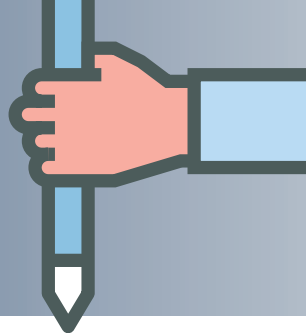
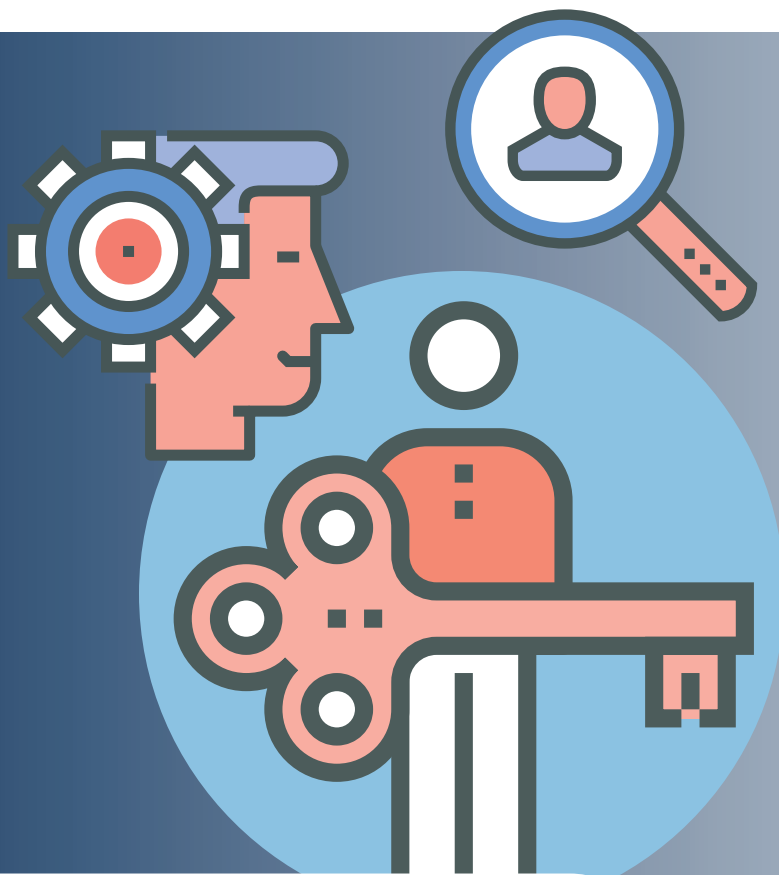




Refleksownik



Minister
Edukacji



ORLEN
FUNDACJA

ceo

CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

Program „**Żyję zdrowo**” powstał, aby wspierać uczestników i uczestniczki w rozwijaniu nawyków służących zdrowemu stylowi życia. Założenia programu oparte zostały na pracy w pięciu obszarach: redukcja stresu, emocje i relacje, higiena cyfrowa, ruch i aktywność fizyczna oraz zdrowe żywienie. W pilotażowej wersji programu, przygotowującej do pracy z uczniami i uczennicami, udział wzięli nauczycielki i nauczyciele klas IV–VIII szkół podstawowych: nauczyciele edukacji zdrowotnej, biologii, wychowania fizycznego, etyki i informatyki oraz wychowawcy i nauczyciele świetlicy.

„**Refleksownik**” to narzędzie, które ma służyć uczniom i uczennicom – odbiorcom programu „**Żyję zdrowo**” – w lepszym poruszaniu się w świecie emocji, relacji, zdrowego stylu życia oraz związanych z nimi przyzwyczajęń. Zaproponowane ćwiczenia służą samodzielnej refleksji dzieci i młodzieży oraz wspieraniu dobrych nawyków lub zmianie tych, które nie służą zdrowemu życiu.

„**Żyję zdrowo**” to program edukacyjny Fundacji ORLEN realizowany we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej pod patronatem honorowym Minister Edukacji.



