



Gram „na siebie”, czyli o nawyku dbania o siebie w czterech obszarach

Lekcja „Gram »na siebie«, czyli o nawyku dbania o siebie w czterech obszarach” ma pomóc uczniom zrozumieć, że zdrowie to coś więcej niż niechorowanie. To równowaga pomiędzy czterema obszarami: ciałem, sercem, umysłem i duchem – tak jak w 7. nawyku Stephena Coveya: „Ostrz piłę”. Uczniowie nauczą się rozpoznawać, o które ostrze dbają regularnie, a które wymaga odświeżenia, oraz zaplanują małe kroki, które mogą wdrożyć w codziennym życiu.

 **TEMAT:** Gram „na siebie”, czyli o nawyku dbania o siebie w czterech obszarach

 **OPRACOWANIE:** Magdalena Polańska

 **CZAS TRWANIA:** 45 minut

 **POZIOM NAUCZANIA:** klasa 4-6 szkoły podstawowej

 **PRZEDMIOT:** godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, biologia, WF

Cele

- poznam cztery obszary dbania o siebie: ciało, umysł, serce, duch
- zrozumiem, że zdrowie to równowaga w trosce o każdy z obszarów, a nie tylko brak choroby
- zaplanuję wzmacniający „mały krok” w wybranym obszarze

Kryteria sukcesu

- poznam różne sposoby dbania o siebie
- zrozumiem, że zdrowie ma wiele wymiarów
- zaplanuję własne działanie wzmacniające dobrostan

ZAŁĄCZNIKI DO SCENARIUSZA:

- Załącznik nr 1 – Zdrowotne bingo
- Załącznik nr 2 – Dbam o siebie – karta refleksji w parze
- Załącznik nr 3 – Mój mały krok

1. Wprowadzenie 🕒 5 min

Zachęć uczniów i zainteresuj tematem. Zapowiedz, że dziś lekcja będzie trochę inna niż zwykle – bardziej o nich samych i o tym, co sprawia, że mają siłę i dobry nastrój. Możesz powiedzieć np.:

Dzisiaj zagramy w trochę inne bingo – takie, w którym zamiast liczb mamy pomysły na zdrowie! Nie będzie tu wygranych ani przegranych, bo każdy z nas może odkryć coś, co pomaga mu czuć się lepiej.

2. Zdrowotne bingo 🕒 10 min

Zainicjuj refleksję uczniowską, wykorzystując planszę „Zdrowotnego binga” i przeprowadź pogłębiającą rozmowę wokół tematu dbania o siebie.

Uczniowie otrzymują plansze 5×5 z polami (np. „Zrobiłem coś miłego dla kogoś”, „Zjadłem coś nowego i zdrowego”, „Miałem chwilę ciszy bez telefonu”).

1. Wykreślają pola, które opisują ich ostatni tydzień.
2. Jeśli ktoś ma 5 w linii – woła: „Bingo!”.

Pytania po grze:

- Które pola było łatwo zdobyć?
- Które pola pozostały puste?
- Co to może znaczyć?
- Które z zaznaczonych pól oznaczają rzeczy, nawyki, które dodają Ci energii?

Zakończ rozmowę wnioskiem, że wiele z tych rzeczy to małe, codzienne kroki, które mogą stać się zdrowymi nawykami. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że robimy już coś dobrego dla siebie.

3. Wprowadzenie do 4 obszarów – „ostrzenie piły” 🕒 8 min

Wprowadź pojęcie „ostrzenia piły”, aby pokazać uczniom, że dbanie o siebie to nie tylko odpoczynek, ale też świadome i regularne działanie, które pomaga odzyskać energię, równowagę i dobre samopoczucie. Rozszerz rozumienie zdrowia – jako równowagę między ciałem, emocjami, relacjami i poczuciem sensu, czyli tym, co dla Ciebie ważne. Pokaż, na ile mała zmiana w jednym obszarze może wpływać na pozostałe.

