

# WYZWANIA KLASOWE



## ZDROWE ŻYWIENIE

- Kilka łyków wody
- Kolor dnia
- Mniej cukru – zdrowsza klasa



## RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Spacer lub rower każdego dnia
- Cała klasa gra!
- Lekcja z rozgrzewką



## HIGIENA CYFROWA

- Co mi tu (nie) pika?
- Ekran pod kontrolą – ja decyduję
- PORANEK BEZ EKRANÓW



## EMOCJE I RELACJE

- Codzienne konfetti
- Dziennik emocji
- Spacerzy ciekawości



## REDUKCJA STRESU

- Ooo... jak oddech!
- Moja głowa jest tam, gdzie moje stopy
- Efekt motyla



# ZDROWE ŻYWIENIE

## KILKA ŁYKÓW WODY



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku nawadniania organizmu poprzez codzienne picie wody.



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Każdego dnia w czasie zajęć szkolnych cała klasa przez 20 dni wspólnie pije kilka łyków wody. Uczniowie doświadczają, że nawet niewielka ilość wody wypijana regularnie wspiera koncentrację, samopoczucie i zdrowie. Wyzwanie buduje klasowy rytuał i wzmacnia przekonanie, że zdrowie całej grupy zależy od drobnych działań podejmowanych razem, dzień po dniu. Przebieg wyzwania monitorowany jest za pomocą planszy z 20 polami. Jeśli w danym dniu min. 80% obecnych uczniów wypija kilka łyków wody, klasa przesuwa na planszy pionek o jedno pole.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Przeprowadź krótką rozmowę z klasą na temat tego, że organizm potrzebuje stałej ilości płynów, aby dobrze funkcjonować. Niedobór płynów w organizmie wywołuje spadek koncentracji, uczucie zmęczenia i utrudnia naukę, a znaczna utrata wody (odwodnienie organizmu) jest groźna dla zdrowia lub nawet życia. Dlatego systematyczne uzupełnianie wody jest konieczne dla każdego ucznia, czyli dla zdrowia całej klasy.
2. Wspólnie z uczniami zidentyfikuj momenty w ciągu dnia, w których najczęściej zapominają oni o uzupełnianiu płynów.
3. Przedstaw klasie ideę mikrodziałania – systematyczne wzięcie kilku łyków wody ma duże znaczenie, ponieważ zaspokaja bieżące potrzeby organizmu. Z kolei wypicie jednorazowo dużej ilości płynu sprawia, że woda szybko jest wydalana poza organizm.
4. Ustal z klasą stałe momenty dnia przeznaczone na realizację rytuału kilku łyków wody. Może być to przerwa, początek lub koniec lekcji albo inny moment wybrany przez klasę.
5. Ustal z klasą, skąd będzie pochodziła woda do picia: czy uczniowie codziennie przyniosą małą butelkę wody do szkoły, czy może zakupicie wodę wspólnie i udostępnicie ją w klasie albo będziecie ją czerpać ze szkolnego dystrybutora lub kuchni szkolnej? Każde rozwiązanie, które sprawi, że wszyscy będą mieli dostęp do wody, będzie dobre.
6. Poinformuj o wyzwaniu rodziców uczniów i zaproś ich do współpracy oraz wspierania dzieci w domu w wyrabianiu nawyku uzupełniania płynów przez wypicie kilku łyków wody.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Zadbaj o to, aby picie wody odbywało się w tym samym czasie, w atmosferze wspólnoty i troski o zdrowie klasy, bez oceniania ilości wypitej wody.
- Pij wodę razem z uczniami. Podkreślaj, że robimy to razem dla zdrowia całej klasy.
- Włącz wszystkich uczniów w wyzwanie, ale zapowiedz, że każdy pije tyle wody, ile chce lub może. Jeśli np. są w klasie osoby z zaleceniami medycznymi ograniczającymi picie wody, mogą wziąć tylko symboliczny łyk, wystarczy też sama ich obecność przy rytuale.
- Można dopuścić picie wody z dodatkiem cytryny lub mięty, niedozwolone są napoje słodzone, np. coca-cola, oranżada czy soki owocowe.
- Planszę z 20 polami, po której przesuwany jest pionek, umieśćcie w widocznym miejscu w klasie. Możecie użyć alternatywnych sposobów monitorowania wyzwania, np. wrzucać kamyki lub gruby makaron do słoika albo kartoniki symbolizujące szklankę wody.

- Weekend: klasa może zdecydować, czy wyzwanie realizowane jest także indywidualnie w weekend, i ustalić ewentualną premię w przesuwaniu pionka na planszy. Śledzenie postępów opiera się na zaufaniu, rozmowie i współodpowiedzialności za działania oraz ich efekty.



### Jak podsumować wyzwanie „KILKA ŁYKÓW WODY”?

- Po zakończeniu wyzwania przeprowadź z uczniami rozmowę w kręgu, aby sami mogli zauważyć zmiany i wyciągnąć wnioski. Zaproś ich do refleksji na podstawie pytań, np.:
- Jak Wam się podobało wyzwanie? Co było w nim najłatwiejsze, a co najtrudniejsze?
- W jakich momentach dnia najłatwiej było Wam napić się wody? Czy ktoś wypracował własny sposób, żeby o tym pamiętać?
- Czy zauważyliście jakieś zmiany w samopoczuciu, koncentracji albo energii?
- Czego o sobie samych nauczyliście się podczas realizacji wyzwania?
- Co mogłoby Wam pomóc pamiętać o piciu wody na co dzień?
- Zaproś klasę do wspólnego świętowania sukcesu. Wymyślcie sposób, w jaki to będzie przebiegało.
- Zachęć do utrzymania na stałe rytuału „KILKA ŁYKÓW WODY”. Ustalcie, czy będzie to rytuał klasowy, czy indywidualny.



# ZDROWE ŻYWIENIE

## KOLOR DNIA



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku codziennego spożywania owoców i warzyw oraz przekonania, że zdrowie buduje się poprzez małe, powtarzalne wybory i codzienne mikrodziałania wykonywane wspólnie przez klasę



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Uczniowie uczą się, że nawet jeden kęs warzywa lub owocu dziennie ma znaczenie.

