



ПЕРВАЯ ГЛАВА

— Привет, марсиане! — сказал Роман Романович, заходя в класс. — Угадайте, что мы сегодня делаем?

Ученики 303 «А» задумались. Они провели на Марсе уже целую неделю — и каждый день происходило что-нибудь увлекательное.

Ребята научились управлять медицинскими дронами, покатались на сверхскоростном марсианском метро, они присутствовали при запуске ракеты, программировали робота-бурильщика.

— Ну хорошо, сейчас увидите, — подмигнул учитель. — Пойдёмте! Только по дороге не прыгать! — Он погрозил пальцем Карену.

Сила тяжести на Марсе в три раза меньше, чем на Земле. Некоторые особенно бодрые дети этим пользовались, пытаясь допрыгнуть до потолка. И Карен со вчерашнего дня ходил с шишкой.

— Допрыгался, — говорил он, довольно потирая макушку.

И Платон каждый раз качал головой, переживая за друга.

Через пять минут дети стояли возле огромного стеклянного купола. Над входом было написано «Лаборатория исследования внимания».

— Странно, — сказала Кира. — Тут изучают внимание, а внутри то ли лес, то ли сад!

— И правда, — согласился Марк. — Оранжерея какая-то...

Ром-Ром (так дети звали учителя между собой) приложил пропуск к двери, и она плавно отъехала в сторону.

303 «А» вошёл в оранжерею. Она оказалась огромной: грядки уходили за горизонт! Слева блестел пруд. Справа росли деревья, а в специальном загоне неподалёку хлопали куры. Внезапно запел петух! На Марсе!



Интересненько. Только при чём тут внимание?

Ром-Ром предложил ребятам устроить небольшой привал на берегу пруда.

— Итак, друзья мои! Мы с вами начинаем исследовать внимание. На Марсе изучению внимания уделяют очень много времени. А почему, как думаете?

— Потому что тут работают учёные! — закричали дети. — Инженеры! И врачи! А из-за невнимательности можно ошибиться. Да, в каких-нибудь важных расчётах!

— Правильно! Ещё идеи?

— Ну, когда ты невнимательный, ты создаёшь себе лишние проблемы, — со знанием дела сказал Карен. — Идёшь не туда, делаешь не то... Эх!

— Или сразу же забываешь то, что прочёл. Или ошибку никак не можешь найти! — Ребята явно делились наболевшим. — Или мама что-то говорит, а у тебя это из головы вылетает. И мама злится!

Роман Романович понимающе кивал: да, мол, так вот оно и бывает.

— Или учитель объяснил задание, и все его выполняют, а ты опять всё прослушала... Хотя вроде бы слушала! — развела руками Ира.

— Вот меня бабушка считает невнимательным! — пожаловался Аюр. — А я внимательный! Просто я быстро отвлекаюсь.



Как ты считаешь, зачем нужна внимательность?
Что это вообще такое - внимание, как ты думаешь?
Были ли в твоей жизни моменты супервнимательности?
А наоборот?

ВТОРАЯ ГЛАВА

— Без внимательности не проживёшь, — философски вздохнул Карен. — Особенно если ты школьник...

— И если ты учёный! И если управляешь машиной! Или звездолётом! — раздался голоса.

— Доктор должен быть внимательным, это уж точно! — сказала Ира. — И ребёнок должен быть внимательным — ну, когда дорогу переходит или диктант пишет!..

— А зачем два слова? — спросил Платон.

— Какие два слова? — Ром-Ром с интересом посмотрел на мальчика.

— Внимание и внимательность, — объяснил Платон.

— Отличный вопрос! — похвалил его Ром-Ром. — Марсиане, что скажете?

303-му «А» очень нравилось, что учитель начал называть их марсианами. Вроде бы ерунда, а всё-таки приятно хоть немного побыть жителями Марса!

Кира подняла руку:

— Я думаю, внимательность — это когда ты можешь управлять своим вниманием.