Wyobraźcie sobie, że każdy z nas ma swoją „piłę życia” – czyli po prostu siebie. Ta piła ma cztery ostrza – jedno to nasze ciało (wszystko, co sprawia, że jesteś silny, zdrowy i masz moc do działania), drugie – serce (to, jak się dogadujesz z innymi i jak się czujesz), trzecie – umysł (Twoje pomysły, kreatywność i nowe umiejętności), a czwarte – duch (to, co mamy w środku, co daje nam spokój i radość, to wartości, marzenia i to, dzięki czemu czujesz, że robisz coś sensownego). Jeśli o któreś z tych ostrzy nie dbamy, piła przestaje dobrze ciąć – szybciej się męczysz i nic nie idzie tak jak trzeba. A jeśli nigdy się nie zatrzymamy, żeby naostrzyć ostrza, to w końcu... piła stanie się tępą i wtedy nawet najprostsze rzeczy sprawiają trudność.

Działa to tak, że gdy śpimy, ćwiczymy, bawimy się z przyjaciółmi albo mamy chwilę ciszy – to tak, jakbyśmy ostrzyli naszą życiową piłę.

Spójrzcie na plansze swojego bingo i sprawdźcie, które pola pasują do dbania o ciało, umysł, relacje i wewnątrz. Które pola są dla Ciebie interesującą podpowiedzią działania?

Trener rozwoju osobistego Stephen Covey przypomina: „ostrz piłę” – czyli **dbaj o siebie we wszystkich ważnych obszarach**, nie tylko w jednym.

Dopytaj uczniów lub podpowiedz im, po czym można poznać, że zachowana jest równowaga między ciałem, sercem, umysłem i duchem. Możesz zainspirować się pytaniami:

- *Jak coś, co robimy na poziomie ciała (np. wyspanie się), może wpływać na inne obszary?*
- *Jak coś, co robimy dla serca, czyli relacji (np. szczerą rozmowę z rodzeństwem), może wpłynąć na umysł albo ciało?*
- *Po czym można poznać, że masz zachowaną równowagę?*
- *Zauważcie, że kiedy zadamy o jeden obszar, np. dobrze się wyśpiemy, to łatwiej nam potem ćwiczyć, uczyć się albo być miłszym dla innych.*

4. Krótkie ćwiczenia „ostrzenia piły” w klasie. 5 min

Przeprowadź krótkie ćwiczenia „ostrzenia piły” wzmacniające każdy z obszarów. Dostosuj do potrzeb swojej klasy liczbę oraz czas trwania ćwiczeń. Chodzi o dostarczenie uczniom doświadczenia, że można natychmiast zadbać o każdy obszar nawet drobnym gestem. Przeprowadź ćwiczenia według instrukcji. Jeśli uznasz to za konieczne, możesz podsumować ćwiczenie.

Chciałabym Was zapewnić, że „ostrzenie piły” nie wymaga wielkiej rewolucji ani dużych nakładów czasu. Potrzebuję teraz Waszej gotowości, by poczuć, jak to jest dbać o siebie. Zróbmy to teraz, w tym momencie.

Ćwiczenie dla serca (relacje, emocje):

„Łańcuch komplementów”

- Każdy uczeń po kolei odwraca się do osoby po prawej i mówi jedno miłe zdanie („Lubię w Tobie...”, „Jesteś dobry w...”, „Dziękuję, że...”, „Doceniam, że potrafisz...”).
- Krótka refleksja: „Jak się czuliście, kiedy dawaliście i kiedy otrzymywaliście dobre słowo?”.

Propozycja komentarza:

Zobaczcie, że czasem jedno krótkie, dobre słowo może poprawić komuś samopoczucie. To taki mały prezent, który sprawia, że serce staje się lżejsze. Takie dobre słowo to jak witamina C dla serca – daje od razu więcej energii!

Ćwiczenie dla ducha (wartości, poczucie sensu):

„Minuta ciszy z pytaniem”

- Zamknijcie oczy na chwilę i odpowiedzcie sobie w myślach: „Za co dziś jestem wdzięczny? Za co mogę podziękować sobie, bliskim, światu? Co chciałbym docenić?”.
- Po chwili uczniowie (chętni) mogą wypowiedzieć się jednym zdaniem.

Propozycja komentarza:

Cisza potrafi być trochę dziwna, ale daje nam chwilę, żeby usłyszeć własne myśli. A myśli związane z wdzięcznością są jak ładowarka wewnętrznej energii i zadowolenia.