- Każdego dnia podczas zajęć szkolnych cała klasa bierze przynajmniej jeden kęs warzywa lub owocu w ustalonym „kolorze dnia”. Kolory dnia mogą powtarzać się w ciągu tygodnia, lecz klasa dba o to, aby w kolejnych dniach kolory były różne.
- Zadanie wykonywane jest zespołowo, np. wspólnie w klasie podczas dłuższej przerwy. Jeśli ktoś nie ma owocu lub warzywa w danym kolorze, klasa i nauczyciel szukają zamiennika (np. inny owoc w tym samym kolorze).
- Przebieg wyzwania monitorowany jest za pomocą planszy z 20 polami. Jeśli w danym dniu min. 80% obecnych uczniów spełni warunki wyzwania, klasa przesuwa na planszy pionek o jedno pole.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Przeprowadź z klasą rozmowę, w czasie której młodzież przypomni sobie, jakie znaczenie ma spożywanie owoców i warzyw. Przypomnij, że dużą rolę dla utrzymania prawidłowej funkcji jelit ma błonnik (m.in. reguluje ich pracę, wydalą toksyny, daje uczucie sytości, utrzymuje mikroflorę bakteryjną jelit, zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na kilka chorób związanych z przemianą materii, np. cukrzycę czy nowotwory jelita grubego).
2. Przedstaw klasie zasadę „jedz kolorowo” i jej klasowe znaczenie dla wyzwania: wybrany kolor, np. zielony, oznacza zjedzenie warzyw lub owoców w tym kolorze (ogórka, brokuła, oliwki, zielonego jabłka, winogrona, gruszki itp.).
3. Wyjaśnij ideę mikrodziałania: nie chodzi o idealną dietę, ale o mały, codzienny krok. Wzmacniaj poczucie wspólnoty: robimy to razem, dla zdrowia całej klasy.
4. Poinformuj o wyzwaniu rodziców uczniów i zaproś ich do współpracy oraz wspierania dzieci w domu w podtrzymywaniu pracy nad nawykiem codziennego spożywania owoców i warzyw.
5. Ustal z rodzicami i uczniami, w jaki sposób zapewniony będzie dostęp do warzyw i owoców: czy klasa będzie przynosić je z domów, czy może zostaną zakupione wspólnie i przekazane w szkole?
6. Pamiętaj o podejściu włączającym.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Podkreślaj aspekt wspólnoty – to nasz klasowy krok dla zdrowia.
- Pamiętaj i przypominaj klasie, że uczniowie z różnymi potrzebami żywieniowymi wybierają własną formę „małego kroku”. W wyzwaniu liczy się intencja i świadomość wyboru!
- Uwaga na osoby z alergią, cukrzycą i chorobami przemiany materii! Upewnij się, czy w klasie są uczniowie, którzy nie mogą spożywać określonych warzyw lub owoców. Jeśli tak, wystarczy ich obecność podczas realizacji wyzwania lub zamiana produktu na odpowiedni dla danej osoby.

- Jeśli ktoś nie ma w danym dniu warzywa lub owocu, może go przynieść następnego dnia.
- Unikaj porównywania i oceniania przez młodzież indywidualnych wyborów.
- Planszę z 20 polami, po której przesuwany jest pionek, umieśćcie w widocznym miejscu w klasie. Możecie użyć alternatywnych sposobów monitorowania wyzwania, np. wrzucać kamyczki do słoika albo kartki z namalowanymi owocami lub warzywami danego koloru.
- Weekend: klasa może zdecydować, czy wyzwanie realizowane jest także indywidualnie w weekend, i ustalić ewentualną premię w przesuwaniu pionka na planszy. Monitoring opiera się na zaufaniu, rozmowie i współodpowiedzialności za działania oraz ich efekty.



### Jak podsumować wyzwanie „KILKA ŁYKÓW WODY”?

1. Przypomnij klasie, że wyzwanie polegało na sprawdzeniu, jakie znaczenie mają małe, codzienne wybory (nawet jeden kęs) i co się dzieje, gdy robimy coś razem jako klasa.
2. Przeprowadź z uczniami rozmowę, aby sami mogli zauważyć zmiany i wyciągnąć wnioski. Zaproś ich do refleksji na podstawie różnych pytań, np.:
  - Co było najłatwiejsze w codziennym „kolorze dnia”, a co bywało trudne?
  - Który dzień szczególnie zapadł Wam w pamięć? Dlaczego?
  - Co się działo, gdy ktoś nie miał owocu lub warzywa w danym kolorze? Jak klasa wtedy reagowała?
  - Co z tego wyzwania chcielibyście zachować na przyszłość?
  - Jakie inne klasowe wyzwanie oparte na małych krokach moglibyśmy jeszcze zrealizować?
3. Zaproś klasę do wspólnego świętowania sukcesu. Wymyślcie sposób, w jaki to będzie przebiegało. Zachęć do utrzymania wybranych mikrodziałań jako klasowego zwyczaju oraz wprowadzenia i utrzymania na stałe rytuału „KOLOR DNIA”. Ustalcie, czy będzie to rytuał klasowy, czy indywidualny.
4. Podzielcie się efektami wyzwania na forum szkoły.



# ZDROWE ŻYWIENIE

## MNIEJ CUKRU – ZDROWSZA KLASA



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku ograniczenia nadmiernego spożycia cukru poprzez świadome wybory i codzienne, drobne mikrodziałania podejmowane wspólnie przez klasę



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Uczniowie uczą się, że ograniczanie spożycia cukru nie polega na całkowitej rezygnacji ze słodczy, lecz na świadomym podejmowaniu decyzji dzień po dniu. Wyzwanie wzmacnia poczucie sprawczości i pokazuje, że nawet niewielkie zmiany, podejmowane zespołowo, mogą przynieść realne korzyści dla zdrowia całej klasy.

- Codziennie przez 20 dni w czasie zajęć szkolnych cała klasa podejmuje jedną, drobną decyzję ograniczającą spożycie cukru i wprowadza wymyślone przez siebie mikrodziałania, np. zjedzenie mniejszej porcji słodczy niż zwykle, wybór mniej słodkiej wersji produktu, rezygnacja z jednego słodzonego napoju, zamiana słodkiej przekąski na owoc lub warzywo itp.
- Wyzwanie realizowane jest zespołowo, lecz uczniowie podejmują indywidualne decyzje, na miarę swoich możliwości.
- Przebieg wyzwania monitorowany jest za pomocą planszy z 20 polami. Jeśli w danym dniu min. 80% obecnych uczniów spełni warunki wyzwania, klasa przesuwa na planszy pionek o jedno pole.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Przypomnij uczniom (bez straszenia!), dlaczego nadmierne spożywanie cukru szkodzi zdrowiu. Porozmawiaj o tym, gdzie najczęściej występuje cukier w codziennej diecie. Wyjaśnij, co to jest „cukier dodany” oraz „cukier ukryty”. Podkreśl, że celem wyzwania klasowego nie jest zakaz jedzenia słodczy ani ocenianie kogokolwiek.
2. Wprowadź ideę mikrodziałania – każda drobna decyzja ma znaczenie, ponieważ umacnia dobry nawyk i w efekcie wpływa na poprawę zdrowia.
3. Wspólnie z klasą ustal, co może być uznane za mały krok, który zmniejszy spożycie cukru.
4. Poinformuj o wyzwaniu rodziców uczniów i zaproś ich do współpracy oraz wspierania dzieci w domu w podtrzymywaniu pracy nad nawykiem ograniczenia spożycia cukru.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Podkreślaj aspekt wspólnoty – to nasz klasowy krok dla zdrowia.
- Pamiętaj i przypominaj, że uczniowie z różnymi potrzebami żywieniowymi wybierają własną formę „małego kroku”. Osoby, które ze względów zdrowotnych nie mogą zrezygnować z porcji cukru danego dnia, mogą wykonać inne mikrodziałanie, np. spożyć mniejszą porcję, zamienić produkt obfitujący w cukier na zawierający mniej cukru, wybrać „wytrawną wersję” produktu itd.
- W wyzwaniu liczy się intencja i świadomość wyboru!
- Unikaj porównywania i oceniania przez młodzież indywidualnych wyborów oraz sukcesów.
- Planszę z 20 polami, po której przesuwany jest pionek, umieśćcie w widocznym miejscu w klasie. Możecie użyć alternatywnych sposobów monitorowania postępu w realizacji wyzwania, np. wrzucać do słoika kamyki lub kartoniki z napisem „cukier” albo każdego dnia odcinać z długiego sznurka lub wstążki odcinek odpowiadający 1/20 części, aby wizualizować zmniejszającą się ilość spożywanego cukru.

