



СКВОРЕЦ

№ 18 (сентябрь 2022)

Лето как выходные... Такое же прекрасное, и так же быстро проходит. Июнь – это пятница, июль – суббота, август – воскресенье. И вот наступил понедельник – сентябрь. Начинаются профессиональные будни, наполняемые трудом, вдохновением, открытиями. Самое время расправить свои крылья и подготовиться к новому полёту! Попутного всем ветерка, солнышка в душе и мудрости в сердце.

С новым учебным годом, коллеги!

РАСПРАВЬ СВОИ КРЫЛЬЯ

Расправь свои крылья, ведь ты же хотела
Без страха ворваться в манящую высь.
Вдохни полной грудью, свободно и смело
Дотронься до неба, мечте улыбнись.

Расправь свои крылья, не бойся падений,
Открой своё сердце навстречу мирам.
Избавься от ложных минутных сомнений,
Поверь в это небо, доверься ветрам.
Почувствуй дыханье бескрайней свободы.
Бояться не надо, забудь слово "страх".
Счастливую карту достань из колоды,
Не прячь улыбку в блестящих глазах.

Дотронься до неба, поверь в эту сказку,
Ведь ты же хотела построить свой храм.
Разбей на осколки фальшивую маску.
Расправь свои крылья, доверься ветрам.

Заковано сердце в ненужные рамки...
Смелее врывайся в бескрайнюю высь.
Не бойся поверить в воздушные замки.
Расправь свои крылья... мечте улыбнись!



Катерина Ефремова

КРЫЛЬЯ ДЛЯ СЕБЯ

Отчего люди не летают? ... Я говорю, отчего люди не летают так, как птицы? Знаешь, мне иногда кажется, что я птица. Когда стоишь на горе, так тебя и тянет лететь. Вот так бы разбежалась, подняла руки и полетела. Попробовать нешто теперь?...

монолог Катерины, А. Н. Островский Гроза

Друзья, самое время выбрать себе крылья...

Представьте, что вы зашли в специализированный магазин и к вам подлетает продавец (чрезмерно активный, но очень даже симпатичный) и начинает рекламировать всякие модели крыльев. Как же выбрать из всего разнообразия то, что нужно именно вам? Давайте же разберёмся на примере птиц!

Эллиптические крылья.

Если вы цените тонкое искусство манёвра, вам обязательно понравится это инновационное строение крыла!



Короткая округлая форма позволит вам с лёгкостью взлететь, а щели, создающиеся в маховых перьях, помогут вам совершать крутые виражи. Моментально скрывайтесь от врагов, как куропатка, огибайте препятствия, подобно лесному ястребу, чирикайте по-воробьиному, оглушая всех и вся!

Высокоскоростное крыло.

Такое крыло - удел рекорсменов птичьего мира: сапсанов, стрижей, крачек. Помните, ваш полёт превратится в сверхзвуковой, так ещё и вода для вас станет вторым небом!



Крылья с относительно большим удлинением. Утончённое совершенство этой конструкции действительно впечатляет.



Эта форма прекрасна не только внешне. Нагрузка на крыло минимальна, КПД приближается к 100%! Вам больше не нужно судорожно бить крыльями, достаточно всего пару взмахов, чтобы покорить океан! Подобно альбатросу или буревестнику, вы будете ловить воздушные потоки и парить!

Крылья для парящего полёта.

Это крыло позволяет покорять небеса даже тяжеловесам! Аисты, грифы, орлы - довольно крупные



Друзья, приглянулось ли вам что-нибудь?

птицы, не так ли? Несмотря на свои габариты они не испытывают проблем со взлётом! Благодаря парящей форме крыльев эти птицы принимают себя такими, какие они есть! Удлинённая форма маховых перьев избавит вас от надобности разгона! Более того, их расположение уменьшит сопротивление и поможет управлять воздушными потоками.

Крылья для зависания. В вашей жизни недостаточно экзотики? В таком случае попробуйте модель птицы колибри, которая позволяет летать по направлениям осей Ох, Оу и Oz, да ещё и зависать в воздухе. Эти крылья позволят вам стать мастером левитации.