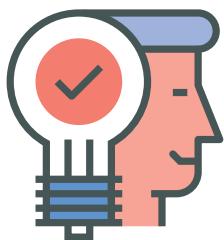
Minister
Edukacji



ORLEN
FUNDACJA



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ



ŻYJĘ ZDROWO, bo to mój wybór

Jak korzystać z tego Refleksownika?



To Twój projekt.

Ty piszesz, rysujesz i decydujesz. Ten „Refleksownik” jest o Tobie i dla Ciebie. Nie ma tu złych odpowiedzi – są tylko Twoje myśli, odkrycia i sposoby. To Ty jesteś autorem, gdyż najlepiej znasz swoje nawyki i uczysz się je rozumieć.



Poznanie siebie, to dbanie o siebie.

Zauważanie nawyków i emocji to sposób, żeby czuć się lepiej na co dzień. Im lepiej siebie poznasz, tym łatwiej będzie Ci wybierać to, co Ci służy.



15 minut ma moc.

Krótką, regularną chwilą z „Refleksownikiem” może stać się Twoim nowym nawykiem. Wystarczy 15–20 minut w ciągu dnia, aby wiedzieć więcej i czuć się śmieiej. Małe kroki wykonywane regularnie naprawdę budują zmianę.



Pracuj po swojemu i dla siebie.

Możesz pisać, rysować, bawgrać, zaznaczać i wracać do poprzednich stron. To przestrzeń do ćwiczeń, rozważań i odkryć – bez ocen, bez presji, w Twoim rytmie. Możesz odkrywać różne warstwy tematów:



ZAUWAŻ
na start



ZROZUM
przystanek



WZMOCNIJ
sprawdź w życiu



ŻYJĘ ZDROWO, bo rozumiem, co czuję

Rozumienie emocji to ważny sposób dbania o siebie. Kiedy wiem, co czuję, łatwiej mi sobie pomóc.



ZAUWAŻ

Narysuj dzisiejszą pogodę swoich emocji:

Napisz 1–2 zdania: Dlaczego właśnie taka pogoda?



Możesz też dorysować ikonki, kolory albo stworzyć własne symbole.



ZROZUM

Czasami wewnętrzna pogoda bywa mniej przyjemna i słoneczna, jest burzowo i przygnębiająco, czasem nawet grzmi.

Co pomaga, kiedy... – wybieram sposób na zadbanie o siebie

Kiedy jestem zestresowany/a, pomaga:

☐ rozmowa | ☐ głęboki oddech | ☐ spacer | ☐ muzyka |

Kiedy jestem smutny/a, mogę zadbać o siebie przez:

☐ przytulenie | ☐ odpoczynek | ☐ rysowanie |



WZMOCNIJ

Emocja

Co ją wywołało?

Jak zwykle reaguję?

Co mogę zmienić, żeby w przyszłości lepiej przeżyć przez czas silnych emocji?



Smutek

Rano pokłóciłam się z mamą.

Wycofuję się, nic mi się nie chce.

Spróbuję komuś powiedzieć, że mam trudny dzień.

TRACKER EMOCJI – SŁUCHAM SIEBIE (INSPIRACJA)

Codziennie narysuj symbol pogody obrazujący Twój nastrój - np. słońce, kiedy jesteś radosny/a, kilka chmurek kiedy czujesz się gorzej, która pasuje do pogody emocjonalnej dnia. To pomaga zauważyć, czego potrzebujesz.

Data

Pn.

Wt.

Śr.

Czw.

Pt.

S.

Nd.



ŻYJĘ ZDROWO, bo znam swoje nawyki

Zauważanie nawyków pomaga lepiej dbać o siebie każdego dnia. Kiedy znam swoje nawyki, łatwiej mi wybierać to, co mi służy.

Nawyk to coś, co robimy regularnie i prawie automatycznie, bez większego zastanowienia.

Może to być dobra rzecz, jak codzienne mycie zębów, albo coś mniej korzystnego, jak odkładanie zadań na później.



ZAUWAŻ

Szybki test nawyków – poznaj swój start

Zaznacz TAK/NIE, aby zobaczyć, jakie nawyki już masz.