- Weekend: klasa może zdecydować, czy wyzwanie realizowane jest także indywidualnie w weekend i ustalić ewentualną premię w przesuwaniu pionka na planszy. Monitoring opiera się na zaufaniu, rozmowie i współodpowiedzialności za działania oraz ich efekty.



### Jak podsumować wyzwanie „KILKA ŁYKÓW WODY”?

1. Po zakończeniu wyzwania przeprowadź z uczniami rozmowę, aby sami zauważyli zmiany i wyciągnęli wnioski. Zaproś ich do refleksji na podstawie pytań, np.:
  - Jak Wam się podobało to wyzwanie? Co było w nim najłatwiejsze, a co najtrudniejsze?
  - Czy zauważyliście jakieś zmiany w samopoczuciu lub poziomie energii i koncentracji?
  - Czego o sobie samych nauczyliście się podczas realizacji wyzwania?
  - Co mogłoby Wam pomóc wytrwać w ograniczeniu spożycia cukrów i picia słodzonych napojów?
2. Zaproś klasę do wspólnego świętowania sukcesu. Wymyślcie sposób, w jaki to będzie przebiegało. Zachęć do utrzymania wybranych mikrodziałań jako klasowego zwyczaju oraz wprowadzenia i utrzymania rytuału „MNIEJ CUKRU!” na stałe. Ustalcie, czy będzie to rytuał klasowy, czy indywidualny.
3. Podzielcie się efektami wyzwania na forum szkoły.



# RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## SPACER LUB ROWER KAŻDEGO DNIA



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

- budowanie nawyku z obszaru aktywność fizyczna poprzez zachęcenie do codziennego spaceru lub przejazdu rowerem
- wypracowanie pomysłów na wplatanie ruchu w rutynowe czynności, jak przejazdy do szkoły



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Każdy z uczniów w klasie codziennie pokonuje min. 5000 kroków pieszo (ok. 3 km lub 35–40 minut spaceru) albo min. 6 km rowerem (ok. 25 minut spokojnej jazdy).

Wyzwanie może być realizowane w trakcie codziennej trasy do szkoły i do domu, jak również podczas innych codziennych czynności (np. spacer z psem, wyjście do sklepu czy na spotkanie ze znajomymi).

Do pomiaru uczniowie mogą wykorzystywać wybraną aplikację sportową na telefon (o ile wszyscy uczniowie mają do nich dostęp) lub poprzez obliczenie, ile liczy trasa do szkoły, spacer wokół parku miejskiego, osiedla itp.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Porozmawiaj z uczniami, w jakich sytuacjach i jak często chodzą pieszo lub jeżdżą rowerem, ile czasu średnio poświęcają na tego typu ruch.
2. Spytaj, jakie są ich zdaniem korzyści z takiego ruchu (trwającego minimum pół godziny dziennie).
3. Porozmawiaj, jak często pokonują taki dystans (pieszo lub rowerem) – kilka razy w tygodniu, częściej czy rzadziej?
4. Jak możemy wprowadzić ruch w naszą codzienną rutynę (np. rezygnacja z podwiezienia samochodem, korzystanie z roweru zamiast autobusu, długie spacery z psem itp.). Pokaż, że spacer lub przejażdżka nie muszą być nowym, osobnym zadaniem.
5. Porozmawiajcie o tym, jak będziecie mierzyć postępy w realizacji zadania. Umówcie się, czy Wasz główny punkt odniesienia to odległość lub liczba kroków, czy czas – wybierzcie jeden sposób, tak by możliwe było podsumowanie Waszego łącznego wyniku:
  - a) każdy indywidualnie korzysta z aplikacji na telefon mierzącej pokonane kroki lub dystans przejechany rowerem (z bezpłatnych: Google Fit – Android, Zdrowie – iPhone, Strava) lub też w inny sposób ocenia czas aktywności albo pokonaną odległość;
  - b) codzienne zbieranie od wszystkich uczniów deklaracji o postępach, np. na przeznaczonej do tego tablicy lub arkusza online – w zależności od preferencji uczniów. Jeśli uczniowie zdecydują się korzystać z aplikacji, która pozwala tworzyć wyzwania grupowe (np. Strava), można śledzić progres bezpośrednio w aplikacji.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

Codzienny ruch powinien być umiarkowany. Szczególnie jeśli wcześniej dana osoba nie podejmowała aktywności fizycznej, należy zwrócić uwagę na to, żeby się nie przeforsować. Z czasem można zwiększać odległość, czas i intensywność aktywności.





### Jak podsumować wyzwanie „SPACER LUB ROWER KAŻDEGO DNIA”?

Podliczcie **łącną liczbę przebytych kilometrów lub godzin przeznaczonych na ruch**. Podsumujcie **wynik dla każdego z Was indywidualnie oraz dla całej grupy**. Sprawdźcie, ilu osobom udało się realizować wyzwanie codziennie.

Porozmawiajcie, co było trudne w realizacji wyzwania, a co sprawiło Wam przyjemność.

Co z tego wyzwania chcielibyście zostawić na przyszłość (np. zmiana sposobu dojazdów do szkoły, częstsze spacery z psem lub rodziną)?



# RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## CAŁA KLASA GRA!



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku z obszaru aktywności fizycznej poprzez zachęcenie do spędzania przerw w ruchu



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Podczas wybranej przerwy (optymalnie –15- lub 20-minutowej) albo po ostatniej lekcji klasa wychodzi na boisko, dziedziniec szkolny i przeprowadza krótką grę lub zabawę ruchową. W zależności od wieku i preferencji dzieci mogą to być takie aktywności, jak:

- berek – w jednej z wielu wersji (zobacz tutaj),
- rzuty piłką tenisową do celu, zarzucanie obręczy (ringa) na pacholek, gra w rzutki piłeczkami z grochem,
- inna prosta i szybka aktywność (np. spośród tych).

