

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Пауло и Минуты	8
Обо мне	10
6 причин полюбить ежедневник «6 минут» для детей	12
Несколько советов	16
Что надо делать?	18
Торжественная клятва	20
Мой день	22
Волшебное слово «ПОКА»	28
В Стране Одинаковых	50
Кнопка хорошего настроения	72
Шесть пальцев и дыра в кувшине	92
Бумеранг хороших поступков	112
Такие разные близнецы	134
Корону герою!	192
Большое спасибо!	198



ЭТО

ПАУЛО

У него веснушки, и он ненавидит причёсываться. Он любит клубничное мороженое, аудиокниги и всё, что связано с космосом. А ещё Пауло появился на свет с шестью пальцами на одной руке. Это врождённая особенность, которая не так уж и редко встречается. В остальном Пауло такой же, как и ты: иногда ему грустно, а иногда у него отличное настроение. Он живёт со своим папой и его подругой. Взрослым часто приходится много работать, и бывает, что у них совсем нет свободного времени. Они часами сидят в своих кабинетах, надев наушники и что-то печатая на ноутбуках. Тогда Пауло идёт гулять в сад. Вместе с Клео, девочкой из соседнего дома, он там прыгает на батуте и играет. Жизнь Пауло совершенно обычная — настолько обычная, насколько возможно, если под твоей кроватью живёт маленькое забавное существо...

## ЭТО...

Попробуй угадай, как зовут второго персонажа в ежедневнике «6 минут». Верно, этого проказника зовут Минуты! Как мы уже говорили, он живёт под кроватью Пауло. Откуда взялся этот бирюзового цвета лилипут и когда именно он поселился в комнате Пауло, никто не знает. Пауло порядочно испугался, когда в одно прекрасное утро наткнулся на это весёлое существо с острыми ушками, которое как раз бодро выполняло отжимания. Но вообще-то Минуты не пугает детей. Обычно он вызволяет их из затруднительных ситуаций. В общем, иметь такого друга под кроватью очень практично: всегда есть с кем сыграть в какую-нибудь прикольную игру.



# ОБО МНЕ



Моё имя

---

Мой возраст

---

Мои любимые люди

---



---



---

Моя любимая шутка

---



---



---

Отметь крестиком всё,  
что относится к тебе

Что-то ещё?

Я

Храбрый/ая



Творческий/ая




---

Нежный/ая



Счастливый/ая




---

Безбашенный/ая



Умный/ая




---

Любопытный/ая



Спортивный/ая




---

Весёлый/ая



Щедрый/ая




---

Кстати, я выгляжу так:



Пожалуйста,  
улыбнись

Приклей сюда  
своё фото

Моя любимая песня:

---

Мой любимый цвет:

---

Моё любимое блюдо:

---

Мой любимый фильм:

---

Моя любимая книга:

---

# 6 ПРИЧИН ПОЛЮБИТЬ ЕЖЕДНЕВНИК «6 МИНУТ ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Нам всем нравятся супергерои, потому что у них есть силы и способности, о которых мы можем только мечтать. Например, они умеют летать, раскидывать паучьи сети по всему городу и побеждать злодеев. А что же можем мы в нашей обычной жизни? Истинные суперсилы невидимы и находятся в тебе самом. Их надо только найти и натренировать! Минуты расскажет тебе о шести суперсилах, которые ты сможешь раскрыть в себе вместе с нашим ежедневником. И самое классное: для этого тебе понадобится всего шесть минут в день.

1

## Знание

Знание — сила. С нашим ежедневником ты узнаешь много интересного о себе самом. Эти знания пригодятся тебе в разные моменты жизни. Ведь чем лучше ты знаешь себя, тем сильнее и храбрее становишься. Кстати, ничего не придётся запоминать или заучивать. Всё заработает само по себе.



Вчера я хотел  
позвонить Человеку-  
пауку, но у него  
не было сети.

2

## Уверенность в себе

Супергерои сильные, но и у них есть слабости. Почему же это им совсем не мешает? Они знают, что каждую слабость можно обратить в силу. А ещё в себя верят. Именно этому ты и научишься с нашим ежедневником.



Человек-паук частенько опаздывает, но лишь потому, что помогает людям выбраться из беды.