Ćwiczenie dla ciała i umysłu (połączenie):

„Przerwa energetyczna”

- Wszyscy wstają. Nauczyciel prowadzi krótką sekwencję: 3 podskoki na jednej nodze, 3 podskoki na drugiej nodze, 3 pajacyki, 3 głębokie oddechy, szybkie potrząsanie dłońmi.
- Krótka refleksja: „Gdzie czujecie różnicę w ciele, w głowie po tak krótkiej przerwie?”.

Propozycja komentarza:

Nawet trzy podskoki i kilka oddechów mogą skutecznie odpędzić znużenie. Kiedy uaktywniamy ciało, mózg od razu dostaje sygnał: „Hej, jesteśmy gotowi do działania!”. Czasem wystarczy minuta ruchu, żeby zacząć inaczej myśleć.

5. Planowanie małego kroku 8 min

Wzmocnij u uczniów poczucie sprawstwa przez wykorzystanie doświadczeń z dzisiejszej lekcji i zaplanowanie małej zmiany, którą mogą wprowadzić, by bardziej zatroszczyć się o wybrany obszar. Zachęć do zapisania pomysłów, co konkretnie mogą zrobić w najbliższym tygodniu, aby proces zmiany mógł się zacząć od tu i teraz (np. codziennie wyjść na spacer, powiedzieć coś miłego komuś z klasy, spróbować nowej rzeczy, chwilę pooddychać w ciszy). W rozmowie możesz wykorzystać pytania:

- *Które z tych ostrzy w Waszej pile jest dziś najostrzejsze – o które dbacie najlepiej?*
- *Któremu przydałoby się trochę więcej uwagi?*
- *Jakie drobne rzeczy moglibyście zrobić, żeby to ostrze stało się ostrzejsze?*
- *Co to mogłoby być, żebyś poczuł, że dbasz o wybrany obszar (np. codziennie wyjść na spacer, powiedzieć coś miłego komuś z klasy, spróbować nowej rzeczy, chwilę pooddychać w ciszy)?*

Zaproponuj krótką rozmowę w parach. Możesz zadawać pytania, a uczniowie i uczennice będą dzielić się w dwójkach swoimi pomysłami, lub przekazać im kartę do zapisania (załącznik nr 2).

- *Ciało – co robię, żeby mieć energię (np. śpię, ruszam się, jem śniadanie)?*
- *Serce – co robię, żeby mieć dobre relacje (np. rozmawiam z przyjaciółmi, pomagam, uśmiecham się)?*
- *Umysł – co robię, żeby się rozwijać (np. czytam, uczę się, wymyślam pomysły)?*
- *Duch – co robię, żeby czuć spokój (np. słucham muzyki, myślę o tym, co dobre)?*

Na koniec możesz zapytać: „Co inspirującego usłyszałeś(-łaś) od swojego rozmówcy?”.

Wyświetl lub rozdaj uczniom kartki z wydrukowanym załącznikiem nr 3. Uczniowie pracują indywidualnie i zapisują swoje pomysły na dbanie o siebie w wybranym obszarze.

Wskazówki dla ucznia:

- Staraj się, żeby Twój krok był mały i łatwy do wykonania – jeden krok dziennie wystarczy!
- Nie wpisuj ogólników typu: „Więcej się ruszać” – napisz dokładnie, co, kiedy i gdzie zrobisz.
- Narysuj symbol oznaczający Twój mały krok.
- Po wykonaniu kroku zapisz swoje uczucia – to pomaga zauważyć, jak nawyki zmieniają Twój dzień.

Mój mały krok dla to

- Kiedy i gdzie go zrobię?
- Co mi pomoże go wykonać i o nim pamiętać?
- Jak się poczuję po wykonaniu kroku?

6. Podsumowanie lekcji 2 min

Poproś uczniów, żeby podnieśli kartki i pokazali symbole swoich małych kroków. Skomentuj, doceniając ich wysiłek.

Widzę wiele różnych propozycji, każdy wymyślił swój mały krok, który pomaga dbać o ciało, umysł, serce lub ducha. Pamiętajcie, że nawet drobne działania wykonywane codziennie robią wielką różnicę – i za to warto siebie docenić. Brawo, świetnie Wam poszło!

ZASIEJ ZIARENKO NAWYKU

(utrwalenie refleksji z lekcji i wzmocnienie motywacji do codziennego, drobnego działania prozdrowotnego lub rozwojowego aktywność do indywidualnej decyzji o realizacji)

Zaproponuj, by uczniowie przenieśli zabawę bingo do codziennego życia. Niech przez tydzień wykonują po jednym drobnym działaniu dziennie, za każdym razem z innego obszaru „ostrzenia piły” (ciało, serce, umysł, duch), i zaznaczają to na swojej planszy.