Każdego dnia inna osoba z klasy jest odpowiedzialna za przygotowanie i przeprowadzenie aktywności.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Porozmawiajcie wspólnie o tym, jakie krótkie gry i aktywności możecie wspólnie wykonać na przerwach, biorąc pod uwagę liczebność klasy, warunki (czy na przerwach jest dostępne boisko lub inna bezpieczna przestrzeń) i poziom sprawności fizycznej uczniów. Nauczyciel proponuje przykładowe aktywności, a zadaniem domowym uczniów może być poszukanie innych, które im się podobają. Jeśli propozycji jest wiele, można ustalić, że ostateczny wybór gry należy do ucznia, który będzie ją prowadził danego dnia.
2. Warto, żeby każdego dnia grę lub zabawę prowadziła inna osoba, tak by wszyscy w klasie doświadczyli tego zadania. Określcie również, jakie akcesoria lub sprzęty mogą być potrzebne do poszczególnych gier.
3. Porozmawiajcie o zasadach bezpieczeństwa, jakie powinny obowiązywać podczas aktywności (np. przychodzenie do szkoły w wygodnym sportowym obuwiu; aktywności związane z bieganiem lub dynamicznym ruchem prowadzimy tylko na trawie lub odpowiednim podłożu; nie wyśmiewamy się, nie oceniamy, itp.).
4. Omówcie, kto i kiedy będzie zaznaczał na planszy wyzwania, że zostało ono zrealizowane (może to być uczeń, który prowadzi aktywność w danym dniu).



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Należy podkreślić, że kluczowy jest udział całej klasy w wyzwaniu – w aktywności biorą wszystkie osoby, które nie są tego dnia chore.
- Jeśli w klasie dużo osób ma permanentne zwolnienie z WF-u, warto pomyśleć o aktywnościach, w których będą mogły wziąć udział.
- Niezależnie od aktywności nie chodzi o to, kto wygra – zwycięska jest cała klasa, jeśli wszyscy uczniowie wezmą udział.
- Warto zwrócić uwagę na szkolne zasady związane ze spędzaniem przerw poza budynkiem czy związane z korzystaniem boiska – wychowawca powinien uprzedzić personel szkolny, że klasa będzie takie wyzwanie realizować, tak by nie utrudniało to lub nie umożliwiało sprawnego wyjścia podczas przerwy.
- Część gier lub aktywności może wymagać wykorzystania akcesoriów lub sprzętów – dobrze zapewnić je sobie dzień przed przeprowadzeniem wybranej gry.



### Jak podsumować wyzwanie „CAŁA KLASA GRA”?

Porozmawiajcie, co było łatwe, a co trudne podczas wyzwania. Co pomagało, a co przeszkadzało w jego realizacji?

Możecie też ocenić atrakcyjność poszczególnych gier – które z nich były angażujące dla wszystkich, pozwalały na dobrą zabawę, a które mniej? Co o tym decydowało?

Które aktywności chcielibyście częściej wykonywać? W jaki sposób możecie utrwalić to wyzwanie (niekoniecznie codziennie, ale przynajmniej raz na jakiś czas)?



# RUCH I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

## LEKCJA Z ROZGRZEWKĄ



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku z obszaru ruchu fizycznego poprzez wspólne ćwiczenia rozgrzewkowe



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Przeznaczenie 5 minut przed rozpoczęciem wybranej lekcji na krótką rozgrzewkę całej klasy – chodzi o proste aktywności, typu rozciąganie ramion, mięśni karku, nadgarstka, skłony, marsz w miejscu, wykroki.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Zestaw ćwiczeń rozgrzewkowych należy skonsultować z nauczycielem WF-u lub trenerem sportowym.
2. Nauczyciel na lekcji WF-u prezentuje prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń, żeby uczniowie mogli samodzielnie prowadzić rozgrzewki. Nauczyciel modeluje również zadania i zachowanie osoby prowadzącej.
3. Wychowawca rozmawia z nauczycielami i ustala, na których lekcjach możliwe będzie przeprowadzenie rozgrzewki.
4. Uczniowie wspólnie decydują, kto będzie odpowiadał za rozgrzewki – optymalnie, jeśli każdą z 20 rozgrzewek poprowadzi inna osoba z klasy.
5. Przygotowanie tablicy lub innego miejsca do oznaczania dni, w których odbyła się rozgrzewka.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

Ćwiczenia powinny być dostosowane do wieku i sprawności dzieci, możliwe do wykonania w klasie i bezpieczne (zatwierdzone przez trenera lub nauczyciela WF-u).

Ważne jest uprzednie ustalenie z nauczycielami przedmiotowymi, na których lekcjach możliwe będzie wykonanie rozgrzewki – tak żeby wyzwanie nie stało się zarzewiem konfliktu czy nieporozumień.



### Jak podsumować wyzwanie „LEKCJA Z ROZGRZEWKĄ”?

Porozmawiajcie, jak uczniowie czuli się podczas realizacji wyzwania: co było trudne na początku, co się zmieniało w trakcie realizacji? W jaki sposób rozgrzewki zmieniały samopoczucie uczniów na danej lekcji – czy zauważyli jakiś wpływ na poziom zmęczenia, koncentrację podczas lekcji?

Które ćwiczenia szczególnie im się podobały? Czy zauważyli zmianę w tym, w jaki sposób wykonywali poszczególne ćwiczenia w trakcie realizacji wyzwania?

Jak można utrwalić to wyzwanie w codziennym życiu? Który z uczniów chciałby wprowadzić rutynę codziennych krótkich ćwiczeń? Co w tym pomaga, a co przeszkadza?



# HIGIENA CYFROWA

## CO MI TU (NIE) PIKA?



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku z obszaru higieny cyfrowej dzięki samoobserwacji w eksperymencie wyciszania powiadomień podczas nauki



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Klasa umawia się, że przez 20 dni szkolnych wyciszy powiadomienia podczas nauki w domu na ustalony czas. Zadanie polega na obserwacji swojego skupienia oraz automatycznych reakcji podczas eksperymentu.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Zapytaj uczniów, czy wyłączają powiadomienia z aplikacji na telefonie, a jeśli tak, to w jakich okolicznościach. Jeżeli znajdą się osoby, które stosują już wyciszanie w różnych sytuacjach, poproś, aby podzieliły się tym, co im to daje.
2. Sprawdź, czy Twoi uczniowie wiedzą, jakie korzyści przynosi wyciszanie powiadomień (lepszą koncentrację i zwiększenie efektywności, mniejszy niepokój i stres, ograniczenie korzystania z telefonu na rzecz spraw, na których nam zależy itp.). Wyjaśnij, dlaczego ważne jest wyłączenie, a nie po prostu niereagowanie na sygnały (mózg i tak rejestruje powiadomienie i zaczynamy się zastanawiać, co to za sygnał, od kogo, o czym informuje, co powoduje w nas mikro stres, a część naszej uwagi już jest nie tam, gdzie chcieliśmy).
3. Zaproponuj eksperyment, który polega na wyciszeniu powiadomień podczas nauki w domu – zarówno na telefonie, jak i na komputerze. Dopytaj, czy wszyscy wiedzą, jak to zrobić.
4. Następnie połącz uczniów w mniejsze grupy i poproś, aby przedyskutowali w nich:
  - Jaki okres wyciszenia powiadomień zaliczymy jako wykonanie zadania: czy cały czas, kiedy się uczymy; czy pierwszą godzinę; czy pół godziny?
  - Co może nam pomóc wytrwać w wyzwaniu – czy pozostawienie telefonu w innym pokoju albo chociaż w szufladzie; czy otwieranie na komputerze tylko jednej karty przeglądarki, potrzebnej do pracy?
5. Zbierz głosy z poszczególnych grup. Postanówcie wspólnie o ostatecznej formie wyzwania. Umówienie się na godzinę lub pół godziny może być efektywniejsze niż decyzja o całkowitej rezygnacji z powiadomień – łatwiej dotrzymać takiej obietnicy, a poza tym można obserwować, co się dzieje po upływie wyznaczonego czasu: czy natychmiast sięgamy po telefon, czy może o nim zapominamy do końca nauki?