В КОНТАКТЕ С ТЕЛОМ

или

КАК УСЛЫШАТЬ СЕБЯ И «РАСПРАВИТЬ КРЫЛЬЯ»

Наше тело... Оно позволяет нам двигаться, есть, любить, работать и в целом себя как-то чувствовать. Иногда кажется, что ему нужно только тепло, сытость и безопасность. Но в ответ на особое внимание наше тело отблагодарит бодростью, стрессоустойчивостью, ярким самовыражением и творческим подъёмом - всем, что нужно для успешной карьеры. Вспомните сказочную Алису, которая, попав в Страну чудес, однажды так выросла, что не смогла разглядеть своих ног и очень по ним скучала, как по старым друзьям. Так давайте подружимся со своими руками и ногами, животом и спиной, шеей и грудью, веди они - и есть наш собственный *рабочий коллектив*.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



Что же такое красота? Женщина с грацией балерины. Мужчина с гордо поднятой головой и расправленной

спиной. Покажите нам хотя бы одного человека, который не мечтает об артистической, царственной, лебединой, величественной, безукоризненной и благородной осанке. Сегодня многие из нас проводят большую часть своего времени в сидячем положении, а в результате - сутулая спина, плохое настроение и проблемы со здоровьем. К счастью, от этих неприятностей можно довольно просто избавиться. Нужно лишь записаться на курсы «йога для позвоночника», «йога для спины» или начать заниматься самостоятельно.

Друзья, давайте разнообразим свой рабочий день интересными упражнениями. Вам понадобится всего 10-15 минут и группа поддержки в виде коллег. Зато вы: улучшите свою осанку; снимите утомление мышц и нервной системы; снизите эмоциональную напряжённость; сожжёте кучу калорий; улучшите кровообращение; активизируете мышление; поднимите себе

настроение; разгрузите глазки; повысите концентрацию внимания, снизите уровень стресса.

Мостик на стуле

Встаньте, отведите руки назад и упритесь в стул. На вдохе плавно прогнитесь в спине, не напрягая шею. На выдохе округлите спину. Ощутите сильное расслабление в спине. Выполняйте два подхода по 10 раз. Отдых между подходами - одна минута. Этим упражнением мы глубоко растягиваем мышцы спины.

Растяжка шеи и грудного отдела

Сложите руки в замок за головой. Округлите спину, прижимая подбородок к груди, и медленно выдохните. На вдохе разведите локти в стороны, сводя лопатки вместе. Постарайтесь максимально вытянуть грудь вперёд и прогнуться в пояснице. Выполняйте два подхода по 15 раз. Отдых между подходами - одна минута. Этим упражнением мы воздействуем на мышцы груди, плеч, шеи и спины.

Повороты туловища с вытянутыми руками

Садимся с прямой спиной на стул, вытягиваем руки в стороны. Плавно разворачиваем корпус в сторону с последующим ускорением. Выполняйте два подхода по 60 секунд. Отдых между подходами - одна минута. Этим упражнением мы воздействуем на мышцы спины и пресса.

Наклоны туловища у стены

Скрестите ноги. Одной рукой упритесь в стену, другую руку поднимите вверх. Одной рукой отталкивайте себя от стены, а второй рукой мощно тянитесь вверх, сгибаясь в позвоночнике в сторону. Выполняйте два подхода по 10 раз на каждую сторону. Отдых между подходами - одна минута. Этим упражнением мы укрепляем мышцы кора и растягиваем мышцы спины.

Кошечка у стены

ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ

В предыдущих выпусках Скворца, мы искали и нашли источники вдохновения. И у всех они – разные! Сегодня мы предлагаем ещё один. Коллеги, прочитайте притчу и найдите его.

Сидит старик у обочины и смотрит на дорогу.

Видит: идет человек, а за ним еле поспекает маленький мальчик. Человек остановился, велел ребенку подать старику воды и дать кусок хлеба из запасов.

– Что ты тут делаешь, старик? – спросил прохожий.