Przykłady:

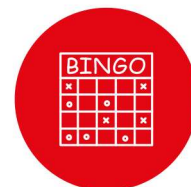
- Ciało: 10 minut ruchu lub zdrowe śniadanie • Zjadłem śniadanie przed szkołą • Piłam wodę zamiast słodkiego napoju • Zrobiłem kilka przysiadów przy muzyce
-
- Serce: miły gest lub dobre słowo dla kogoś • Powiedziałam komuś coś miłego • Pomogłem komuś bez proszenia • Przytuliłam kogoś z rodziny
-
- Umysł: nauka nowego słowa, rozwiązanie zagadki • Uczyłem się nowego słowa • Zrobiłam coś samodzielnie • Wymyśliłem pytanie, które mnie ciekawi
-
- Duch: chwila ciszy, wdzięczność, refleksja • Zatrzymałam się na chwilę ciszy • Pomyślałem, co dziś było dobre • Spędziłam chwilę bez ekranu, po prostu dla siebie

Na koniec tygodnia uczniowie obserwują, które obszary udało im się „naostrzyć”, i dzielą się refleksją: „Najbardziej pomogło mi »ostrzyć piłę«, gdy...”.



ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Zdrowotne_bingo
- Załącznik nr 2 – Dbam o siebie – karta refleksji w parze
- Załącznik nr 3 – Mój mały krok



ZDROWOTNE BINGO – Ostrzenie piły w praktyce

Zaznacz każde pole, które uda Ci się zrealizować w tym tygodniu.

Nie musisz zdobyć całej planszy — ważne, by odkryć, co naprawdę Cię „ładuje”.

Wyszedłem na spacer bez telefonu	Napisałem komuś wiadomość z wdzięcznością	Ograniczyłem multitasking przez 1 godzinę	Zjadłem posiłek uważnie, bez pośpiechu	Uśmiechnąłem się do kogoś nieznanego
Zaplanowałem swój dzień lub tydzień	Pomyślałem, co naprawdę daje mi spokój	Zrobiłem coś kreatywnego (np. zdjęcie, rysunek)	Powiedziałem „nie”, gdy coś mi nie służyło	Znalazłem chwilę bez ekranu
Zrobiłem krótką przerwę na ruch między zadaniami	Napisałem 3 rzeczy, za które jestem wdzięczn	Uczyłem się czegoś dla przyjemności	Spędziłem 10 minut w ciszy	Rozwiązałem konflikt spokojnie
Wybrałem wodę zamiast słodkiego napoju	Odpocząłem bez poczucia winy	Zrobiłem coś miłego bez powodu	Znalazłem ciekawą ciekawostkę naukową	Przypomniałem sobie, że małe kroki mają moc
Zrobiłem coś, co ma dla mnie sens	Wyszedłem na dwór tylko po to, by się przewietrzyć	Poszedłem spać o stałej porze	Zadałem sobie pytanie: „co dla mnie ważne?”	Zrobiłem coś po raz pierwszy



KARTA REFLEKSJI W PARACH – Dbam o siebie

4 obszary dbania o siebie: Ciało • Serce • Umysł • Duch

Imię ucznia 1:

Imię ucznia 2:



CIAŁO – co zrobię, żeby mieć energię?

Uczeń 1:

Uczeń 2:

♥ SERCE – co zrobię, żeby mieć dobre relacje?

Uczeń 1:

Uczeń 2:



UMYSŁ – co zrobię, żeby się rozwijać?

Uczeń 1:

Uczeń 2:



DUCH – co zrobię, żeby czuć spokój?

Uczeń 1:

Uczeń 2:



WSPÓLNE ZADANIE

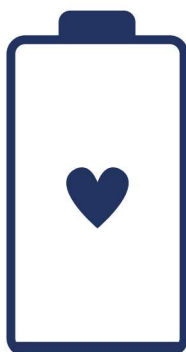
Uczeń 1:

Uczeń 2:

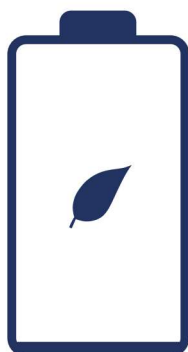
Załącznik 2



CIAŁO



SERCE



DUCH



UMYSŁ

Zastanów się, na ile czujesz się dziś naładowany w każdym z tych obszarów. A następnie pokoloruj każdą baterię w skali od 0 do 100% — tyle, ile czujesz, że masz dziś energii w konkretnym obszarze



KARTA PRACY – MÓJ MAŁY KROK

(Wybierz jeden mały krok – łatwy, konkretny i możliwy do zrobienia!)