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

To wyzwanie jest trudne w monitorowaniu, ponieważ zbieranie punktów odbywa się wyłącznie na podstawie deklaracji uczniów. Tym ważniejsze jest uświadomienie im, że robią to dla siebie, a zarazem traktowanie wyzwania bardziej jako eksperymentu-zabawy niż gry o punkty. Wybierając sposób monitorowania, warto pomyśleć o jak największej anonimowości, żeby uniknąć kłamek spowodowanych wstydem, poczuciem winy lub lękiem przed odrzuceniem przez grupę (wrzucanie kamyczków do nieprzezroczystego naczynia, anonimowa ankieta itp.). Nauczyciel, który odpowiada za wyzwanie, może zdecydować nawet o obniżeniu progu „zaliczenia” – może 70%, a nie 80% uczniów musi wykonać zadanie danego dnia, aby można było przesunąć pionek do przodu? Co będzie bardziej motywujące dla tej konkretnej klasy?

Aby utrzymać motywację, może być konieczne zatrzymywanie się w dążeniu do celu i rozmowa w kręgu o tym, dlaczego to robimy i jak bardzo trudności mogą świadczyć o tym, że tego właśnie potrzebujemy – czyli **zarządzania swoją uwagą** tak, jak chcemy, a nie wg dyktatu firm technologicznych. Nauczyciel może tu być wzorcowym przykładem, jeśli uczestniczy w wyzwaniu razem z uczniami i potrafi się dzielić niektórymi swoimi trudnościami i automatycznymi zachowaniami.



### Jak podsumować wyzwanie „CO MI TU (NIE) PIKA?”?

- Po zakończeniu wyzwania usiądź w kręgu z uczniami i pogratuluj im (i sobie, jeśli brałeś udział w wyzwaniu) dotarcia do mety.
- Porozmawiajcie o tym, kiedy było łatwiej, a kiedy trudniej wytrwać w wyzwaniu. Czego się dowiedzieliście o sobie podczas tych 20 szkolnych dni?
- Zastanówcie się wspólnie, co zyskaliście dzięki wyzwaniu oprócz samego dotarcia do mety oraz nagrody, którą wyznaczyliście sobie na początku.



# HIGIENA CYFROWA

## EKRAN POD KONTROLĄ – JA DECYDUJĘ



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku świadomego korzystania z telefonu, komputera i telewizji poprzez zauważanie czasu ekspozycji na niebieskie światło emitowane przez urządzenia elektroniczne, wprowadzenie małych zmian prowadzących do skrócenia czasu ekranowego oraz wybór aktywności offline wspierających dobrostan



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Ekran to narzędzie, nie szef. Klasa sprawdza, czy da się żyć trochę bardziej offline – bez dramatu, bez zakazów, bez konfiskaty telefonów.

Wyzwanie trwa przez 20 dni nauki szkolnej i opcjonalnie w weekendy. Każda klasa realizuje je wspólnie, ale jeśli zajdzie potrzeba, uczniowie mogą dokonać indywidualnych wyborów. Do monitorowania działań i ich efektów wykorzystywana jest plansza z 20 polami. Jeśli co najmniej 80% uczniów obecnych na lekcjach wykona codzienne minidziałanie dotyczące skrócenia czasu ekranowego, klasa przesuwa pionek na planszy o jedno pole.

1. Przed rozpoczęciem wyzwania młodzież wspólnie wybiera jeden dzień w tygodniu, w którym sprawdzi (samodzielnie lub z pomocą dorosłych):
  - ile czasu w ciągu wybranego dnia spędza przed ekranami różnych urządzeń elektronicznych,
  - na co ten czas jest najczęściej przeznaczany (gry, filmy, media społecznościowe, nauka) – dane indywidualne nie będą ani oceniane, ani udostępniane publicznie.
2. Po obliczeniu własnego czasu ekranowego każdy zapisuje na kartce (anonimowo!):
  - ile czasu spędził przed ekranami różnych urządzeń,
  - na co ten czas został przeznaczony.Kartki z tymi informacjami wrzucane są do pudełka/skrzynki.
3. Zespół uczniów porządkuje i sumuje zebrane dane oraz przedstawia je całej klasie, która dyskutuje na tematy:
  - czy sumaryczny czas ekranowy klasy to dużo, czy mało i jak inaczej można byłoby go wykorzystać z pożytkiem dla rozwoju;
  - co można zrobić, aby zmniejszyć niekorzystny wpływ niebieskiego światła, emitowanego przez urządzenia elektroniczne, na zdrowie, samopoczucie i sprawność;
  - co można zrobić, aby zwiększyć szanse na przebywanie z bliskimi i przyjaciółmi, na realizację marzeń, rozwijanie pasji oraz relacji z ludźmi i z przyrodą.
4. W każdym z czterech tygodni wyzwania klasa wybiera jedno proste działanie, które pozwala skrócić czas ekranowy i zmienić sposób jego wykorzystania. Działanie jest wspólne dla wszystkich i realizowane przez pięć kolejnych dni oraz dotyczy:
  - redukcji liczby godzin spędzanych przed ekranem telefonu,
  - aktywności offline, czyli bezpośrednich interakcji – kontaktów osobistych i aktywności rozwojowych.

### Przykłady minidziałania, które wpływają bezpośrednio na skrócenie czasu ekranowego:

- odłożenie telefonu na co najmniej 30 minut przed snem (nie na zawsze, tylko na dziś – to robi różnicę),
- posiłek bez ekranu (choćby jeden dziennie),
- wyciszenie telefonu na czas nauki,
- położenie się do łóżka bez telefonu (choćby 1–2 razy w tygodniu),
- wyłączone powiadomienia z wybranych aplikacji (nie musi dotyczyć to wszystkich z nich),
- przerwa od ekranu przez 30–45 minut,
- jeden wieczór bez gier/filmów,

- jedno miejsce odkładania telefonu w domu, np. półka, biurko, szuflada,
- słuchanie muzyki zamiast spędzania czasu przed ekranem,
- słuchanie muzyki bez przewijania ekranu,
- jedna ustalona pora na gry/filmy,
- krótki spacer,
- jedno popołudnie w tygodniu offline bez wielkich planów – po prostu bez ekranu.