— Умница! Осталось понять, что такое внимание. У кого какие идеи?

— Мне кажется, внимание — как прожектор, который ты направляешь на то, что тебе нужно рассмотреть. — Ася сняла очки и показала, как двигается прожектор.

— Точно! — подхватил Давид. — Внимание — это луч!

— Я правильно вас понял: внимательность — это способность управлять лучом прожектора, да?

— Прожектора — или фонарика! — добавила Лиза. — Знаете, бывают фонарики, которые носят на лбу?

— Мне образ фонарика даже больше нравится! — сказал учитель. — Крутишь головой и всё, что хочешь, освещаешь!

Платон приставил ко лбу пальцы, сложенные колечком, будто примеряя новый фонарик.

— Только я не понимаю, почему мы пришли в оранжерею... — проговорила Ира. — Как все эти растения связаны с вниманием?

— А! Точно! — засмеялся Роман Романович. — Сейчас объясню! На Марсе жизнь непростая — и люди стараются не допускать ошибок по невнимательности. А внимательность — это что? Это способность мозга контролировать то, куда будет направлено внимание.

— И-и?

— Если мы хотим, чтобы корова давала молоко, мы кормим её... чем?

— Э-э-э... травой, — озадаченно сказали дети. При чём тут какая-то корова?

— Если мы хотим, чтобы курица несла яйца, мы даём ей...

— Зерно и хлеб! — торопливо ответил Марк. — Но...

— А если мы хотим, чтобы наш мозг был активным и внимательным, мы кормим его...

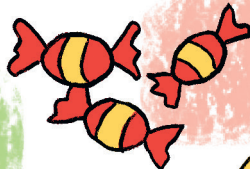
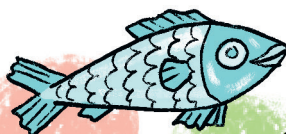
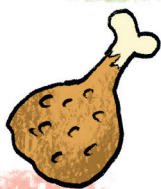
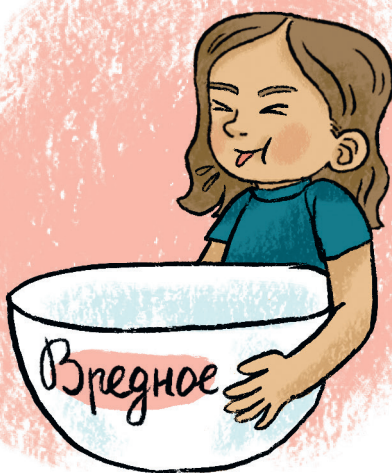
Дети переглянулись. Вот бы мороженым! Но это вряд ли.

— Рыбой? — неуверенно предположил Давид. — Мой папа считает, что от рыбы умнеют.

Ром-Ром кивнул и бросил в пруд корочку хлеба. Поверхность воды немедленно пошла кругами: рыбы пытались схватить хлеб, широко раскрывая рты.

— Совершенно верно. Жирная рыба — один из продуктов, страшно полезных для внимательного мозга. Поэтому её разводят на Марсе в больших количествах. Ну, пойдёмте дальше?





Дети двинулись за учителем.

— А я рыбу не люблю, Роман Романович, мне-то что делать? — расстроился Карен.

— Записывать всё, что тут растёт, — улыбнулся Ром-Ром. — Здесь нет ни одного случайного растения. Все они крайне полезны для мозга.

И вот какой список продуктов получился у 303 «А»: рыба, курица, орехи, бананы, какао и горький шоколад (да, на Марсе росли какао-бобы!), а также овсянка, черника, яблоки, морковь и чечевица. И ещё целая куча разнообразных зелёных овощей, от брокколи до укропа.

— А, тогда жить можно! — обрадовался Карен. — Особенно с учётом черники.