– Жду тебя! – ответил старик. – Тебе ведь доверили этого ребенка на воспитание?

– Верно! – удивился человек.

– Так бери с собой мудрость:

Если хочешь посадить человеку дерево, посади плодородное дерево.

Если хочешь подарить человеку лошадь, дари лучшего скакуна.

Но если доверили тебе ребенка на воспитание, то верни его крылатым.

Согните корпус у стены и упритесь в неё руками. На вдохе плавно прогните спину в пояснице и опускайте корпус тела до параллели с полом. На выдохе выпрямите корпус в исходное положение.

Выполняйте два подхода по 10 раз. Отдых между подходами - одна минута. Этим упражнением мы растягиваем мышцы груди и спины.

Важно! Выполняем их с коллегами по два раза в день!

– Как я это сделаю, старик, если сам не умею летать? – удивился человек.

– Тогда не бери мальчика на воспитание! – сказал старик и направил взор на небо.

Прошли годы.

Старик сидит на том же месте и смотрит в небо.

Видит: летит мальчик, а за ним – его учитель.

Они опустились перед стариком и поклонились ему.

– Старик, помнишь, ты велел мне вернуть мальчика крылатым. Я нашел способ... Видишь, какие выросли у него крылья! – сказал учитель гордо и с лаской обвел крылья своего воспитанника.

Но старик дотронулся до крыльев учителя, приласкал их и прошептал:

– Меня больше радуют твои перышки...

Из книги [Амонашвили Ш.А. Вера и любовь](#)

Р.С. "Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Вы поясняете: надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь. Ни от того мы устаём, а от того, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть" – писал известный педагог Януш Корчак. Действительно, как же долг путь к крыльям, которые, на самом деле, не купить и не продать. Обучая детей – мы обучаемся сами, воспитывая детей – мы воспитываемся сами! Ведь современный ребенок – это кладёзь не только разнообразных эмоций, взглядов на жизнь, но и обладатель информации о нашем современном обществе, образе жизни. Так давайте искать источник вдохновения и развития у наших детей!

ПОДАРОК СУДЬБЫ

Друзья, пришло время подарков. Но только вам необходимо выбрать его самим. Посмотрите на картинку и выберите крылья «по душе». Помните, что выбор надо сделать без особого раздумья.



1. Если вы выбрали эти крылья, вы обладаете обостренным чувством справедливости. Вы всегда поддерживаете справедливую сторону и остаетесь беспристрастным, когда нужно принять решение, даже если оно не совпадает с точкой зрения близкого человека. Ваш подарок судьбы - это тонко развитое представление о том, что на свете хорошо, а что плохо. Вы всегда сделаете правильный шаг, даже если поступить неправильно намного легче.

2. У вас пылкое и любящее сердце, и вы очень романтичны. Вы способны любить безусловно и ничего не требуете взамен. Ваш подарок судьбы - это любовь, которую вы способны дарить другим, несмотря ни на что. Такой дар делает вас поистине уникальным человеком.

3. Эти голубые крылья души говорят о том, что у вас спокойная, умная и мудрая душа. Выбор этих крыльев указывает на то, что ваша душа проделала долгий путь, пережив как плохое, так и хорошее, но сохранила свою чистоту и невинность. Подарок вашей судьбы - это ваша светлая душа и доброе сердце, которые помогут вам в трудную минуту в жизни.

4. Вы очень честны, и ваше сердце ничего не боится. Вы относитесь к людям, которые предпочитают говорить правду, а не сладкую ложь, показывая хороший пример остальным. Возможно, не всем понравится такая прямолинейность, но вы всегда выскажете то, что думаете. Ваш дар - это умение отличать настоящих друзей от фальшивых. Те, кто готов выдержать вашу правду, никогда вас не оставят, другие же просто отсеются.

5. Вы оптимистичны, полны жизни и всегда ищите что-то хорошее в плохом. Вы стараетесь избегать негативных и токсичных людей, так как стараетесь сохранять позитивный настрой и надеетесь на лучшее в будущем. Ваш оптимизм и непреклонная вера являются вашим даром и передаются тем, кто нуждается в вашей помощи. Вы верите в людей и всегда видите в них хорошее.