#### Przykłady minidziałań rozwojowych offline:

- ruch (spacer, jazda na rowerze, zabawa ruchowa, taniec, sport),
- kontakt z innymi (rozmowa, gra planszowa),
- odpoczynek (czytanie, rysowanie, muzyka) albo inne.

5. Młodzież podsumowuje realizację wyzwania na poziomie indywidualnym i na poziomie całej klasy. Dzielenie się refleksją na temat realizacji wyzwania oraz efektów, np.:
  - Co najlepiej się udało? Z czego jestem zadowolony?
  - Co było trudne i jak pokonałem trudności?
  - Które minidziałanie wypróbowane w czasie realizacji wyzwania mogę wprowadzić na stałe?



#### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Przeprowadź z klasą rozmowę, podczas której przekażesz informacje, że celem wyzwania jest uzyskanie równowagi między czasem spędzonym online a prawdziwym życiem.
2. Zadbaj o bezpieczeństwo emocjonalne uczniów, upewniając ich, że nie będzie żadnych porównań (kto ile czasu spędza przed ekranem), żadnych kontroli rodzicielskich ani ingerencji nauczycielskich w sposoby spędzania czasu wolnego – wszystkie decyzje w tych sprawach mają należeć do uczniów.
3. Zapewnij, że klasa może wybrać zmianę, którą jest w stanie wykonać.
4. Ustal wspólnie z klasą ramy działania: Jak długo będzie trwać wyzwanie i co robimy, gdy „dzień się nie uda”?
5. Przeprowadź krótką rozmowę z młodzieżą: Po co ludziom ekrany? Po czym poznajemy, że jest ich za dużo?



#### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Pozwól uczniom decydować i działać autonomicznie – dzięki temu poczują swoją sprawczość. Podtrzymuj motywację uczniów, np. przez wizualizację wyzwania na tablicy klasowej, hasła dnia, które będą nadawały kierunek pracy uczniów, klasowe rytuały podtrzymujące zaangażowanie, przeciwdziałanie zniechęceniu.
- Minimalizuj presję rówieśniczą w klasie i wyeliminuj traktowanie wyzwania jako represję.
- Podkreślaj, że liczy się każda próba działania, a nie perfekcja, doceniaj młodzież za podjęte kroki.
- Uświadom uczniom możliwość zmiany decyzji w trakcie wyzwania.
- Zaproponuj realizację opcji weekendowej, np. jedno popołudnie offline, które zaowocuje przesunięciem pionka na planszy o dwa pola (jako bonus).



#### Jak podsumować wyzwanie „EKRAAN POD KONTROLĄ – JA DECYDUJĘ”?

Przeprowadź z klasą rozmowę w kręgu lub w parach, podczas której uczniowie dokonają autorefleksji nad procesem, przez który przeszli, oraz jego efektami. Poproś, aby odpowiedzieli na pytania, np.:

- Która zmiana była dla mnie najłatwiejsza, a która wymagała dużego wysiłku?
- Czy zauważyłem zmiany w swoim samopoczuciu?
- Co z realizacji wyzwania warto byłoby pozostawić na dłużej?
- Co warto uprościć lub rozbudować następnym razem?
- Twój ekran to nie pilot do Twojego życia – jak można kontynuować wyzwanie? Czy np. w postaci rytuału klasowego „offline challenge” raz w miesiącu? Albo: co dziś wybieram zamiast ekranu?

***W tym wyzwaniu przydatna może być informacja (ulotka dla rodziców), aby mogli zrozumieć i wspierać swoje dzieci. Jeśli jest niepotrzebna – można ją bez żalu wyrzucić do kosza.***





# HIGIENA CYFROWA

## INFORMACJA DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

**Wyzwanie „EKRAN POD KONTROLĄ – JA DECYDUJĘ”** to nie jest akcja pod tytułem: „Zabieramy dzieciom telefony”. To raczej: „Uczymy się, jak z nich korzystać, żeby ekrany nie rządziły całym dniem”.

**O co chodzi w tym wyzwaniu?** Klasa bierze udział w 7 dniowym wyzwaniu dotyczącym higieny cyfrowej i czasu ekranowego. Celem jest:

- zwiększenie świadomości na temat tego, ile czasu dzieci spędzają przed ekranami,
- sprawdzenie, jak małe zmiany wpływają na samopoczucie,
- wzmacnianie samodzielności i odpowiedzialności (bez zakazów i straszenia).

### CO ROBIĄ UCZNIOWIE?

1. Zauważają, jak korzystają z ekranów (bez ocen i porównań).
2. Wybierają jedną małą zmianę dziennie, np. telefon odkładany 30 minut przed snem, brak ekranu przy posiłku, przerwa od długiego siedzenia przed ekranem i codzienne robienie czegoś offline: ruch, rozmowa, odpoczynek. Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o próbę.

### CZEGO NIE ROBIMY?

- Nie porównujemy dzieci ze sobą.
- Nie zbieramy na forum klasy danych o czasie spędzonym przed ekranami.
- Nie kontrolujemy i nie rozliczamy dzieci w domu.
- Nie wprowadzamy nagłych, ostrych zakazów.

To wyzwanie nie ma być karą.

### JAK RODZIC MOŻE WESPRZEĆ DZIECKO?

#### Wystarczy naprawdę niewiele:

- zapytać: „Jaką zmianę dziś testujesz?”,
- pozwolić dziecku samodzielnie wybrać aktywność offline,
- zaakceptować, że nie każdy dzień się uda,
- dać przykład (tak, dorośli też spędzają czas przed ekranami).

#### Jeśli dziecko chce, można:

- zaplanować wspólny spacer lub grę planszową,
- ustalić jedno popołudnie offline w weekend.

### CO MOŻE BYĆ TRUDNE?

- Opór, zapominanie o zmianie.
- Testowanie granic.

To normalne.

### CO DAJE TO WYZWANIE?

Dzieci uczą się zauważać swoje nawyki, ćwiczą sprawczość i samoregulację, odkrywają, że offline też bywa... całkiem fajny.

Rodzice: dostają pretekst do spokojnej rozmowy, bez konieczności bycia „policją ekranową”.