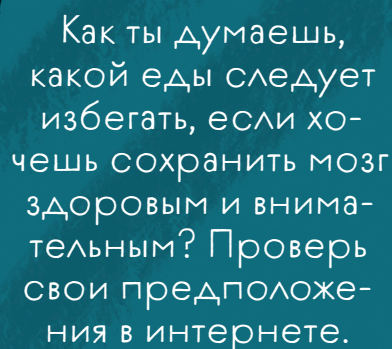
— И шоколада! — рассмеялся Давид. — Этот ваш внимательный мозг хорошо устроился.

— Мой мозг — за! И мой! — наперебой закричали остальные дети.

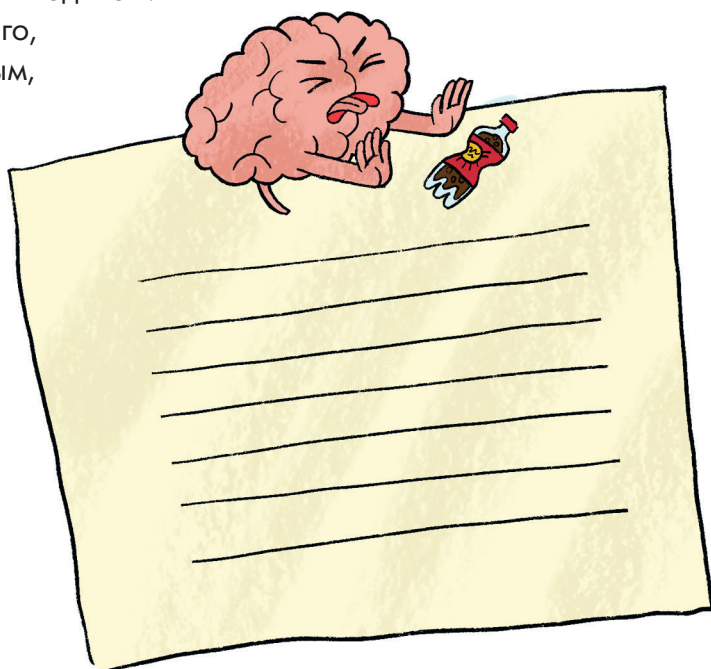
— Отлично! Тогда собираем полезные продукты и готовим обед, повышающий внимательность, — подытожил учитель. — А ещё для того, чтобы быть внимательным, нужно пить много воды!

— А сок или сладкая газировка считаются? — без особой надежды спросила Аня.

— Конечно, нет, — улыбнулся Ром-Ром. — Мозгу нужна чистая вода!



Как ты думаешь, какой еды следует избегать, если хочешь сохранить мозг здоровым и внимательным? Проверь свои предположения в интернете.





ТРЕТЬЯ ГЛАВА

После обеда ребята вернулись в свой временный марсианский класс. Он был не очень-то похож на земной. Например, часть стульев была довольно странной формы: сиденье обычное, а ножка всего одна, толстая и округлая.

— Смотрите, на этом стуле можно раскачиваться! — с восторгом воскликнул Карен.

— Но ведь это же будет отвлекать тебя во время занятий! — сказала Ася с сомнением. — Человек не может и на стуле качаться, и на чём-то сосредотачиваться! Правда, Роман Романович?

— Ты знаешь, Ася, это зависит от человека. Именно поэтому я часто повторяю, что изучение космоса нужно начинать с себя, — улыбнулся учитель.

Дети улыбнулись ему в ответ. Да, приткнку про космос они слышали неоднократно.

— Вот смотри, Ася, ты уже знаешь о себе важную вещь. Для того, чтобы быть внимательной, тебе лучше сидеть спокойно, да?

— Да.

— А наш Карен устроен по-другому. Чтобы сохранять концентрацию, ему нужно двигаться. Прямо в процессе выполнения какой-то задачи!

— Ага, — с довольным видом сказал Карен, — я такой! Попрошу папу купить мне стульчик.

Ася подумала и заметила:

— С одной стороны, когда я что-то делаю — дома или в классе, — мне лучше спокойно сидеть за столом, но, с другой стороны, надолго меня не хватает. Я быстро устаю...