- Jem śniadanie — TAK / NIE
- Piję wodę — TAK / NIE
- Odpoczywam, gdy tego potrzebuję — TAK / NIE
- Znajduję czas na ruch — TAK / NIE
- Odkładam telefon 30 min przed snem — TAK / NIE
- Unikam słodzonych napojów większość dni w tygodniu — TAK / NIE
- Jem warzywo/owoc do każdego posiłku — TAK / NIE
- — TAK / NIE

To pokazuje, gdzie możesz bardziej zadbać o siebie.



ZROZUM

Wybierz trzy nawyki, które u siebie zauważasz, zapisz je lub narysuj ich symbole/ikony, np.: czytanie przed snem, przeglądanie mediów społecznościowych w drodze do szkoły (lub z powrotem), spotkanie ze znajomymi, spacer z psem, rozmowa z rodzicami, przyjacielem lub przyjaciółką. Oceń je, zaznaczając ramki w odpowiednim kolorze:

- **zielona** – coś, co mnie „ładuje”,
- **pomarańczowa** – coś, co czasem zabiera energię,
- **żółta** – coś neutralnego (ani nie dodaje, ani nie zabiera mi energii).

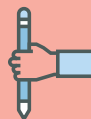
ŻYJĘ ZDROWO, bo znam swoje nawyki



Nawyk 1

Nawyk 2

Nawyk 3



WZMOCNIJ

A może masz chęć na wyzwanie, aby powiedzieć TAK zdrowym nawykom?

Wróć na chwilę do części „Szybki test nawyków” (powyżej) i wybierz dwa lub trzy nawyki, w przypadku których odpowiedziałeś(-łaś) NIE. Postaraj się w najbliższym tygodniu, aby NIE zmieniło się w TAK.

Powiedz TAK zdrowym nawykom!

Data	Pn.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	S.	Nd.

Każdego dnia, kiedy udało Ci się odpowiedzieć TAK dla wybranego zdrowego nawyku, stawiasz kolejny krok na drodze, która prowadzi Cię ku zdrowemu życiu.

Napisz lub narysuj, co możesz zmienić już od dziś. Pisanie lub rysowanie o swoich planach i marzeniach pozwala zbliżyć się do realnej zmiany!



ŻYJĘ ZDROWO, bo znam swoje nawyki



ZAUWAŻ

Wyobraź sobie, że codzienne nawyki to małe automaty – roboty o prostym oprogramowaniu według schematu:

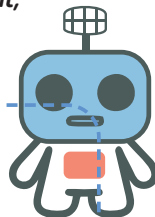
WSKAZÓWKA → **ZACHOWANIE** → **NAGRODA**.

- **WSKAZÓWKA** – impuls, coś, co widzisz lub słyszysz, co uruchamia nawykowe działanie
- **ZACHOWANIE** – automatyczne działanie, myśl lub emocja
- **NAGRODA** spodziewana przyjemność, korzyść



ZROZUM

Poniżej - miejsce na wpisanie nawyku. Treść: wybrany nawyk który chcesz trochę ulepszyć lub dopiero w sobie wyrobić. Wykorzystaj schemat, by zobaczyć, jak działa.



WSKAZÓWKA

Co dokładnie uruchamia ten nawyk?

ZACHOWANIE

Co dokładnie robię? Opisz konkretnie, krótko i bez oceniania.

NAGRODA

Co dzięki temu czuję albo zyskuję?



ŻYJĘ ZDROWO, bo znam swoje nawyki



A teraz możesz zmodyfikować tylko jeden element pętli:

WSKAZÓWKĘ

[np. telefon zostawiam w innym miejscu]



ZACHOWANIE

[np. zamiast scrollować, 2 min rozciągania]

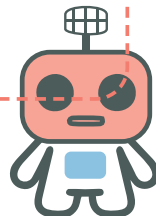
NAGRODĘ

[np. nagradzam się krótką ulubioną muzyką].