# HIGIENA CYFROWA

## PORANEK BEZ EKRANÓW



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku z obszaru higieny cyfrowej poprzez rezygnację z korzystania z urządzeń ekranowych rano, przed wyjściem do szkoły



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Przez 20 dni szkolnych cała klasa nie korzysta z urządzeń ekranowych (telefonu, tabletu, komputera) rano, przed wyjściem do szkoły. Dzięki temu uczniowie mają szansę zacząć dzień spokojniej i uważniej. Warto zachęcić ich do niespiesznego zjedzenia śniadania i wejścia w kolejny dzień bardziej świadomie. Jeśli uczniowie dojeżdżają do szkoły autobusem lub pociągiem, mogą wspólnie zdecydować, czy czas dojazdu do szkoły również objęty jest wyzwaniem. Jeżeli zdarza się, że klasa rozpoczyna lekcje później, niech uczniowie zdecydują, do której godziny zobowiązują się nie korzystać z ekranów.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Porozmawiaj z uczniami o tym, co robią rano, przed wyjściem do szkoły, i o tym, przy których czynnościach korzystają z telefonu, tabletu lub komputera.
2. Sprawdź, czy są świadomi, dlaczego warto ograniczać korzystanie z ekranów. Jeśli nie, przeprowadź krótką pogadankę (możesz ją przygotować na podstawie modułu o higienie cyfrowej z kursu „Żyję zdrowo” lub na podstawie tych materiałów, dostosowując przekaz do dzieci).
3. Przeprowadź burzę pomysłów na temat „Co możemy zyskać dzięki porankom bez ekranów?”.
4. Jeśli z wcześniejszych rozmów wynika, że uczniowie korzystają z telefonu jako budzika, porozmawiajcie o alternatywnych sposobach budzenia (może w domu jest budzik lub inna osoba może obudzić dziecko – rodzice, dziadkowie, starsze rodzeństwo?), a jeśli to konieczne, udzielcie dyspensy tym uczniom, którzy nie mają innej możliwości budzenia. Ważne jednak, aby ta zgoda dotyczyła wyłącznie użycia budzika.
5. Podkreśl, że jest to wspólne wyzwanie całej klasy i że w grupie jest siła: zachęć uczniów, aby wspierali się wzajemnie w drodze do zdrowszego życia, a nie rozliczali tylko ze zdobywania (lub niezdobywania) punktów. Porozmawiajcie chwilę o tym, jak mogą sobie wzajemnie pomagać w osiągnięciu wspólnego celu.
6. Koniecznie sprawdź, czy młodzi ludzie są gotowi przystąpić do wyzwania.
7. Ustalcie osoby odpowiedzialne za monitorowanie zdobywania punktów, zaznaczanie postępów na plakacie oraz sposób monitorowania, ile osób wykonało zadanie.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

To wyzwanie jest trudne w monitorowaniu, ponieważ zbieranie punktów odbywa się wyłącznie na podstawie deklaracji uczniów na temat tego, czy nie korzystali rano z urządzeń ekranowych. Tym ważniejsze jest uświadomienie im, że robią to dla siebie, a zarazem traktowanie bardziej jako eksperymentu-zabawy niż gry o punkty. Wybierając sposób monitorowania, warto pomyśleć o jak największej anonimowości, żeby uniknąć kłamstw spowodowanych wstydem, poczuciem winy lub lękiem przed odrzuceniem przez grupę (wrzucanie kamyków do nieprzezroczystego naczynia, anonimowa ankieta itp.). Nauczyciel, który odpowiada za wyzwanie, może zdecydować nawet o obniżeniu progu „zaliczenia” – może 80%, a nie 90% uczniów musi wykonać zadanie danego dnia, aby można było przesunąć

pionek do przodu? Co będzie bardziej motywujące dla tej konkretnej klasy?

Aby utrzymać motywację, może być konieczne zatrzymywanie się w dążeniu do celu i rozmowa o tym, dlaczego to robimy i że trudności mogą świadczyć o tym, że tego właśnie potrzebujemy – czyli **uniezależnienia się** od ekranów. Nauczyciel może tu służyć za wzorzec, jeśli uczestniczy w wyzwaniu razem z uczniami i potrafi się dzielić niektórymi swoimi trudnościami i automatycznymi zachowaniami.



### Jak podsumować wyzwanie „PORANEK BEZ EKRANÓW”?

- Po zakończeniu wyzwania usiądź w kręgu z uczniami i pogratuluj im (i sobie, jeśli brałeś udział w wyzwaniu) dotarcia do mety.
- Porozmawiajcie o tym, kiedy było łatwiej, a kiedy trudniej wytrwać w wyzwaniu.
- Wróćcie do pytania z lekcji przygotowującej do wyzwania: „Co zyskaliście dzięki porankom bez ekranów?”. Jak to się ma do tego, czego spodziewaliście się przed przystąpieniem do wyzwania?



# EMOCJE I RELACJE

## CODZIENNE KONFETTI



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku dbania o dobrostan emocjonalny poprzez praktykę uważności na „glimery” – mikromomenty radości i spokoju, które pomagają regulować układ nerwowy i budują odporność psychiczną



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Wyzwanie polega na tym, że uczniowie starają się codziennie zauważać tzw. glimery, czyli mikromomenty wywołujące u nich radość, spokój i poczucie bezpieczeństwa. Są to małe chwile, przypominające drobne i lekkie elementy konfetti, takie jak padający śnieg, uśmiech drugiej osoby czy zapach ulubionej herbaty. Przez 20 dni cała klasa spotyka się codziennie na ok. 3 minuty, podczas których każda osoba ma możliwość przyczepienia do klasowej „Tablicy glimerów” kolorowej karteczki (lub kilku karteczek) z zapisanymi nazwami swoich odkrytych mikromomentów. Z każdym dniem tablica wypełnia się kolorami, tworząc wizualny bank pozytywnej energii i inspiracji dla całej grupy. Wyzwanie uczy, że poczucie szczęścia zależy od umiejętności dostrzegania małych rzeczy, a wspólne dzielenie się nimi pomaga układowi nerwowemu rozluźnić się i skutecznie redukować stres.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Zaczynij od rozmowy o dobrostanie. Wyjaśnij, że zdrowie to nie tylko sprawne ciało, ale też umiejętność dbania o emocje. Na dobrostan składa się m.in. zdolność do radzenia sobie z trudnościami i odczuwania radości z życia.
2. Wprowadź pojęcie glimerów. Wyjaśnij, że nie muszą to być wielkie wydarzenia. To mikromomenty: ciepło koca, ładny widok z okna, śmieszny mem, miłe słowo. To one budują nasze „codzienne konfetti”.
3. Stwórzcie „Tablicę glimerów” i przygotujcie kolorowe karteczki.
4. Ustalcie, kiedy i w jaki sposób przypinacie lub przyklejacie karteczki do tablicy.
5. Poinformuj rodziców o wyzwaniu. Zachęć ich, by w domu również pytali dzieci: „Co było Twoim dzisiejszym glimerem?”. Może rodzice zechcą dołączyć do tej praktyki?



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Modeluj i moderuj. Bądź wzorem – sam przyklej pierwszą karteczkę. Jako moderator dbaj, by tablica była bezpieczna: usuwaj treści ironiczne, złośliwe lub prześmiewcze. To strefa wolna od sarkazmu, służąca wyłącznie budowaniu poczucia bezpieczeństwa.
- Nie zmuszaj do wypowiedzi. Sama obecność w kręgu i słuchanie o glimerach innych osób również buduje dobrostan. Podkreślaj, że nie ma lepszych ani gorszych glimerów – każda chwila (od nowej gry po ciszę na przerwie) jest tak samo ważna.
- Poinformuj rodziców o wyzwaniu. Zachęć ich, by przy kolacji pytali: „Jaki był Twój dzisiejszy glimer?”. To proste pytanie buduje relacje i uczy całą rodzinę uważności na dobro.



