



ЖАДЫНАМА

**«Күйзеліске толы күндегі микропауза техникасы»
(білім беру үдерісінің барлық қатысушылары үшін)**

Жалғыз қалатын орын табыңыз

Мүмкіндігінше тыныш, ешкім мазаламайтын жер таңдаңыз. Ыңғайланып отырыңыз немесе тұрыңыз. Телефоныңызды не хабарландыруларды өшіріңіз. Маңызды: жалғыз болмасаңыз фондық дыбысы бар құлаққапты пайдалануға болады.



Бейімделіңіз

Таймерді 5 минутқа қойыңыз.
Көзіңізді жұмып алыңыз бір нүктеге жұмсақ назар аударыңыз.
Өзіңізге айтыңыз: «Қазір мен үзіліс жасап жатырмын.
Бұл — мен үшін арналған уақыт.»

Тынысыңызды реттеңіз

3–5 рет баяу тыныс алып, шығарыңыз. Дем алыңыз, ауыз арқылы дем шығарыңыз. Ауаның денеңіз арқылы өтіп жатқанын сезініңіз. Қолыңызды кеудеңізге қарынға қойып, сезімдерге жабысыңыз.



Бақылаңыз және бағаламаңыз

Ойлар келсе — оларды қуып жібермеңіз.
Жай ғана «ой» деп атап, жұмсақ тынысыңызға оралыңыз.
Өзіңізге қарсы күреспеңіз.
Сіз сезінгеннің бәрі — қабылданады.

Санаулы түрде аяқтаңыз

Таймердің сигналы естілгенде, асықпай тұрыңыз. Жұмсақ қозғалыс жасаңыз: созылыңыз, қолдарыңызды шайқаңыз, көздеріңізді ашыңыз. Өзіңізге сұрақ қойыңыз:
Қазір мен не сезіп тұрмын?
Осы 5 минут ішінде не өзгерді?
Қазір маған не керек?

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жасөспірімдер мен
олардың ата-аналарымен
араласқан