WZMOCNIJ

Zapisz swój plan poniżej:



Mała zmiana, którą testuję przez 3 dni:

.....

.....

Po 3 dniach: Jak mi poszło? Co zauważyłem(-łam)?

.....

.....

Nie trzeba zmieniać całego życia – czasem jedna mała rzecz robi ogromną różnicę.



ŻYJĘ ZDROWO, bo potrafię mierzyć się z trudnościami

Nawyk odważnego podejmowania wyzwań pomaga dbać o siebie i wzmacniać pewność siebie. Kiedy uczę się radzić sobie z trudnościami, zwiększam swoją odporność psychiczną.



ZAUWAŻ

Mój kamyk odwagi

Narysuj mały kamień.

Wpisz w niego jedną trudną rzecz wymagającą odwagi, z którą zmierzyłeś(-łaś) się w tym tygodniu. Może to być coś zupełnie drobnego: zrobienie zadania, chociaż Ci się nie chciało, powiedzenie komuś „stop”, poproszenie nauczyciela o pomoc, uczestniczenie w zajęciach mimo stresu.

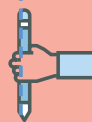


ZROZUM

Pytania do przemyślenia:

- Co było trudne?
- Jak sobie poradziłem(-łam)?
- Co mi pomogło?
- Jak się czułem(-łam) przed, a jak – po?
- Jedną rzecz, z której jestem dumny(-na) – nawet jeśli wydaje Ci się małą.

**ŻYJĘ ZDROWO, bo potrafię mierzyć się
z trudnościami**



WZMOCNIJ

TRACKER – SCHODEK ODWAGI (INSPIRACJA)

Codziennie możesz dorysować „schodek odwagi”, na który chcesz wejść następnym razem.



WYKORZYSTAJ W WAŻNEJ CHWILI:

Zawsze masz przy sobie oddech – oddech dla wzmocnienia odwagi

- Weź trzy głębokie wdechy i wydechy. Niech wydech będzie dwa razy dłuższy niż wdech.
- Poczuj, że możesz spokojnie działać.
- Rób tak zawsze, gdy natrafisz na trudność.



ŻYJĘ ZDROWO, bo doceniam swoje wygrane

Często zauważamy to, co się nie udaje, jednak
kiedy zauważamy to, co robimy dobrze (nawet
drobne rzeczy), rosną w nas siła i pewność
siebie. Nawyk doceniania siebie to ważna część
dbania o siebie.



ZAUWAŻ

Pomyśl o ostatnim tygodniu i dopisz

- coś, co zrobiłem[–łam], choć nie było łatwe,
- coś, co zrobiłem[–łam] lepiej niż poprzednio,
- coś, z czego jestem dziś zadowolony[–na].





ZROZUM

Moja mikro wygrana tygodnia pod lupą

Wybierz jedną rzecz, która w tym tygodniu była Twoim sukcesem [małym lub dużym].

1. Co dokładnie zrobiłem(-łam)?

2. Dlaczego to dla mnie ważne?

3. Co pomogło mi osiągnąć ten sukces?

[zachowanie, nawyk, osoba, decyzja, myśl – zaznacz lub dopisz]

4. Co mogę zrobić podobnie w przyszłym tygodniu?



WZMOCNIJ

TRACKER – PAS ZWYCIĘSTW (INSPIRACJA)

Każdego dnia pokoloruj jedno pole, gdy zauważysz coś dobrego, co zrobiłeś/aś.







ŻYJĘ ZDROWO, bo dbam o relacje

Kiedy dbam o relacje, czuję się pewniej i spokojniej. Dobre więzi z ludźmi to też dbanie o siebie.

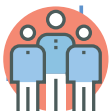


ZAUWAŻ

Dostrzeż ludzi wokół siebie – tych, których znasz bardzo dobrze, i tych, których znasz trochę mniej, a którzy dodają Ci energii, wspierają Cię i sprawiają, że czujesz się dobrze, a ponadto często są blisko Ciebie. Narysuj małe ikony, symbole lub portrety tych osób. Nie zapomnij umieścić wśród nich siebie.