— И я устаю! — подхватила Ира. — Я сажу-сажу, пишу или примеры решаю, но через какое-то время отключаюсь, и всё.

— А я засыпать начинаю, — засмеялся Марк. — Как будто меня одеялом с головой накрыли.

— И что же ты делаешь в таких случаях? — спросил Ром-Ром.

— Ну... По-разному. Если я дома, то кувыркаюсь!

— Помогает? — улыбнулся учитель.

— Да!

— А я знаете что делаю? — сказала Ася. — Открываю форточку, включаю музыку и танцую. И у меня как будто прибавляется внимательности!

— Ну а я йогой занимаюсь, — поделился Давид. — Пять минут на коврик — и возвращаюсь к домашке, и у меня опять получается не отвлекаться! Ну, какое-то время...

— Так это вы открыли один из законов работы мозга, друзья мои! — засмеялся Ром-Ром.

— Какой закон? — удивились ребята.

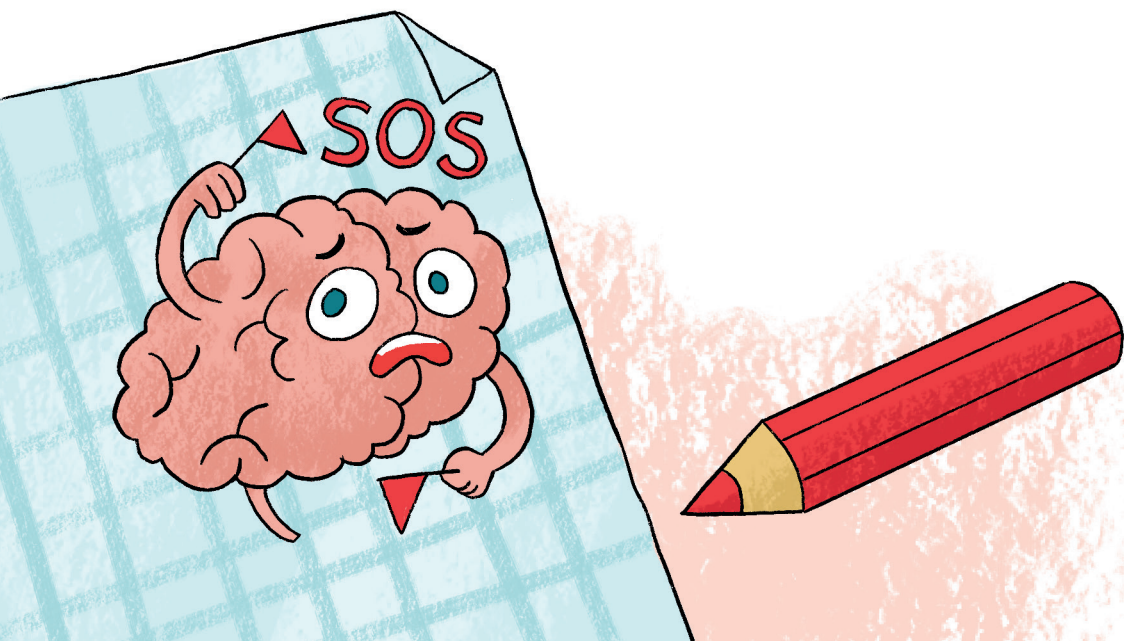
— Мозг — это орган, потребляющий четверть всего кислорода, что вы вдыхаете. Если мозг задыхается — он не может быть внимательным и сосредоточенным.

Дети слушали и удивлённо переглядывались. Ничего себе — 25% всего кислорода достаётся мозгу! А мозг-то совсем небольшой по сравнению с остальным организмом! Он и весит-то всего 1300 граммов!

Тем временем учитель нарисовал на доске симпатичный розовый мозг.

— Когда мозгу не хватает воздуха, — продолжал Ром-Ром, — он начинает работать вполсилы, еле-еле. Становится невнимательным, медленным...

Тут Роман Романович пририсовал мозгу тоненькие лапки. Мозг держал в лапках красные флажки.





