**Текст учбової релаксації**

до уроку історії на тему:

**«І та ІІ Універсал Центральної Ради»**

Сьогодні ми будемо ***новим, зовсім іншим способом*** вивчати матеріал теми «І та ІІ Універсал Центральної Ради»

Я запрошую вас **сісти зручно**, покласти руки на стегна або на парту долонями вгору, поставити зручно ноги, бажано без перехрещувань. Можна навіть закрити очі.

**Уявіть** трохи зліва, на відстані метра над головою кришталеву кулю. Попросіть ваші думки переміститись до кулі і відмовитись заважати вам.

**Розслабте** м’язи голови, обличчя, шиї, плечей, кінцівок рук до самих пальців. Грудей, живота, стегон, гомілок, ступнів ніг. Уявіть, що ваша шкіра починає світитись легким сріблястим сяйвом. Тоненькі ниточки навколо вас сплітаються у сріблясту капсулу й ви, у цій капсулі, захищено й спокійно піднімаєтесь вгору, високо над Землею. Ви бачите Землю у всій її красі. Роздивіться зелені ліси, голубі моря, горні вершини, вигини рік. Відчуйте радість від того, що у вас є рідна Земля, свій дім, своя Батьківщина.

**Уявіть** собі один з символів України – пишну та гарну калину. Роздивіться кущ калини, погляньте на його шершавий сірий стовбур, гілочки з зеленими шепотливими листочками, червоними стиглими плодами.

Знизу куща калини, біля землі, з якої він бере свої соки, є напис: «Центральна рада керує українським національним рухом». Ще раз розгляньте цей напис: «Центральна рада керує українським національним рухом».

На гілках калини написи: «Універсал – документ, виданий Центральною радою». На чотирьох гілках калини написи: «Універсал – документ, виданий Центральною Радою».

Подивіться на ці гілочки. На них росте зелене листя, висять спілі китиці калини.

На першій гілці ви бачите купку червоних стиглих ягід і серед них напис: «І Універсал Центральної ради – 10 (23) червня 1917 року – проголошення автономії України». Уважно роздивіться цей напис: «І Універсал Центральної ради – 10 (23) червня 1917 року – проголошення автономії України».

На другій гілці також купка стиглих ягід і серед них напис: «ІІ Універсал Центральної Ради – 3 (16) липня 1917 року – узгоджувальний, наслідок домовленостей між Центральною Радою та Тимчасовим урядом». Уважно роздивіться цей напис: «ІІ Універсал Центральної Ради – 3 (16) липня 1917 року – узгоджувальний, наслідок домовленостей між Центральною Радою та Тимчасовим урядом».

На третій гілці ви бачите серед запашних ягід напис: «ІІІ Універсал – 7 (20) листопада 1917 року – проголошення Української народної республіки у федерації з Росією». Уважно роздивіться цей напис: «ІІІ Універсал – 7 (20) листопада 1917 року – проголошення Української народної республіки у федерації з Росією».

На четвертій гілці серед червоних ягід напис: «ІV Універсал Центральної Ради – 9 (22) січня 1918 року – проголошення самостійності Української народної республіки». Уважно роздивіться цей напис: «ІV Універсал Центральної Ради – 9 (22) січня 1918 року – проголошення самостійності Української народної республіки».

***Ще раз розгляньте пишну калину***. Зверніть вашу увагу на такі моменти.

Знизу куща калини є напис: «Центральна рада керує українським національним рухом».

На гілках калини написи: «Універсал – документ, виданий Центральною радою».

На першій гілці ви бачите купку червоних стиглих ягід і серед них напис: «І Універсал Центральної ради – 10 (23) червня 1917 року – проголошення автономії України». У центрі зірки напис: подвиг всього народу.

На другій гілці також купка стиглих ягід і серед них напис: «ІІ Універсал Центральної Ради – 3 (16) липня 1917 року – узгоджувальний, наслідок домовленостей між Центральною Радою та Тимчасовим урядом».

На третій гілці ви бачите серед запашних ягід напис: «ІІІ Універсал – 7 (20) листопада 1917 року – проголошення Української народної республіки у федерації з Росією».

На четвертій гілці серед червоних ягід напис: «ІV Універсал Центральної Ради – 9 (22) січня 1918 року – проголошення самостійності Української народної республіки».

Подякуйте образу червоної пишної калини, що допомагав вам засвоювати новий матеріал. Помилуйтесь ним. Відпустіть його.

***Відчуйте*** м’язи ніг, спини, живота, грудей, рук, зіжміть пальці у кулачки.

***Повертайтесь*** до приміщення нашого кабінету, у якому ми проводимо заняття.

***Я дякую вам*** за участь у цій подорожі. Я вас усіх дуже люблю і чекаю наших нових подорожей.

Кожен у своєму темпі відкриває очі.