**Staraj się, żeby Twój krok był naprawdę mały i konkretny.*

Jeden krok dziennie wystarczy! Nie pisz ogólników typu „więcej się ruszać” – napisz dokładnie: co, kiedy i gdzie. Po wykonaniu kroku zapisz swoje uczucia – to pomaga zobaczyć, że nawyki zmieniają Twój dzień.

1. Mój mały krok dla to:

2. Kiedy i gdzie go zrobię?

3. Co mi pomoże go wykonać / o nim pamiętać?

4. Jak się poczuję po wykonaniu kroku? *(Wypełnij po jego zrobieniu)*

5. Narysuj symbol Twojego małego kroku *(mała ikonka, znak, obrazek, który będzie Ci go przypominał)*



Lista do gry „Ładowarka czy złodziej energii?” (dla klas 7–8) możesz ją rozdać uczniom w formie listy lub pociąć na paski, wówczas ćwiczenie będzie bardziej dynamiczne.

Zadaniem uczniów jest przyporządkować czynności do kategorii:

„ładowarka energii” 🪫,
„złodziej energii” ⚡, lub
„to zależy” 🤔 – z uzasadnieniem.



Obszar Ciała

- Zjedzenie ulubionego fast fooda po ciężkim dniu
- Zostanie do późna, żeby obejrzeć coś „jeszcze tylko 10 minut”
- Spanie do południa w weekend
- Pójście na spacer, żeby się „odetchnąć” od ludzi
- Codzienne picie napojów energetycznych
- Rozciąganie po lekcjach
- Ominięcie śniadania, bo nie ma czasu rano
- Długie siedzenie na lekcji WF-u „bo nie chce mi się dziś”
- Przeciąganie się po przebudzeniu
- Przekąska w nagrodę za naukę



Obszar Umysłu

- Uczenie się z muzyką w tle
- Oglądanie filmików edukacyjnych na YouTube (np. historia, nauka, ciekawostki)
- Robienie kilku rzeczy naraz (np. jedzenie + rozmowa + telefon)
- Przeglądanie starych zdjęć z wakacji
- Zapisanie w zeszycie rzeczy, które mnie stresują
- Opuśczenie nauki, bo „i tak nic z tego nie będzie”
- Planowanie następnego dnia wieczorem
- Porównywanie się z innymi („ona ma lepsze oceny / on jest bardziej wysportowany”)
- Słuchanie podcastów lub audiobooków
- Robienie sobie przerw co 20 minut podczas nauki

♥ Obszar Serca (emocje, relacje)

- Pisanie do przyjaciela, kiedy mam zły humor
- Udawanie, że wszystko jest OK, żeby nie martwić innych
- Pomaganie komuś, nawet gdy sam nie mam siły
- Wygłupianie się w klasie, żeby poprawić sobie humor
- Spędzanie czasu z rodziną przy obiedzie
- Unikanie rozmów o tym, co mnie denerwuje
- Dzielenie się komplementami z innymi
- Wypłakanie się, gdy jest źle
- „Znikanie” na kilka dni z kontaktu
- Śmianie się z memów o trudnych emocjach

🍃 Obszar Ducha (wartości, sens, spokój wewnętrzny)

- Ciche siedzenie z własnymi myślami przez 5 minut
- Spisanie trzech rzeczy, za które jestem wdzięczny
- Przypominanie sobie porażek sprzed roku
- Stawianie sobie bardzo wysokich celów
- Myślenie o tym, kim chciałbym być za 5 lat
- Pomoc komuś anonimowo, bez mówienia o tym innym
- Przypominanie sobie momentu, gdy byłem z siebie dumny
- Uciekanie w żarty, gdy rozmowa staje się poważna
- Chwila ciszy bez telefonu
- Słuchanie muzyki, która pomaga się „poczuć sobą”