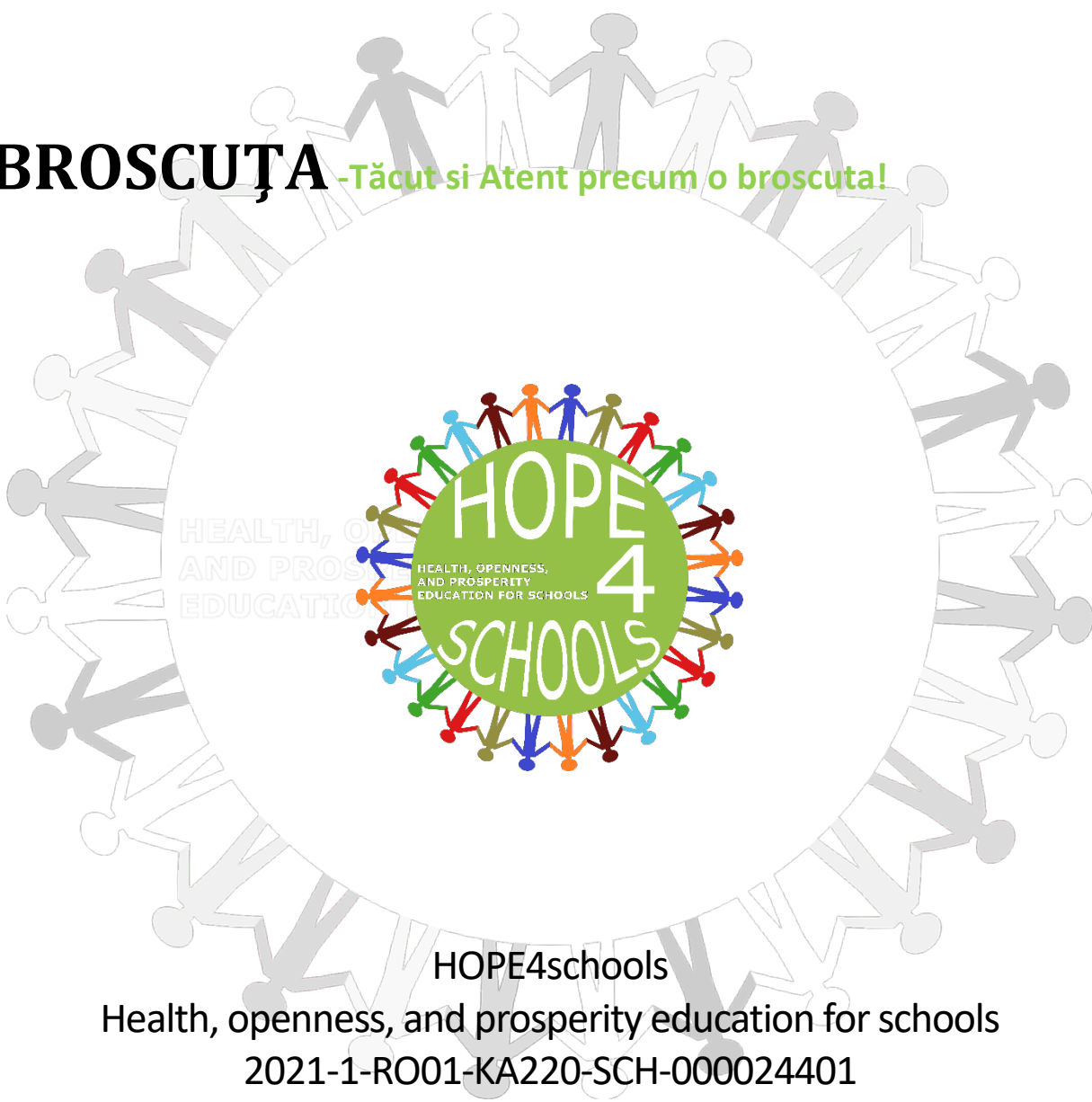


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

BROSCUȚA - Tăcut si Atent precum o broscuța!



HOPE4schools
Health, openness, and prosperity education for schools
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

ORANGERY

ZÁKLADNÍ ŠKOLA

School practice– game/activity

Tăcut și Atent precum o broască!