3

## Крутые воспоминания

С помощью этого ежедневника ты построишь собственную машину времени. Истории про любимых героев ты перечитываешь и пересматриваешь, когда захочешь. Если ты заполнишь этот ежедневник мыслями и идеями, ты тоже сможешь вернуться к ним. Так ты никогда не забудешь о том, что пережил и узнал, даже когда вырастешь.

Я крепко держусь за хорошие воспоминания!



4

## Уникальность

Быть не таким, как все, — это здорово! Если бы мы были одинаковыми, не было бы ни тебя, ни Минуты. Благодаря этому ежедневнику ты узнаешь, что уникального и особенного ты умеешь делаешь и чем можешь и должен по праву гордиться!



Кто мал, тот место  
экономит.

5

## Добрые дела

Радоваться вместе с кем-то — значит радоваться в два раза сильнее. Ты увидишь, как можно делать добро другим и становиться от этого счастливее.

Добро всем  
приносит добро.





## 6

## Благодарность

Это, наверное, самая важная суперсила. С нашим ежедневником ты научишься замечать все самые классные вещи в своей жизни и наслаждаться ими. Быть благодарным — значит не обращать внимание на плохое и сосредотачиваться на хорошем. Поначалу это совсем не просто. Но со временем ты научишься замечать приятное в любых ситуациях. И это сделает твою жизнь намного приятнее.

Спасибо  
паутине — теперь  
у меня всегда  
есть датум!



# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

## Совет 1



### Правила устанавливаешь Ты

В этом ежедневнике нет правильных или неправильных ответов, ведь здесь ты — главный. Всегда пиши именно то, что думаешь или чувствуешь. Будь самим собой, ты — классный!

## Совет 2



### Одна голова — хорошо, а две — лучше

У Бэтмена есть Робин, у Диппера — Мейбл, у Леди Баг есть Супер Кот, а у Губки Боба — Патрик. Найди себе союзника, которому тоже было бы интересно поработать с ежедневником. Это может быть друг, подруга или взрослый — вы будете обмениваться идеями или просто вместе заполнять ежедневник, ведь вдвоём всегда веселее.

## Совет 3



### Подбери место для ежедневника

Как и тебе самому, ежедневнику нужен дом. Выбери место, где он будет лежать: на письменном столе, рядом с зубной щёткой или на тумбочке у кровати, — главное, чтобы ты каждый день о нём вспоминал.

## Совет 4



## Выбери время

Постарайся делать записи каждый вечер в одно и то же время: перед тем как пойти спать или после ужина. Рано или поздно это войдёт у тебя в привычку, прямо как чистить зубы. Но даже если ты пропустишь пару дней, ничего страшного. Просто продолжи заполнять ежедневник там, где остановился.

## Совет 5



## Прочувствуй то, о чём пишешь

Всё, что ты пишешь в ежедневнике, важно. Но ещё важнее то, что ты при этом чувствуешь. Почему? Учёные выяснили, что мозг по-настоящему замечает хорошее только тогда, когда ты уделяешь осознанию этого чувства не меньше десяти секунд.

Прежде чем начнёшь писать, закрой глаза и десять секунд думай о чём-то хорошем. Тогда у тебя появится множество классных мыслей и заполнение ежедневника будет ещё приятнее (гарантированно!).

Начинаем!



## ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ?



Каждый день тебя ждут три классных мини-задания и интересный факт!

1

### Спасибо большое!

Напиши, за что ты сегодня благодарен. Это может быть всё, что доставило тебе радость: другие люди, ты сам, важные события, мелочи, что-то привычное. Даже в плохой день реально найти то, за что ты можешь быть благодарным!

2

### Смайлики скажут больше, чем 1000 слов

Эмоции нужны для того, чтобы чувствовать. Обведи в кружок смайлик, который показывает, как ты себя сегодня чувствовал. Можешь обвести несколько. Если не подходит ни один смайлик, просто нарисуй собственный!

3

### Вот это да!!!

Разреши себе удивляться! Неважно чему: прикольным задачкам, новым словам, мудрым мыслям или заковыристым вопросам... С этими знаниями ты станешь ещё умнее и жизнерадостнее.

4

### А если подумать?

Каждый раз, когда ты отвечаешь на эти крутые вопросы, ты становишься смелее и увереннее в себе!



Супер просто!

# МОЙ ДЕНЬ

Дата 21.02.2021

**За что я сегодня благодарен?**

На обед были спагетти болоньезе, та-а-а-ак вкусно!!

Папа вытащил козявку из носа.