Zastanów się: Które relacje Cię ładują, a które czasem męczą?





ZROZUM

Mapa życzliwości

1. Narysuj kropki – każda z nich oznacza osobę, którą spotkałeś(-łaś) w tym tygodniu.
1. Strzałkami pokaż, kto dla kogo zrobił coś miłego, komu pomógł lub powiedział dobre słowo.



WZMOCNIJ

Wybierz 1-2 osoby z Twojego otoczenia.

Przy każdej osobie pomyśl:

- Co w tej relacji dodaje mi energii?
- Co tę relację czasem osłabia?
- Jaki mały krok mogę zrobić, żeby ta relacja była lepsza?



TRACKER – TYDZIEŃ DOBRYCH GESTÓW (INSPIRACJA)

Codziennie wpisz jedną małą rzecz, którą zrobisz[-łaś] dla wzmocnienia relacji z kimś.







ŻYJĘ ZDROWO, bo trzymam balans online

Kiedy z rozmysłem korzystam z telefonu i komputera, mam więcej spokoju i energii. Zdrowe korzystanie z ekranów to też dbanie o siebie.



ZAUWAŻ

Sprawdź, jak jest u Ciebie – po ilu minutach w sieci czujesz się:

- skupiony(-na),
- przebudźcowany(-na),
- zadowolony(-na),
- znudzony(-na).



ZROZUM

Pomyśl i odpowiedz na pytania:

- Po czym poznaję, że internet mnie już męczy?
.....
- Kiedy telefon/internet naprawdę mi pomagają?
.....
- Jakie trzy funkcje w telefonie mogłyby poprawić mój dzień?
.....
- Jakie 1–2 zasady/funkcje pozwolą mi korzystać z internetu bez stresu i napięcia?
.....

MÓJ CYFROWY KRAJOBRAZ

Moje 3–4 najważniejsze funkcje lub aplikacje w telefonie/online (narysuj lub zapisz)

- Która z nich dodaje mi energii?
- Która i kiedy mi ją zabiera?
- Co mogę zmienić w ustawieniach (dodać, usunąć), aby czuć się lepiej?



WZMOCNIJ

Mój mikro eksperyment 24h offline/low-tech

Zaplanuj drobną zmianę na 24 godz. w swoich nawykach korzystania z technologii:

- **Co konkretnie zrobię inaczej?**

.....

- **Kiedy i gdzie?**

.....

- **Jak sprawdzę, czy to działa?**

.....

- **Jak się czuję po eksperymencie?**

.....

Może zmianę wprowadzisz na dłużej?

Pn.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	S.	Nd.



ŻYJĘ ZDROWO, bo dbam o swoje ciało

Twoje ciało to Twoja główna „ładowarka”.
Kiedy o nie dbasz, masz więcej energii,
lepszy humor i chęć do działania. Zauważ,
jak codzienne wybory wpływają na to, jak się
czujesz.



ZAUWAŻ

Zastanów się, jak można dbać o ciało, żeby lepiej funkcjonowało. Zauważ, które z tych działań są u Ciebie na wystarczającym poziomie, a które wymagają wzmocnienia.



PICIE
WODY



DOBRE
ODŻYWIANIE



RUCH



SEN



Może jest coś jeszcze, co dodaje energii Twojemu ciału? Napisz, co to jest, i zastanów się, czy to jest zdrowe.



ZROZUM

Wypisz **DWIE** rzeczy, które u siebie zauważasz:

1. Kiedy ciało wysyła sygnał SOS – lampka czerwona

.....

.....

.....

.....

2. Kiedy czujesz, że dbasz o siebie – lampka zielona

.....

.....

.....

.....

Dodaj jedną mini-akcję, którą możesz zrobić w przypadku każdej lampki, np.