6. По натуре вы мечтатель и интроверт, который часто впадает в раздумья. Вы цените личное пространство и спокойствие в своем мире, где вы

ВЕРИТЬ: У ТЕБЯ ЕСТЬ КРЫЛЬЯ!

Эту метафору мы дарим всем тем, кто ещё сомневается, что у него есть крылья; кто испытывает трудности и не может найти ресурсы и вдохновение для дальнейшего развития. Закройте глаза и приготовьтесь слушать, представляя в своём воображении всё то, о чём я говорю. Обратите внимание на ощущения в теле. Родился младенец. Папа, мама, бабушка и дедушка, тёти и дяди, солнце и ветер, земля и вода, день и ночь воскликнули: «Ангелочек! Мы тебе рады!»

- А где крылья? Не вижу, значит, их нет!? Если он Ангелочек, то должны быть крылья, - возразишь ты мне.

- Поверь и увидишь, - отвечу я.

Потому, что каждый из нас рождается с крылышками. Левое крыло - мама. Правое крыло - папа. Почувствуй эти крылья. А знаешь ли ты, что пёрышки, которые в твоём крыле, это твои предки? Ты можешь их не знать, не ведать какими они были. Да разве это важно, какого цвета или размера пёрышко, прямое или кривое оно, грязное или чистое, хорошее или плохое?

- А что важно? - спросишь ты.

P.S. Если тебе забыли сказать, что ты родился с крылышками и эти крылья росли вместе с тобой, то скажи себе об этом сам! Автор-составитель: Вавилина И.П. Компьютерная верстка: Ткаченко Т.В.

можете предаваться мечтам о важных вещах в жизни. Вы относитесь к людям, которые умеют творить и создавать что-то уникальное. Вы мыслитель и изобретатель и один из немногих людей, живущих в своей голове. Ваш дар - это ваш уникальный разум.

7. У вас очень много желаний, и вам хочется прожить жизнь на широкую ногу. Ваши желания движут вами и помогают не отступать, пока вы не получите желаемое. Такая непреклонность отличает вас от тех, кто не обладает такой же силой и смелостью. Ваши желания являются величайшим даром, которым вас наделила судьба.

8. У вас сердце воина и душа святого. Несмотря на то, что по характеру вы нежны и спокойны, вы способны превратиться в настоящего воина, если вас задеть или обидеть. Вы всегда защищаете людей, которые важны для вас, со всей страстью и отвагой. Вы не отступите, пока не выиграете свою битву, и поэтому умение никогда не сдаваться является вашим величайшим даром.

9. Вы обладаете огромным стремлением преуспеть и процветать в жизни. У вас есть все, чтобы забраться на вершину успеха. Для вас очень важны ваши достижения, и вы прекрасно знаете, через что вам пришлось пройти, чтобы добиться успеха. Желание стать лучшим в том, чем вы занимаетесь, толкает вас вперед, а ваша жажда успеха является вашим даром, посланным судьбой

Важно, чтобы каждое перышко было на своём месте. Важно, чтобы не было между ними пустого места, чтобы держали они тебя в полёте, чтобы мог ты долететь до своей цели. Если каждое перышко в твоём крыле - это твой предок, то не оценивай их. Не дели их на плохих и хороших, добрых и злых. Пусть будет каждый на своём месте!

Согласись, что чем больше перьев, тем шире крыло. Чем плотнее перья в крыле, тем сильнее это крыло. Птица с большими и сильными крыльями защитит себя от врага, укроет от непогоды, согреет своих птенцов и перелетит через пропасти и горы.

Согласись с каждым, кто был в твоём роду. Не выдёргивай «плохие» перья из своих крыльев, чтобы не было в них дыр. Поблагодари мысленно всех, ведь они сыграли определённую роль в твоей жизни, подарили тебе бесценный опыт и знания.

Почувствуй мощь своих крыльев!

