

- Gdy światło słabnie, rób wydech przez trzy sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę u dołu wydechu – światło pozostanie zgaszone.
- Gdy światło stanie się jaśniejsze, zrób wdech na cztery sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę u góry wdechu – światło pozostanie jasne.
- W miarę jak światło będzie słabnąć, rób wydech przez cztery sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę u dołu wydechu – światło pozostanie zgaszone.
- Ten cykl powtórzy się trzy razy. Po zakończeniu aktywności, światło wyłączy się.
- Naciśnij przycisk na prawej stopie Pawza, aby przejść do następnej aktywności oddechowej.

#### Technika oddychania – kwadratowy oddech – zielone światło

- Gdy światło staje się jaśniejsze, zrób wdech na pięć sekund.
- Wstrzymaj oddech na pięć sekund na szczycie wdechu – światło pozostanie jasne.
- Gdy światło słabnie, zrób pięciosekundowy wydech.
- Wstrzymaj oddech na pięć sekund u dołu wydechu – światło pozostanie zgaszone.
- Ten cykl powtórzy się cztery razy. Po zakończeniu aktywności, światło wyłączy się.
- Naciśnij przycisk na prawej stopie Pawza, aby powrócić do pierwszej aktywności oddechowej.



**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
www.nowaszkoła.com  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

#### OSTRZEŻENIA!



1. Produkt nie jest przeznaczony dla dzieci poniżej 3 lat. Zawiera małe elementy – ryzyko zadławienia.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej.
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



# Szczeniaczek. Lampka uspakajająca LR 3384



#### Wiek

- 3+

#### Przeznaczenie produktu

Uspokajający szczeniaczek (Pawz) pozwala dzieciom nauczyć się technik głębokiego oddychania oraz może służyć jako lampka. Przyjazny i miękki kształt sprawia, że szczeniaczek stanie się ulubionym przyjacielem dzieci.

Szczeniaczek może pomóc w nauce różnych wzorców oddechowych, aby pomóc dzieciom uspokoić się w trudnych sytuacjach, opanować stres i zrelaksować się.

Umożliwia 2 tryby pracy: tryb nocny i 3 tryby oddychania.

#### Zawartość

- 1 szt. uspakajający szczeniak
- 1 przewód USB

#### Kilka słów o koncentracji i uspokojeniu oddechu

Nauka wzorców społeczno-emocjonalnych jest procesem, w którym dzieci, dorośli rozumieją i zarządzają emocjami; wyznaczają i osiągają pozytywne cele; uczą się, obserwują i modelują empatię; nawiązują i utrzymują pozytywne relacje; podejmują odpowiedzialne decyzje.

Nauka radzenia sobie z uczuciami, pozytywnego reagowania na sytuacje stresowe i dogadywania się z innymi jest istotną częścią rozwoju dziecka. Według Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), istnieje pięć podsta-



wowych kompetencji (pokazanych na diagramie po prawej stronie), które mogą pomóc dzieciom w bardziej efektywnym poruszaniu się po świecie (Core SEL Competencies." CASEL, 2020, <https://casel.org/core-competencies/> Dostęp 14 grudnia 2020).

Produkt pomaga dzieciom ćwiczyć koncentrację/uważność – umiejętność w rozwijaniu trzech z pięciu podstawowych kompetencji: samoświadomości, zarządzania sobą i odpowiedzialnego podejmowania decyzji

Opanowanie oddychania pomagają zastanowić się nad własnymi myślami i uczuciami w danej chwili. Jest to dobra praktyka pomagająca w zarządzaniu stresem i niepokojem. Może pomóc utrzymać lub przywrócić równowagę emocjonalną.

Produkt, może być przydatny podczas: medytacji, ćwiczeń oddechowych i innych czynności, które skupiają się na chwilach teraźniejszych. Możesz porozmawiać o cieszeniu się każdą chwilą podczas spaceru lub delektowaniu się ulubioną potrawą.