В каких ситуациях тебе легко оставаться внимательной/внимательным? Что ты чувствуешь, когда твой мозг устал и отказывается концентрироваться на какой-то задаче? Как это проявляется?

— Зачем ему флажки? — удивилась Лиза.

— Задышавшись, мозг подаёт нам сигналы: спасите-помогите, мне плохо!.. А какие это сигналы?

Дети задумались. Что же это за сигналы-то такие?

ЧЕТВЁРТАЯ ГЛАВА

—Итак: мозгу не хватает кислорода! И он нам сигналил: Марк! Ася! Платон! Спасайте! — улыбнулся Ром-Ром. — Хорошо, я вам подскажу: вы эти сигналы только что упоминали.

— Когда мозг задыхается, мы что — перестаём соображать? — робко спросила Ира.

— Точно!

— Ого! То есть, когда мозгу плохо, мы тупеем на глазах, да? — обрадовался Карен. — Вот оно как!..

На одном из флажков, которыми размахивал мозг, Ром-Ром написал: «Я не соображаю».

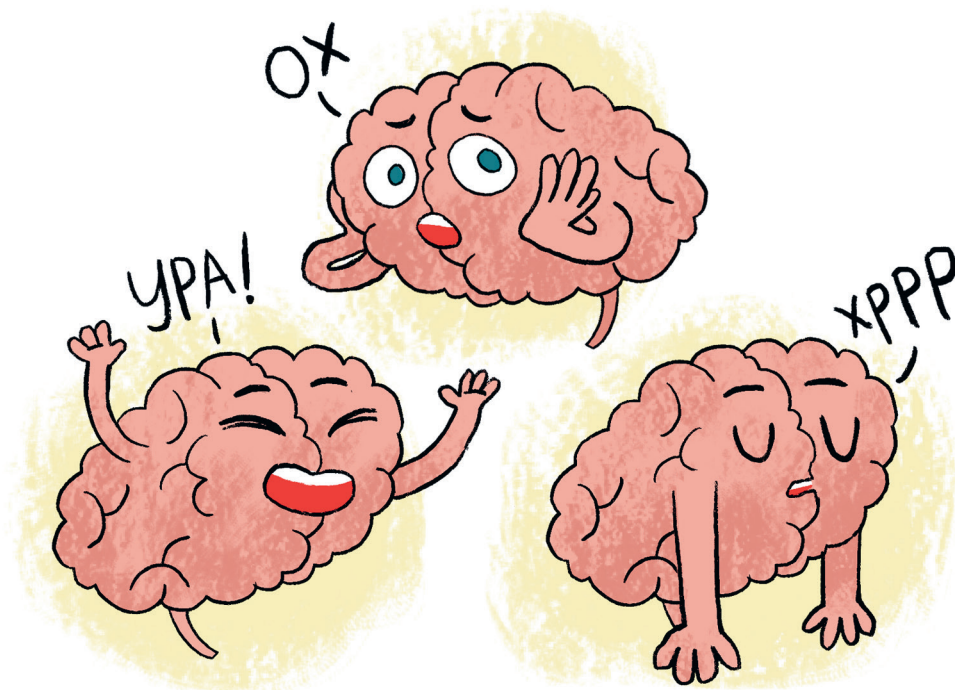
— Ещё идеи? Какие сигналы посылает нам мозг?

— Засыпать начинаешь, — сказал Платон задумчиво. — Прямо глаза слипаются. Это сигнал?

— Конечно, сигнал! Хорошо, что ты его услышал! Ещё?

— Сосредоточиться не получается! Сидишь-сидишь, а мысли расползаются в разные стороны!

— Верно! Если мозгу не хватает кислорода, нам очень тяжело сохранять концентрацию. У нас закрываются глаза, нам хочется сбежать на улицу или спрятаться в шкаф...



Хочешь быть внимательным — двигайся.
Почаще устраивай пятиминутные разминки.
Придумай идеальную разминку или найди
комплекс упражнений на YouTube.