- wypiję pół butelki wody w szkole,
- zjem drugie śniadanie, nie tylko batonika,
- 3-minutowy stretching po lekcjach,
-
-
-
-
-
-



ŻYJĘ ZDROWO, bo dbam o swoje ciało



WZMOCNIJ

BINGO ZDROWOTNE

Wykreśl pola, które opisują Twój ostatni tydzień. Jeśli masz 5 w linii – krzyknij BINGO. Następnie zmień zasady gry i przez tydzień postaraj się wykorzystać wszystkie pola z planszy



Porozmawiałem (-łam) z kimś bliskim	Poćwiczyłem (-łam) 5 minut	Wypiłem (-łam) wodę zaraz po przebudzeniu	Zjadłem (-łam) śniadanie	Odkłóżyłem (-łam) słodycze 1 raz dzisiaj
Zrobiłem (-łam) przerwę na ruch między nauką	Zauważyłem (-łam) jedną pozytywną myśl	Dokończyłem (-łam) zadanie, które odkładałem/am	Położyłem (-łam) się spać wcześniej niż zwykle	Zrobiłem (-łam) mini-porządek w swoim miejscu pracy
Pomogłem (-łam) komuś w drobnej rzeczy	Narysowałem (-łam), jak się dziś czuję	Napisałem (-łam) jedną rzecz, z której jestem dumny/a	Uczyłem (-łam) się 20 min bez telefonu	Zadbałem (-łam) o 10 minut ruchu (skakanie, spacer, taniec)
Odkładałem (-łam) telefon na 20 min przed snem	Zjadłem (-łam) owoc lub warzywo do śniadania	Wypiłem (-łam) 6 szklanek wody w ciągu dnia	Złapałem (-łam) 3 głębokie oddechy w trudnej chwili	Wysypiałem (-łam) się choć dwa dni z rzędu
Dzień zdrowych wyborów (co najmniej 2)	Zrobiłem (-łam) sobie plan dnia	Odpocząłem (-łam) w ciszy	Wybrałem (-łam) schody zamiast windy (nawet jeśli tylko raz dziennie)	Zrobiłem (-łam) coś miłego dla kogoś

ŻYJĘ ZDROWO, bo dbam o swoje ciało





ŻYJĘ ZDROWO, bo regeneruję się porządnym snem

Sen to Twoja tajna moc. Kiedy śpisz, Twoje ciało odpoczywa i zbierasz siły na nowy dzień. Zobacz, jak możesz sprawić, żeby każda noc pomagała Ci mieć więcej energii i dobrego humoru.



ZAUWAŻ

Moja Nocna Strefa Mocy

Narysuj lub opisz swoją idealną „strefę do spania”.

- Jakiego ma koloru?
- Co sprawia, że dobrze Ci się tam odpoczywa?
- Czego tam nie ma, bo przeszkadza w zasypianiu?
- Co pomaga Ci się zrelaksować i dobrze wypaść?



ZROZUM

Zastanów się i odpowiedz na pytania:

1. Jak moje ciało czuje się po dobrze przespanej nocy?
2. Jak porządny sen wpływa na mój humor?
3. Co łatwiej mi przychodzi, kiedy jestem wyspany(-na)?
4. Jak wygląda mój idealny, spokojny wieczór?

**ŻYJĘ ZDROWO, bo regeneruję się
porządnym snem**



DETEKTYW SNU – CO DZIAŁA, A CO PSUJE?

Pomaga mi zasnąć:

Utrudnia mi sen:



**Zaznacz, co najczęściej psuje Twój sen.
Jak możesz to ograniczyć?**

.....



WZMOCNIJ

TRACKER – 1% LEPSZEGO SNU (INSPIRACJA)

Zastanów się, jaki mikro nawyk wprowadzisz, by lepiej spać?

[np. 15 minut bez telefonu przed snem, szklanka ciepłego napoju wieczorem, otwarte okno przez 3 minuty].

Mój mikro nawyk:

.....

Zaznacz ☒ każdego dnia, gdy udało Ci się o niego zadbać:

Pn.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	S.	Nd.



ŻYJĘ ZDROWO, bo to moja historia

Przez ten czas uczyłeś(-łaś) się poznawać swoje nawyki, energię i to, co Ci pomaga lub przeszkadza. Teraz warto na chwilę się zatrzymać i zobaczyć, co już się zmieniło – nawet jeśli to tylko małe rzeczy. Bo właśnie z takich małych kroków powstają dobre, zdrowe przyzwyczajenia.



