



„Ostrz piłę” – dbanie o siebie to dobry nawyk

Proponowana lekcja ma pomóc uczniom zatrzymać się na chwilę, przyjrzeć swoim zasobom i zauważyć, że równowaga między wysiłkiem a regeneracją to klucz do zdrowia i zadowolenia z życia.

Zaproponowane w jej trakcie aktywności mają pomóc młodzieży zrozumieć, że dbanie o siebie i świadome odpoczywanie to nie lenistwo, lecz sposób na mądre wykorzystanie własnych sił i energii.

Inspiracją do zajęć jest 7. nawyk Stephena R. Coveya – „Ostrzenie piły”, czyli regularne odnawianie energii w czterech obszarach: ciała, umysłu, serca i ducha.

Zajęcia łączą elementy refleksji, pracy zespołowej i zabawy – uczniowie najpierw rozpoznają, jak obecnie dbają o siebie, następnie poznają ideę „czterech ostrzy”, a na końcu planują mały, realny krok, który mogą wdrożyć w najbliższym tygodniu, by wzmocnić swoją energię i dobrostan.



TEMAT: Ostrz piłę – Dbanie o siebie to dobry nawyk



OPRACOWANIE: Magdalena Polańska



CZAS TRWANIA: 45 minut



POZIOM NAUCZANIA: klasa 7-8 szkoły podstawowej



PRZEDMIOT: godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, biologia, WF

Cele

- zrozumieć, że dbanie o siebie to codzienna troska o równowagę między ciałem, umysłem, emocjami i wartościami
- poznam cztery obszary dobrostanu: fizyczny, intelektualny, emocjonalny i duchowy
- zauważę, co pomaga odzyskiwać energię i dobre samopoczucie
- zaplanuję mały krok, który pomoże mi lepiej dbać o siebie w wybranym obszarze
- wzmocnię poczucie sprawstwa poprzez koncentrację na własnej sferze wpływu

Kryteria sukcesu

- wiem, jak „ostrzyć piłę” i dlaczego warto to robić
- potrafię zadbać o siebie w czterech obszarach: ciało, umysł, serce i duch
- rozpoznaję, co pomaga czuć się dobrze, a co odbiera mi energię
- planuję działania, aby lepiej dbać o siebie

Kluczowe zagadnienia: „ostrzenie piły” – 7. nawyk S. Coveya, świadome wybory, kształtowanie zdrowych nawyków

Formy pracy: praca w parach, praca w grupach, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: komputer, rzutnik, kserokopie załączników w ilości odpowiadającej liczbie osób uczestniczących, przybory do pisanja



ZAŁĄCZNIKI DO SCENARIUSZA:

- Załącznik nr 1 – Zdrowotne bingo
- Załącznik nr 2 – Baterie życia
- Załącznik nr 3 – Ładowarki i złodzieje energii
- Załącznik nr 4 – Stop – Start – Kontynuacja

Przebieg zajęć

Wprowadzenie 5 min

Wprowadź ideę „ostrzenia piły”, czyli dbania o siebie w sposób całościowy – fizycznie, emocjonalnie, umysłowo i duchowo. Wyjaśnij, że warunkiem dobrego funkcjonowania jest troska o siebie w każdym z tych obszarów i szczególna dbałość o równowagę między nimi. Zachęć uczniów, by pomyśleli o „pile” jako o metaforze ich własnych sił i zasobów. Każdy z nas ma swoje „narzędzie do życia” – ciało, emocje, umysł, wartości – i jeśli nie dbamy o nie, to piła zaczyna być tępa, czyli działa mniej skutecznie.

Możesz poprowadzić rozmowę, wprowadzając metaforę lub zadając pytanie wprost:

- *Wyobraźcie sobie, że macie przeciąć wielkie drzewo. Na początku idzie Wam świetnie, ale potem jest coraz trudniej, bo piła staje się tępa. Co byście zrobili?*
- *Tak samo jest z nami – jeśli nie zadbamy o siebie, nawet najlepsze chęci nie wystarczą.*
- *Covey, trener rozwoju osobistego, mówi, że my też mamy swoją pilę – ciało, umysł, emocje i relacje. Jeśli o nią nie dbamy, trudniej nam działać, uczyć się, cieszyć.*

1. Zdrowotne bingo 10 min

Zainicjuj refleksję uczniowską, wykorzystując planszę „Zdrowotnego binga” (załącznik nr 1), 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. Stawiają X, jeśli daną rzecz zrobili w ostatnim czasie (np. w ciągu tygodnia).
2. Jeśli ktoś ma 5 iksów 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.