Ребята рассмеялись: да, случается и такое.

— Ещё есть идеи? Какие сигналы усталости мы упустили?

Дети покачали головами: вроде бы все вспомнили.

— А кто замечал вот такой сигнал: когда долго сидишь над каким-то заданием, начинаешь зевать?

— Я замечала! И я! И я! — послышалось со всех сторон. — А я так зеваю, что слёзы на глазах выступают, правда! И у меня такое же!

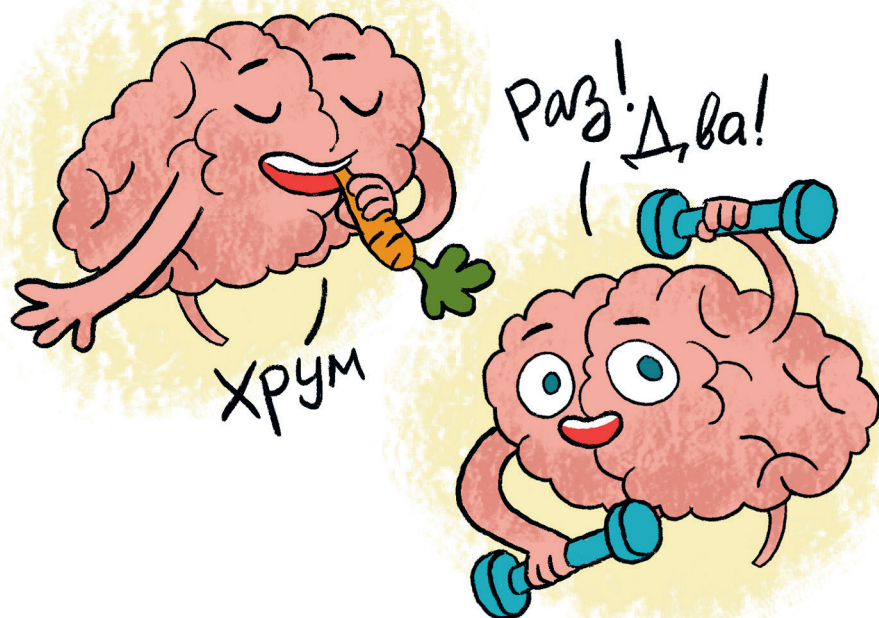
Учитель улыбнулся:

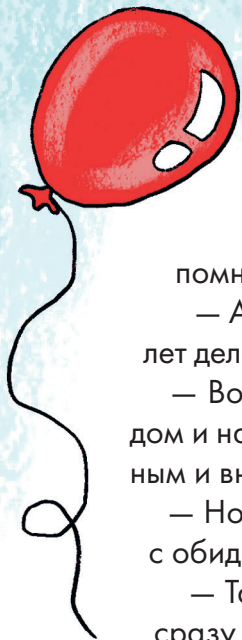
— Зевота — тоже важный сигнал. Мозгу не хватает кислорода, и он заставляет вас зевать, чтобы вы...

— Вдохнули побольше воздуха?

— Да. Чтобы вы вдохнули побольше воздуха или встали и размялись. Побегали. Покувыркались. Потанцевали или попрыгали. И желательно на улице или хотя бы у открытого окна.

— А вдруг распрыгаешься — и к урокам возвращаться не захочешь? — усомнилась Ася.





— Так ты же возвращаешься, разве нет? Ты ведь сама догадалась, как насыщать мозг кислородом. Ты танцуешь, дышишь, а потом садишься за уроки, помнишь?

— А, да, точно! — рассмеялась Ася. — Правда. Я так с семи лет делаю.

— Вот-вот! Когда вы двигаетесь, мозг снабжается кислородом и начинает работать гораздо лучше. Он становится активным и внимательным.

— Но ведь он же не навсегда внимательным становится! — с обидой сказала Кира. — А на чуть-чуть.