ZAUWAŻ

Popatrz na cały swój dziennik i wybierz trzy rzeczy, które:

- dziś robisz lepiej niż na początku
- albo po prostu zauważasz je częściej.

Moje 3 rzeczy, które mnie wzmocniły:

1.

2.

3.





ZROZUM

Co działa u mnie najlepiej?

Które zadania, pomysły lub ćwiczenia były dla mnie naprawdę pomocne i inspirujące?



1. **Najwięcej dała mi część**
bo
2. **Najbardziej zaskoczyło mnie, że**
.....
3. **Najłatwiej było mi wprowadzić**
.....
4. **Chcę kontynuować**
.....



WZMOCNIJ

Czego chcę dla siebie?

.....

.....

.....



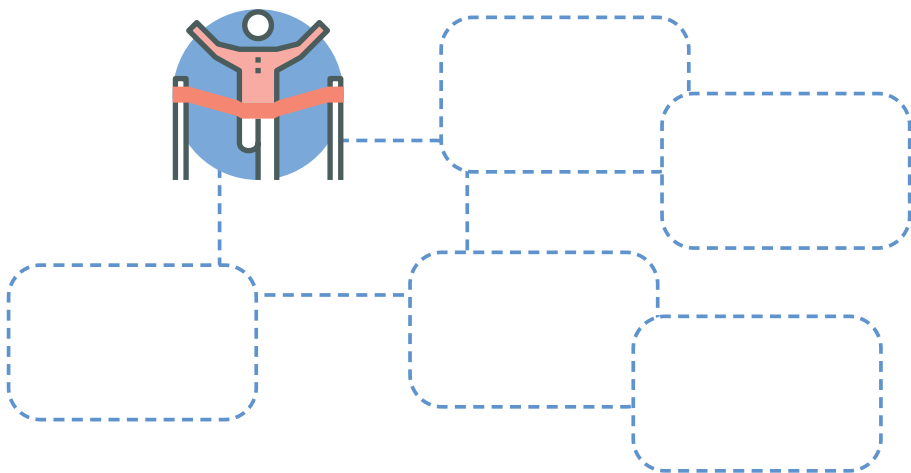
ŻYJĘ ZDROWO, bo to moja historia

Podziękuj sobie za swoją pracę i wytrwałość. Każdy mały nawyk, który ćwiczyłeś(-łaś), to krok do tego, żeby czuć się lepiej na co dzień. Jesteś na dobrej drodze – zaufaj sobie i działaj dalej!

Skomplementuj siebie i przyznaj sobie **zdrową nagrodę** za wytrwałość. To może być np.:

- wolna chwila z muzyką,
- obejrzenie krótkiego śmiesznego filmiku,
- 5 minut nicnierobienia,
- dłuższa przyjemna kąpiel lub ciepły prysznic,
- zrobienie jednej rzeczy z listy „od dawna chciałem (-łam) zrobić”,
- [...],
- [...].

Pamiętaj, że możesz wracać do tych stron, kiedy tylko będziesz mieć na to ochotę – a każdy mały krok, który z nich zabierzesz ze sobą, będzie budował Twoje dobre nawyki.





Na koniec spójrz na drogę, którą przeszedłeś/ przeszedłaś i powiedz sobie:

- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo rozumiem, co czuję
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo znam swoje nawyki
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo potrafię mierzyć się z trudnościami
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo doceniam swoje wygrane
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo dbam o relacje
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo trzymam balans online
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo dbam o swoje ciało
- ☐ **ŻYJĘ ZDROWO**, bo regeneruję się porządnym snem

Pogratuluj sobie, że ŻYJESZ ZDROWO!

Chcesz lepiej radzić sobie z emocjami w szkole?

Mamy dla Ciebie krótkie filmiki,
które Ci w tym pomogą:



10-12 lat



13-15 lat

Pogratuluj sobie, że ŻYJESZ ZDROWO!