Это было жутко смешно

**Как я себя сегодня чувствую?**



**Что такое... мотивация?**

Когда у тебя есть невероятно сильное желание что-то сделать.



**Что я сегодня узнал?**

Звёзды — это те же солнца, только они намного дальше от нас.

# ТОРЖЕСТВЕННАЯ КЛЯТВА \*

Я, \_\_\_\_\_, торжественно обещаю честно, искренне и смешно заполнять свой ежедневник «6 минут» на протяжении минимум пяти дней!

Торжественная  
подпись



\_\_\_\_\_

Раскрась фломастером подушечку  
большого пальца руки.  
Прижми палец вот сюда:

Торжественный  
отпечаток  
пальца



\_\_\_\_\_

Твоя клятва уже действует! Придумай себе награду за выполнение обещания.

Твоя награда



\_\_\_\_\_



Уговор  
дороже  
денег!

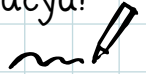
ДАЖЕ ИЗ КАМНЕЙ  
ПОД ВАШИМИ  
НОГАМИ МОЖНО  
ПОСТРОИТЬ  
ЧТО-ТО КРАСИВОЕ.

ЭРИХ КЕСТНЕР (автор «Эмиль и сыщики»)



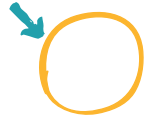
За что я сегодня благодарен?

Напиши  
или нарисуй!



Как я себя сегодня чувствую?

Или нарисуй свой смайлик!



Что такое... уникальность?

То, что отличает тебя  
от других и делает особенным.

Я уникален,  
потому что живу  
под кроватью.



Что нового я сегодня узнал?

---



---



---



За что я сегодня благодарен?

Как я себя сегодня чувствую?



## Интересная мысль

Не важно, что у тебя есть,  
важно только, что ты  
делаешь и кто ты.



Делай то, что  
любишь, и люби  
себя, какой  
ты есть!

Сегодня я горжусь собой, потому что...

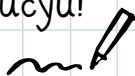
- ...из чего-то дурацкого смог сделать что-то классное.
- ...кому-то помог.
- ...очень старался.

Или?



За что я сегодня благодарен?

Напиши  
или нарисуй!



Как я себя сегодня чувствую?

Или нарисуй свой  
собственный смайлик!



Что такое...  
позитивная психология?

Наука, которая делает  
людей счастливее.

Когда профессор  
намазывает масло  
на хлеб... считается ли  
бутерброд одобренным  
учёными?

Сегодня произошло кое-что классное:



За что я сегодня благодарен?

Как я себя сегодня чувствую?



Что такое... фантазия?

Всё, что придумалось  
в твоей голове.

Только представь,  
что твоя подушка —  
это батут!

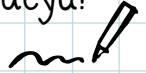


Какая магическая способность тебе нужна, чтобы помогать другим?

A large, empty rectangular box with a hand-drawn orange border. A yellow arrow points to the left side of the box, indicating where to start drawing.

За что я сегодня благодарен?

Напиши  
или нарисуй!



Как я себя сегодня чувствую?



### Очумелые ручки

- Положи ладонь на лист бумаги или на страницу для заметок (с. 196) и обведи карандашом или ручкой.
- Теперь напиши, что ты умеешь делать своими руками.

Как и кому я помог на этой неделе?




---



---



---



# ТВОЁ ПЕРВОЕ ДОСТИЖЕНИЕ!



**Ура, ты справился!**

Помнишь о торжественном обещании на странице 20? Ты его сдержал и заслужил свою награду. Можешь гордиться собой!

Теперь ты знаешь: если что-то решил, ты с этим точно справишься!

Это ведь было совсем несложно? Тогда вперёд, к новым свершениям! Будь настойчив, следуя к цели, заполняй каждый день по странице и смело шагай вперёд.

Минути, твой личный советчик-проказник, останется с тобой и поддержит во всём!



# ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «ПОКА»



В выходные Пауло смотрел фильм, в котором жонглёры ловко подбрасывали в воздух горящие факелы и крутили на шестах тарелки. Это было так круто, что Пауло решил непременно стать цирковым артистом. И вот в понедельник ему на глаза попала реклама цирковой школы! Пауло долго упрасивал папу, и тот наконец сдался и записал его на занятия. Пауло уже представлял своё грандиозное будущее. К ужину он вышел в плаще из полотенца и прищепки и восторженно объявил: «Внимание, внимание! На арене великий Паулиньо!» Пауло взял со стола три мандарина и подбросил их в воздух, собираясь жонглировать. Поймать ему удалось только один. Два других приземлились на тарелку с сыром и в яблочное пюре. «Пауло, прекрати, пожалуйста!» — проворчал папа, вытирая с подбородка пюре.