2. Na co wydaję swój czas i energię – „Ładowarki i złodzieje” 15 min

Zaproś uczniów do refleksji o tym, jak gospodarują swoim czasem i uwagą, oraz do uświadomienia sobie, na co nawykowo wydają swoją energię. Zadaj pytania:

- *Kiedy ostatnio czuliście się naprawdę zmęczeni, bez energii, nawet jeśli spaliście długo, tak jakby Wasza życiowa „piła” była całkowicie tępa?*
- *Z czego to mogło wynikać?*
- *Co wtedy pomaga Wam odzyskać siły?*

Zaproponuj ćwiczenie indywidualne na podstawie załącznika nr 2. Możesz wyświetlić go na tablicy lub wydrukować i rozdać uczniom.

Nasza życiowa „piła” ma ostrza oraz baterie. Mamy baterię **ciała** (czyli energię fizyczną), **umysłu** (czyli koncentrację i ciekawość), **serca** (czyli emocje i relacje z ludźmi) i **ducha** (czyli poczucie sensu i wartości, które są dla nas ważne). Każda z nich może się rozładowywać i każda potrzebuje trochę innego ładowania. Zachęcam Was do chwili refleksji i zauważenia, która z tych baterii dziś (w ostatnim tygodniu) jest naładowana, a która prosi o podłączenie do ładowarki.

Zachęć młodzież, aby najpierw każdy sam zaznaczył, jak naładować swoje cztery baterie, a następnie przeznaczyć kilka minut na rozmowę w parach wokół pytań wyświetlanych na tablicy lub poprowadź rozmowę z całą klasą.

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

2. Rozmowa w parach:

- *Która Twoja bateria ma dziś najwięcej energii?*
- *A która jest najbardziej rozładowana?*
- *Co mogło przyspieszyć rozładowanie?*
- *Co można zrobić, żeby złapać równowagę i wzmocnić osłabiony obszar?*
- *Który z Twoich codziennych wyborów najbardziej wpływa na Twój poziom energii?*
- *Co możesz robić częściej, żeby Twoja bateria dłużej trzymała?*
- *Po czym poznajesz, że Twoja bateria się rozładowuje?*
- *Kto lub co pomaga Ci ją naładować?*

Zaproponuj uczniom refleksję w małych grupach (najpierw w dwójkach, potem w czwórkach) na temat codziennych nawyków i czynności, które dostarczają energii lub tylko pozornie nam sprzyjają. Połącz wcześniejsze pary w czwórki i przekaz zestaw kart nazywających złodziei energii i ładowarki (można napisać na paskach papieru lub wyświetlić na tablicy) – załącznik nr 3. W wersji statycznej grupy otrzymują listy „ładowarka czy złodziej energii” i z niej korzystają.

Zadanie grup:

- *Ułóżcie karty w dwie kolumny: „Ładowarki energii” i „Złodzieje energii”.*
- *Przedyskutujcie w grupie, które z czynności mogą znaleźć się pośrodku (np. „serial” – zależy, jak długo).*
- *Każda grupa wybiera 3 największe ładowarki i 3 największych złodziei w swoim życiu.*

Podsumuj to ćwiczenie, zwracając uwagę na możliwości wyboru tego, na co poświęcamy swój czas. Dla pogłębienia zagadnienia możesz wykorzystać pytania:

- *Które czynności najczęściej nas oszukują – wydają się przyjemne, a tak naprawdę zabierają siłę?*
- *Co można by zmienić, żeby zamiast rozładowywać się – ładować?*

Niektóre rzeczy działają jak fast food dla głowy – na chwilę poprawiają humor, ale nie dają prawdziwej energii. „Ostrzenie piły” to sztuka wybierania tego, co naprawdę nas regeneruje – nie na chwilę, ale na dłużej.

3. Planowanie nawyku dbania o siebie 10 min

Na zakończenie zajęć zaprosz uczniów do refleksji nad własnymi nawykami i przeprowadź ćwiczenie „Stop – Start – Kontynuuj”, które pomaga wybrać jeden, mały krok w kierunku zdrowszego stylu życia lub większej równowagi.