— Так уж мы устроены, Кира... Мы не можем наесться сразу и на всю жизнь. И не можем надышаться на день вперёд, правда же?

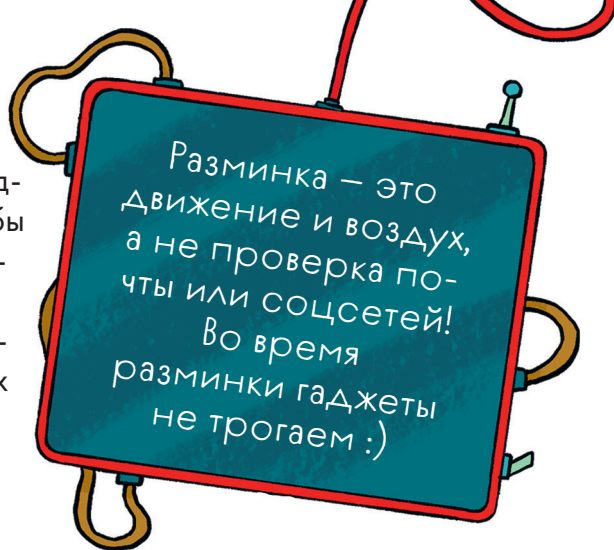
При помощи каких сигналов твой мозг сообщает тебе о том, что ему не хватает воздуха? Понаблюдай за собой.



Кира рассмеялась. Она представила, как дышит с утра, чтобы в течение дня на дыхание не отвлекаться.

— Видишь, — улыбнулся Ром-Ром, — мы живём в наших телах и должны с ними считаться.

Мозг — это орган, которому для работы необходимо много-много кислорода. А значит, нам нужно двигаться!



ПЯТАЯ ГЛАВА

— Роман Романович! — нахмурилась Анюта. — А что делать, если ты на уроке, а твой мозг задыхается? Ты же не можешь плясать и кувыркаться, когда учитель что-то объясняет?

— Не можешь. — Ром-Ром огорчённо развёл руками, как будто и сам был не рад, что на уроке нельзя кувыркаться. — Но! — Он поднял палец вверх. — Есть способ обеспечить приток крови к мозгу.

— Надо постоять на голове? — пошутил Марк.

— Надо размять уши! — ответил учитель.

— Что? Какие уши?!

Дети начали смеяться и тянуть себя за уши:

— Так? Да?

— Уши — это наша скорая помощь, — объяснил Ром-Ром. —

Представьте: конец урока, контрольная или какой-то тест.

Не станцуеть, правда? Вы уже устали. Внимательность на нуле. Мозг отключается. Что делать?

Учитель нарисовал на доске ухо.

— Берёте себя за уши и начинаете их разминать!



Вот какие лайфхаки предложили ребята из 303 «А»: можно попить воды; если есть возможность – на пару секунд закрыть глаза и сделать вдох и выдох; сильно зажмуриться и снова открыть глаза. В некоторых школах разрешают жевать жвачку или сосать маленькую конфетку.



Подумай, как ещё можно помочь мозгу во время урока, если он устал?

— Так уши красные будут! — сказала Лиза.

— Ну и что? Подумаешь, красные уши, — отмахнулась Ася. — Лишь бы работу поскорее сдать...

— А как их разминать? — спросил Платон.

— Большим и указательным пальцами, вот так! — Учитель пририсовал к уху руку и стрелочку. — Уши разминаем сверху вниз, секунд тридцать, а лучше минуту. Энергично! Но — больно быть не должно!

Все с интересом схватились за уши.

— Особенно активно массируем мочку уха! — Ром-Ром бросил маркер и начал растирать уши.

— Ой! Ничего себе! — воскликнул Карен. — Работает! В голове правда проясняется.

Всё это время мальчик непрерывно массировал уши. И результат ему явно нравился. А уши у Карена действительно покраснели. Но над этим никто не смеялся — все были заняты собственными ушами.

— Помогает! Ой, как круто! А я даже вижу лучше!

На этом урок и закончился.