В школе Пауло тоже важничал. «Однажды я стану знаменитым жонглёром», — заявил он Клео, своей однокласснице. «Ещё посмотрим, кто первым станет! Я тоже записалась на занятия в цирковую студию», — парировала Клео, закатывая глаза. Она жутко не любила хвастунов.

И вот наступил день первой тренировки. Пауло ужасно волновался. Тренер объяснил, как подбрасывать мячики. У Клео довольно быстро стало получаться. А Пауло расстроился: он жонглировал совсем не так ловко, как циркачи в том фильме.

К концу первого занятия Пауло смог поймать только два мячика подряд. «У МЕНЯ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ», — чуть не расплакался он, представляя, как великого Паулиньо освистывают и прогоняют из цирка.

К счастью, у Пауло есть Минути. Каждый раз, когда парень не знает, что делать дальше, Минути вылезает из-под кровати и даёт советы. А ему мудрости не занимать. Минути знает, что дети слишком быстро бросают начатое. А ведь не всегда сразу получается научиться делать что-то новое.

— Скажи-ка мне вот что, — спросил Минути, — ты говорить умеешь?

— Дурацкий вопрос, — огрызнулся Пауло.

— А ты помнишь, когда и как ты научился разговаривать? — продолжил Минути.

— Нет...

— А когда родился, ты сразу умел говорить? — продолжил допытываться Минути.

— Конечно, нет, — проворчал Пауло.

— Значит, сейчас ты умеешь делать кое-что очень сложное, чего раньше не умел, — удовлетворённо кивнул Минути.

Пауло ничего не ответил, хотя мог подобрать тысячу слов.

Он вспомнил маленькую девочку, которая жила по соседству и иногда играла в песочнице у них во дворе. Как-то раз она радостно прокричала ему: «Бабавабаваба». Девочка только училась говорить, и у неё вышло очень забавно и непонятно. Как же хорошо, что Пауло уже давно умеет говорить. И действительно, с чего он решил, что не сможет научиться жонглировать?





Твой мозг  
обладает  
настоящей  
суперсилой

Совершенно не важно, что ты делаешь — говоришь, жонглируешь мячиками или решаешь задачки, — каждый раз, когда ты учишься **чему-то новому** или пытаешься сделать что-то сложное, в твоём мозге появляются новые клетки. А когда ты **продолжаешь тренироваться**, мозг выстраивает связи между этими новыми клетками.

Тогда сложные вещи, которые ты прежде не умел делать, становятся для тебя простыми, и ты можешь **делать что-то новое и крутое**, потому что твой мозг изменился и вырос! Не бойся, у тебя не будет огромной головы: эти клетки и связи между ними совсем крошечные. Они так малы, что 100 000 таких клеток поместились бы в одной песчинке.

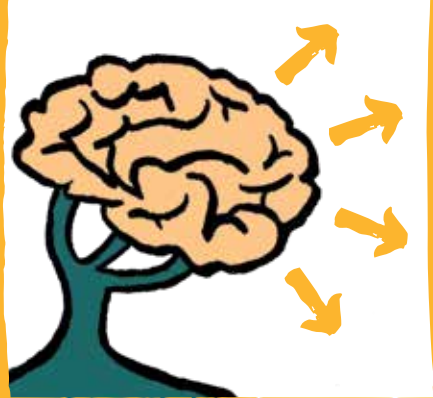
Учёные выяснили, что мозг растёт только тогда, когда кормишь его правильными установками, то есть правильными мыслями. Это называется «мышление роста».



## Фиксированное мышление



## Мышление роста



Слово «фиксированный» означает «застывший» или «неподвижный». Дети с фиксированным мышлением с удовольствием делают только то, что уже хорошо умеют. Они почти никогда не пробуют новое, потому что боятся допустить ошибку. В результате они не узнают ничего классного, а их мозг остаётся неподвижным и почти не растёт.

Дети с мышлением роста знают, что они всегда могут стать круче. Они думают так: «Я это ПОКА не умею, но научусь». Когда эти ребята допускают ошибку, они не отчаиваются, потому что знают: ошибки — это часть обучения. Такие дети очень любознательные и всегда готовы решать интересные задачи. В результате их мозг получает пищу и постоянно растёт.