În acest exercițiu veți învăța să stați liniștit și atent ca o broască. A face pentru a te putea concentra și a fi atent este un început important. Vă ajută să vă dați seama cum vă simțiți, la ce vă gândiți și ce faceți. A fi capabil să te oprești și să observi totul cu atenție sunt lucruri pe care le poți învăța de la ea. Broasca poate sări. Dar poate, de asemenea, să se oprească și să stea perfect nemișcată în timp ce observă tot ce se întâmplă în jurul ei. A sta nemișcat, precum broasca, înseamnă că te miști doar atunci când trebuie neapărat să o faci. Când broasca este înfometată, se mișcă pentru a mânca. Iar când se sperie, se mișcă puțin pentru că este speriată. Uneori își va mișca doar un ochi pentru că i-a căzut o picătură de ploaie în el. Sau își mișcă un picior pentru a face un pas mic. Dar nu-și irosește energia pentru lucruri pe care nu trebuie să le facă. Broasca stă nemișcată. Complet nemișcată. Și când respiră, burta i se ridică puțin și apoi coboară din nou. Mișcarea este trează, calmă și atentă. Broasca nu este deranjată de nimic. Este conștientă de tot ceea ce se întâmplă în jurul ei, dar nu reacționează. Stă nemișcată și doar ia totul în considerare. Nu sare de fiecare dată când își amintește ceva, deși poate face salturi mari. În acest fel,



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

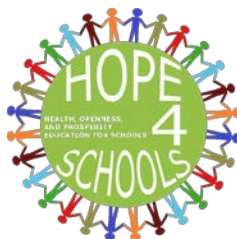
broasca nu obosește deloc. Nu face nimic fără motiv. Și nu se lasă dusă de fiecare idee nebună care îi vine. Poate să se oprească din sărituri și să stea nemișcată. Și tu poți învăța să stai nemișcat ca o broască. Fă-te comod pe un scaun sau pe podea, pe o pernă. Îndreptați-vă spatele și relaxați-vă. Dacă doriți, puteți închide ochii. Nu vă grăbiți. Este important să stați drept și confortabil. Țineți picioarele pe podea, spatele drept și umerii jos. Puteți să vă țineți mâinile lejer în poală. Acum imaginați-vă că sunteți o broască. Stai pe malul unui iaz mare undeva. Desigur, nu ești o broască adevărată, dar poți face unele lucruri pe care le poate face o broască adevărată. Stai nemișcat și nu te mișca. Pentru a sta nemișcat, trebuie să fii atent și calm. Atenția te ajută să nu fii distras de la ceea ce faci. Iar liniștea te menține pe loc și îți permite să absorbi totul. Încet, începeți să vă concentrați și stați nemișcat ca o broască. Mâinile și picioarele tale sunt nemișcate. Nici fundul și nici picioarele nu se mișcă. Capul, gâtul și spatele tău nu se mișcă. Întregul tău corp este nemișcat, calm și relaxat. Și în timp ce stai nemișcat, poți observa multe lucruri. Poate că poți simți că o parte a corpului tău încă se mișcă. Un deget, piciorul, pleoapele, stomacul sau altceva - este în regulă. Scopul acestui exercițiu nu este de a vă interzice să vă mișcați. Ci de a observa că undeva în corp ne mișcăm mereu, chiar și foarte puțin. Ce observați chiar acum? Poate că observați o mică mișcare aici și acolo. Acum încercați să observați și cât de ușor se mișcă corpul dumneavoastră. Cu fiecare inspirație și expirație. Puteți să vă îndreptați atenția spre vârful nasului. Acolo unde aerul intră și iese. Ce simțiți când faceți asta? A fi conștient de respirația ta, este o experiență specială care te poate ajuta să te relaxezi. S-ar putea să vă simțiți respirația în gât sau în piept. Și poate chiar mai jos, în burtă. Poți pune mâinile pe burtă și simți mișcarea de fiecare dată când inspiri și de fiecare dată când expiri. Este destul de amuzant să te concentrezi astfel asupra respirației tale. Puteți observa o mulțime de lucruri despre ea. Îți poți da seama dacă respirația ta este regulată sau neregulată. Nu trebuie să schimbați nimic în ceea ce privește respirația voastră. Doar respirați normal și fiți conștienți.

Când respirația se calmează și se adâncește după un timp, veți vedea că și corpul dumneavoastră este mai calm. Și poate chiar mai relaxat. Gândurile tale s-au liniștit și ele. Respirația se liniștește. Respiră adânc și expiră din nou. De fiecare dată când inspiri, burta se ridică puțin. Și ori de câte ori expiri, scade puțin. Privește asta. Este frumos să te concentrezi pe respirație, este frumos să te calmezi. Iar respirația nu necesită niciun efort deosebit. Corpul tău respiră de la sine. Privește-ți respirația pentru



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

un moment. Se ridică și scade. Aerul intră și iese. Atenția și respirația vă vor calma frumos. Simțiți asta? Poți învăța multe de la broască. Poți învăța cum să nu reacționezi la tot ceea ce auzi, vezi sau la tot ceea ce îți trece prin cap. Observi tot ce te înconjoară, dar reacționezi doar atunci când trebuie neapărat, când există un motiv. Stai nemișcat, vigilent și atent ca o broască. Exersează asta și vei deveni din ce în ce mai bun. Îți vei aminti mai multe lucruri, vei fi mai atent la ceea ce se întâmplă în jurul tău. Îți doresc multă atenție și calm pentru astăzi.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.