Mówiliśmy o „ostrzeniu piły” – czyli o tym, jak dbać o siebie, żeby nie tracić energii. A teraz pomyślmy, jak możemy tę wiedzę wykorzystać w praktyce. Każdy z nas ma w swoim dniu momenty, gdy robi rzeczy, które nas ładują, i takie, które trochę tę energię podkradają. Zróbmy więc mały przegląd naszego ‘arsenału nawyków’. Co warto zatrzymać, co dodać, a co zostawić za sobą? Pomoże nam w tym metoda trzech kroków: Stop – Start – Kontynuuj”.

Uczniowie pracują indywidualnie (załącznik nr 4, który można wyświetlić lub rozdać wydrukowany):

- Stop: Co chcę ograniczyć (złodziej energii)?
- Start: Co chcę dodać (ładowarka energii)?
- Kontynuuj: Co już robię dobrze i co warto utrzymać (ładowarka energii)?

Zakończ lekcję, podkreślając, że „ostrzenie piły” to symbol troski o siebie i równowagi między nauką, relacjami, odpoczynkiem i rozwojem.

Zachęć uczniów, by w najbliższym tygodniu spróbowali zrealizować choć jeden element ze swojego planu „Stop – Start – Kontynuuj” i obserwowali, jak wpływa to na ich samopoczucie.

ZASIEJ ZIARENKO NAWYKU

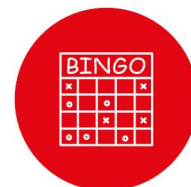
(utrwalenie refleksji z lekcji i wzmocnienie motywacji do codziennego, drobnego działania prozdrowotnego lub rozwojowego – aktywność do indywidualnej decyzji o realizacji)

Dzień z moją baterią – uczniowie przez jeden dzień/tydzień zapisują poziom energii (rano, w południe, wieczorem) i zauważają, co go zmieniało.

Bateria moich relacji – wersja społeczna: co ładuje lub rozładowuje nasze relacje z innymi? Uczniowie przez tydzień zapisują swój poziom energii serca i zauważają, co go zmieniało.

ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Zdrowotne bingo
- Załącznik nr 2 – Baterie życia
- Załącznik nr 3 – Ładowarki i złodzieje energii
- Załącznik nr 4 – Stop – Start – Kontynuacja



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

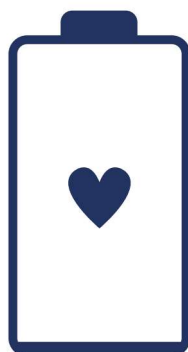
Uczeń 1:

Uczeń 2:

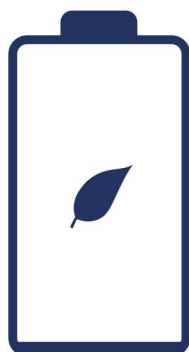
Załącznik 2



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”



KARTA PRACY – Stop • Start • Kontynuacja

Zarządzanie energią – złodzieje i ładowarki



STOP – Co chcę ograniczyć? (Złodziej energii)

Co mnie męczy, przeciąża albo nie służy mojemu samopoczuciu?



.....

.....

.....

.....



START – Co chcę dodać? (Ładowarka energii)

Co może dodać mi energii, poprawić nastrój, pomóc zadbać o siebie?



.....

.....

.....

.....



KONTYNUUJ – Co już robię dobrze? (Ładowarka, którą chcę utrzymać)

Jakie moje działania już mnie wspierają? Co warto dalej robić?



.....

.....

.....

.....



Mój jeden krok na najbliższe 24 godziny

(Co mogę zrobić jako pierwsze, najmniejsze działanie?)



.....

.....



Mój najbliższy krok na jutro

(Jedna konkretna rzecz, którą naprawdę mogę wykonać.)



.....

.....



Jak sprawdzę, czy mój plan działa?

Zaznacz:

- ☐ Zapiszę przez 3 dni, czy zrobiłem/am mój krok
- ☐ Zobaczę, czy czuję się bardziej „naładowany/a”
- ☐ Poproszę kogoś o wsparcie / przypomnienie
- ☐ Zmienię krok na mniejszy, jeśli był trudny