Дети с мышлением роста всю жизнь учатся новому и воплощают все свои мечты. Минуты раскроет тебе пару секретов, чтобы и ты кормил свой мозг правильными мыслями.



## Фиксированное мышление

Это кажется слишком сложным!



## Мышление роста

Дай-ка попробую!



Борюсь ошибиться. Лучше оставлю один мячик!



Упс... Ошибки — это часть обучения.

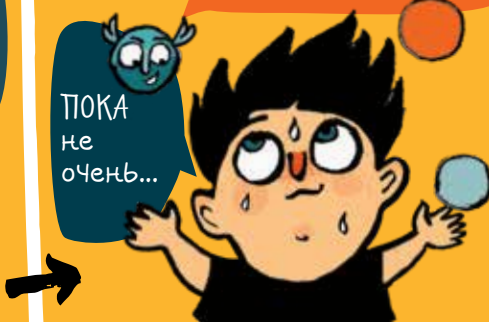


Гр-р-р, не получается у меня ничего!



Классно!


ПОКА не очень...





К слову сказать, у Пауло всё получилось. Полтора месяца он усердно занимался. Немало мячиков приземлилось ему на голову, но тренер показал ему пару трюков, и теперь Пауло жонглирует очень ловко. Он даже решил освоить одноколёсный велосипед. В конце летних каникул цирковая школа пригласит родителей, бабушек и дедушек на представление. Пауло и его напарница Клео будут выступать! Минутки тоже собирается на это представление и даже придумал, как проберётся в цирковой шатёр...





Я ЭТО ЕЩЁ НИ РАЗУ  
НЕ ПРОБОВАЛА.  
НО СОВЕРШЕННО  
УВЕРЕНА, ЧТО У МЕНЯ  
ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ.

**ПЕППИ ДЛИННЫЙЧУЛОК**

(самая сильная девочка в мире, которая живёт  
с мартышкой и лошадыю на вилле «Курица»)

# ТАК РАСТЁТ ТВОЙ МОЗГ

Вот бы всё было так же просто, как играть с йо-йо.

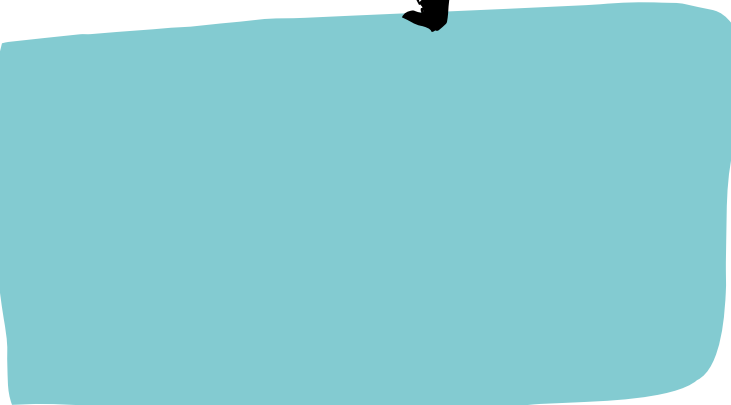


Ты разве уже забыл, что мозг совсем не растёт, когда всё просто?



Твой мозг растёт только тогда, когда ты прикладываешь усилия или преодолеваешь какие-то сложности. В тот момент, когда ты делаешь что-то сложное, в твоём мозге формируются новые клетки. Благодаря этому ты постоянно становишься чуточку умнее!

Запиши сюда всё, что раньше казалось сложным, а потом, с практикой, стало даваться гораздо легче. Например, писать ручкой, ездить на велосипеде или строить рожицы.



СЛОЖНЫЕ  
ЗАДАЧИ



Сегодня  
я снова ошибся!



Поразмысли над ошибкой,  
которую ты  
совершил.  
Что произошло?  
И чему новому  
ты научился  
благодаря ей?



Мы все ошибаемся,  
когда пробуем что-  
то новое! Но если  
ты учишься на своих  
ошибках, мозг растёт.

ОШИБКИ

Ошибки важны, потому что...

1

делают тебя сильнее  
и находчивее;

2

показывают, что не работает,  
и на шаг приближают  
тебя к успеху;

3

благодаря им ты учишься  
находить решения.

