**Conversation Class**

**Lesson Summary**

**Language and Section:** Russian Advanced 13

**Date:** January 27, 2015

**Class theme/topics discussed:**

Happiness

**Goal of the class:**

Talk about what makes people happy, 21 habits happy people have

**Structure of the class (unless you attach your lesson plan below):**

**Activity 1 Warm-up – Video – 5 min**

We watch a short video where schoolkids are interviewed on the subject of happiness

**Activity 2 – Happiness – Vocabulary – 5 min**

We brainstorm synonyms for happy, joyful, excited, on cloud nine etc.

**Activity 3** – **Habits happy people have: brainstorm - 10 min**

They work in pairs, writing a list of habits happy people have (minimum 10)

**Activity 4** – **Habits happy people have: read out, ask questions, discuss – 15 min**

Each pair reads out their lists, taking turns. We compare, find habits that all three pairs have mentioned, discuss

**Activity 5** – **Habits happy people have: HANDOUT 1 – 25 min**

We read (some points out loud) and discuss the article “21 habits happy people have”, adapted from <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/22-privychki-schastlivyh-lyudej-812310/> (which is in turn translated and adapted from an English-language article published in the Huffington post <http://www.huffingtonpost.com/2013/09/16/happiness-habits-of-exuberant-human-beings_n_3909772.html>).

**What technology, media or props did you use? (satellite tv, internet resources, playmobiles, etc.)**

**What worked well in this class? What did not work?**

This class went super well! The topic is fun, and there was a great balance of listening (video in Activity 1), speaking (all the discussions), writing (their lists) and reading (Handout 1). They all loved the article. So good topic + good balance of activities/skills + good, natural timing = great class!

**How could this class be improved/ modified?**

**Please attach your lesson plan and handouts for this class below – if you used any.**

**HANDOUT 1 -** 21 habits happy people have

**21 ПРИВЫЧКА СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ**

1. **Они окружают себя счастливыми людьми**

Радость заразительна. Исследователи из Framingham Heart Study, занимающиеся явлением «распространения счастья» более 20 лет обнаружили, что те, кто окружен счастливыми людьми, «вероятней всего будут счастливы в будущем».

1. **Они улыбаются**

Даже если вы не чувствуете себя веселым, подумайте о чем-нибудь хорошем и улыбнитесь этой мысли. Это должно помочь. Но важно не притворяться. Если вы будете улыбаться, а думать при этом о плохом, станет только хуже.

1. **Они развивают способность к восстановлению**

Проблемы неизбежны. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».

1. **Они стараются быть счастливыми**

Ага, это так же просто, как и звучит: просто стараться быть счастливым очень повышает внутренний эмоциональный фон.

1. **Они внимательны к хорошему**

Счастливые люди уделяют внимание даже маленьким победам. Когда мы тратим время на то, чтобы заметить какие-то хорошие мелочи, мы получаем чуть большую эмоциональную отдачу, которая позволяет нам чувствовать себя лучше в течение дня.

1. **Они ценят простые удовольствия**

Съесть мороженое на лавочке в парке, потрепать собаку за ухом, увидеть радугу. Счастливые люди очень ценят такие штуки, которые вообще никому ничего не стоят и появляются сами по себе. Счастливые люди находят счастье в мелочах и благодарны за все, что у них есть.

1. **Они посвящают часть своего времени на то, чтобы отдавать**

Счастливые люди творят добро! Волонтерская работа или просто бескорыстные хорошие поступки отлично влияют как на душевное, так и на физическое здоровье. И в депрессию такие люди впадают реже. Психологи говорят о «кайфе помогающего», потому что добрые дела — как наркотиик, это триггер для выработки дофамина.

1. **Они разрешают себе терять ощущение времени**

Счастливые люди подсознательно ищут какое-то занятие, которое потребует определенных навыков, станет вызовом, будет их мотивировать и имеет четкие цели. Чтобы их «унес» этот поток вдохновения.

1. **Они предпочитают глубокое общение легкой болтовне**

Счастливые люди говорят о серьезном, а не только о тривиальном. Это приносит больше удовлетворения, чем простое блаблабла. Одно из пяти [главных сожалений умирающих](http://www.adme.ru/psihologiya/5-samyh-rasprostranionnyh-sozhalenij-412205/) людей — «Хотел бы я, чтобы у меня было больше смелости говорить о своих чувствах» (а не о погоде).

1. **Они тратят деньги на других**

Деньги могут купить счастье. Но только в том случае, если тратить их не только на себя, но и на других людей. Давать — круче, чем брать.

1. **Они умеют слушать**

Когда вы слушаете, вы открываетесь для новых знаний. Когда вы говорите, вы блокируете им вход. Кроме того, слушая, вы показываете людям уверенность в себе и уважение к ним. Умение слушать — это навык, который укрепляет отношения.

1. **Они поддерживают связь**

Написать смску, позвонить или запостить что-нибудь в социальных сетях — это быстро. Но пролететь полстраны для того, чтобы увидеть дорогого друга — гораздо круче. Всем нужно общаться с друзьями. И не онлайн. Социальные сети не дают нам прикоснуться к человеку, а это очень важно для счастья!

1. **Они видят хорошую сторону**

Оптимизм отлично сказывается на здоровье: меньше стрессов, а значит меньше сердечных проблем и лучшая переносимость боли.

1. **Они ценят хорошую музыку**

В музыке сила. Такая, что она может посоперничать с силой массажа. Выбор подходящей музыки — это важный фактор. Нужно стараться слушать побольше радостной музыки.

1. **Они отключаются от сети**

Технологии, новости, обилие информации никуда не исчезнет, если вы просто на какое-то время отойдете от компьютера, не возьмете с собой планшет или выключите на время телефон. Цифровая детоксикация дает вашим мозгам возможность перезарядиться и отдохнуть.

1. **Они занимаются духовными практиками**

Выражение благодарности, сочувствия и милосердия — важная часть практически любой религии. Постановка «больших вопросов» дает нашим жизням контекст и значение.

1. **Они занимаются физическими упражнениями**

Физические нагрузки дают человеку эндорфин. Эндорфин делает человека счастливым. Плюс ко всему, тренировки дают нам возможность ценить свое тело и любить его, а это очень важно для хорошего настроения.

1. **Они ходят гулять**

Природа — это энергия для души. Даже двадцатиминутная прогулка на свежем воздухе хорошо сказывается на нашем самочувствии.

1. **Они валяются в постели**

«Встать не с той ноги» — не такая уж и выдумка. Врачи не рекомендуют сразу вскакивать с постели и бежать, лучше начать пробуждение не на ногах, а в уюте одеял и подушек. И, конечно же, нужно высыпаться.

1. **Они хохочут**

Вы слышали об этом сто раз: смех — это лучшее лекарство. Смех провоцирует выработку правильных гормонов в мозге, которые позволяют нам чувствовать себя счастливее, снижают чувствительность к боли и стрессу. И, кстати, лучше хохотать регулярно: мозг реагирует на регулярный смех так же, как тело реагируют на регулярные тренировки.

1. **Они широко шагают**

И это не метафора. У счастливых людей походка свободней, раскованней, а шаги шире. Чем свободней мы ходим, тем мы счастливее!