Ćwiczenia oddechowe mogą być częścią codziennego życia. Im więcej dzieci będzie brało udział w tych zajęciach, tym łatwiej będzie im z nich korzystać w chwilach stresu i niepokoju.

### Jak zacząć?

Użyj Pawz jako lampki nocnej dla dzieci, które są zbyt małe, aby wykonywać ćwiczenia oddechowe. Kiedy dzieci są gotowe, wprowadź schematy oddechowe wykonując kilka razy to samo ćwiczenie.

Następnie wprowadź kolejne ćwiczenia oddechowe. Pomocne jest znalezienie przejściowych momentów w ciągu dnia, aby ćwiczyć wzorce oddechowe. Na przykład, przed posiłkiem i podczas przygotowywania się do snu są świetnymi momentami na ćwiczenie wzorców oddechowych.

Spróbuj trzymać Pawz podczas ćwiczeń oddechowych, aby uzyskać dodatkowe wrażenia sensoryczne. Miękki, gąbczasty materiał może pomóc w ćwiczeniach uspokajających w chwilach dużego stresu i niepokoju.

Następnie, gdy dzieci są zdenerwowane lub nadmiernie pobudzone, mogą wybrać aktywność oddechową, która najbardziej im odpowiada, aby przywrócić równowagę.

Naładuj Pawz, podłączając dotychczasowy kabel micro-USB do portu micro-USB z tyłu urządzenia, a następnie podłącz drugi koniec do komputera lub gniazdka elektrycznego, aż Pawz się nie rozładuje.

Dioda LED przy porcie ładowania zmieni się z czerwonej na zieloną, gdy Pawz będzie w pełni naładowany.

Po pełnym naładowaniu, Pawz zapewni około ośmiu godzin aktywnego użytkowania przed koniecznością ponownego naładowania.

Czerwona dioda LED będzie powoli migać, gdy bateria będzie słaba.



### Tryby pracy

Pawz jest zaprogramowany z dwoma różnymi trybami: Night-light Mode (Tryb nocny) i Mindfulness Mode. Tryb można kontrolować za pomocą trójpozycyjnego przełącznika zasilania na podstawie.

### Tryb nocny

- W Trybie nocnym, użyj trójpozycyjnego przełącznika czasowego, aby ustawić timer światła nocnego. Możesz wybrać 5, 15 lub 30 minut.
- Po upływie czasu, światło wyłączy się, a Pawz wyłączy się.
- Do wyboru jest pięć opcji kolorystycznych lampki nocnej: biały, zielony, niebieski, żółty i fioletowy.
- Aby zmienić kolor lampki nocnej, naciśnij przycisk na prawej tapce Pawza.
- Za każdym razem, gdy naciśniesz stopę Pawza, zobaczysz kolejny kolor.



### Tryb oddychania

- Kiedy jesteś w trybie Medytacji, wybierz jedną z trzech aktywności oddechowych, naciskając przycisk na prawej stopie Pawza.
- Każda aktywność oddechowa wykorzystuje inny kolor światła, więc dzieci mogą łatwo zidentyfikować, którą aktywność oddechową wykonują.
- Pawz wyłączy się automatycznie po dwóch minutach bezczynności.



### Technika oddychania 4 x 4 – niebieskie światło

- Gdy światło stanie się jaśniejsze, zrób wddech na cztery sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę na szczycie wdychu – światło pozostanie jasne.
- Gdy światło słabnie, rób wydech przez cztery sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę u dołu wydechu – światło pozostanie zgaszone.
- Ten cykl powtórzy się cztery razy. Po zakończeniu aktywności, światło wyłączy się.
- Naciśnij przycisk na prawej stopie Pawza, aby przejść do następnej aktywności oddechowej.



### Technika oddychania – żółte światło

- Gdy światło staje się jaśniejsze, zrób wddech na trzy sekundy.
- Wstrzymaj oddech na jedną sekundę na szczycie wdychu – światło pozostanie jasne.