### Jak podsumować wyzwanie „CODZIENNE KONFETTI”?

Po 20 dniach przeprowadź rozmowę w kręgu:

- Jakie to uczucie słyszeć o dobrych rzeczach, które przytrafiają się innym?
- Kto z Was dzięki kolegom i koleżankom zaczął zauważać nowe glimery, na które wcześniej nie zwracał uwagi?
- Czy dostrzegliście, że łatwiej Wam teraz dostrzegać miłe chwile w ciągu dnia?
- Zorganizujcie wspólne świętowanie sukcesu (np. wspólne wyjście lub „dzień dobrych wiadomości”).
- Co dalej? Zastanówcie się, jak utrzymać ten nawyk. Może „Tablica glimerów” zostanie w klasie na stałe? Może warto spisywać je wieczorem w telefonie lub pamiętniku?



### Dlaczego to działa?

Większość z nas zna pojęcie triggerów (wyzwalaczy), które wywołują stres. Glimery (ang. glimmers – przebłyski) to ich przeciwieństwo. To małe sygnały bezpieczeństwa dla naszego mózgu. Kiedy świadomie je zauważamy, wysyłamy do układu nerwowego informację: „Jestem bezpieczny, mogę się rozluźnić”. Taka praktyka nie tylko poprawia nastrój, ale realnie obniża poziom stresu i uczy mózg optymistycznego patrzenia na świat.



# EMOCJE I RELACJE

## DZIENNIK EMOCJI



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie umiejętności samoregulacji oraz głębszego kontaktu z własnymi uczuciami poprzez regularne, swobodne pisanie. Praktyka pomaga zmniejszyć nagromadzone napięcie i lepiej rozumieć swoje reakcje



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Wyzwanie polega na codziennym poświęceniu od 3 do 5 minut na zapisanie swoich myśli i uczuć. Nie jest to klasyczny pamiętnik z opisem wydarzeń, ale tzw. strumień świadomości – przelewanie na papier wszystkiego, co w danej chwili czujemy, bez dbania o ortografię, stylistykę czy logikę. Uczniowie piszą w szkole (jako wyciszenie po lekcji/przerwie). Każdy ma swój osobisty zeszyt, który jest jego prywatną przestrzenią.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Zaczynij od rozmowy o znaczeniu i wartości ćwiczenia. Wyjaśnij, że nasze myśli są czasem jak niepokładane klocki. Pisanie pomaga je uporządkować i zrobić miejsce na nowe pomysły.
2. Ustal zasadę „Tylko dla Twoich oczu”. To najważniejszy punkt. Zapewnij uczniów, że nikt – ani Ty, ani rodzice – nie będzie czytał ich dzienników. To ich prywatna strefa bezpieczeństwa.
3. Przygotujcie narzędzia. Każdy uczeń potrzebuje małego zeszytu lub notesu. Można go ozdobić, aby stał się bardziej przyjaznym przedmiotem.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Moderuj atmosferę, nie treść. Twoim zadaniem jest zadbanie o ciszę i spokój podczas pisania. Nie sprawdzaj, czy ktoś pisze, czy tylko bazgrze – sam proces trzymania długopisu i skupienia jest już formą regulacji.
- Modelowanie. Pisz swój dziennik razem z uczniami. Pokaż, że Ty też potrzebujesz chwili na poukładanie myśli.
- Umów się z uczniami na dobrowolność formy. Jeśli ktoś ma blokadę przed pisaniem, pozwól na rysowanie emocji lub tworzenie mapy myśli. Cel jest ten sam: wyrzucenie napięcia z wnętrza na papier.
- Pamiętaj o tym, by nie oceniać. Podkreślaj, że tutaj nie ma błędów. Nie liczy się pismo, ale autentyczność tego, co w głowie.



### Jak podsumować wyzwanie „DZIENNIK EMOCJI”?

Po 20 dniach porozmawiajcie o samym procesie (bez zaglądania do zeszytów!):

- Czy poczułście ulgę po przelaniu myśli na papier?
- W jakich momentach dnia pisanie pomagało Wam najbardziej (np. po kłótni, przed sprawdzianem)?
- Czy łatwiej Wam teraz nazwać to, co czujecie?
- W ramach świętowania możecie wspólnie stworzyć „Klasowy dekalog emocji” – listę sposobów, które odkryliście podczas pisania, na radzenie sobie z trudnymi uczuciami.

Oto 5 pytań, które mogą pomóc zacząć:

1. Gdybym teraz był(a) pogodą, to jaką? Czy w mojej głowie jest słońce, burza, czy może gęsta mgła?
2. Co najbardziej zajmuje moją głowę w tej sekundzie? Wypisz to, choćby to była drobnostka.
3. Jaka jedna emocja towarzyszyła mi dzisiaj najmocniej i w jakiej sytuacji się pojawiła?
4. O czym marzę, żeby stało się po szkole?
5. „Piszę teraz o tym, że...” – i pisz dalej cokolwiek, nawet jeśli miałoby to być: „Nie wiem, co pisać, nie wiem, co pisać...”, aż pojawi się inna myśl.



### **Dlaczego to działa?**

Kiedy nazywamy emocje i przelewamy je na papier, aktywujemy korę przedczołową mózgu, co pomaga wyciszyć ciało migdałowate odpowiedzialne za lęk i stres. Pisanie działa jak bezpieczny wentyl bezpieczeństwa – pomaga skatalogować chaos myśli i wyrzucić trudne emocje z głowy na zewnątrz. Emocje zostają ubrane w słowa, co pozwala mózgowi przestać traktować je jako bieżące zagrożenie. Dzięki temu przestają one krążyć w ciele w postaci napięcia, co ułatwia samoregulację i poprawia koncentrację.



# EMOCJE I RELACJE

## SPACERY CIEKAWOŚCI



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie relacji rówieśniczych, trening uważnego słuchania oraz przełamywanie barier w komunikacji poprzez krótkie, ukierunkowane rozmowy w parach



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Wyzwanie polega na codziennej, 3–5-minutowej praktyce szybkich rozmów. Uczniowie poruszają się swobodnie w przestrzeni (np. po korytarzu lub sali gimnastycznej). Na hasło „STOP!” dobierają się w pary z osobą, która stoi najbliżej. Nauczyciel zadaje jedno konkretne pytanie (np. „Jaka jest Twoja ulubiona gra i dlaczego?”), a każda osoba w parze ma dokładnie 1 minutę na odpowiedź. Po takiej rundzie rozmów (łącznie 2–3 minuty) zadanie jest wykonane.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Wybierzcie przestrzeń. Jeśli klasa jest za ciasna, umów się z nauczycielem wychowania fizycznego, by wyzwanie odbywało się na początku WF-u. Alternatywą jest długa przerwa na korytarzu lub boisku.
2. Stwórzcie bank pytań. Wspólnie przygotujcie listę pytań – mogą być zabawne, dotyczące marzeń lub zainteresowań, ważne, by nie były zbyt trudne ani oceniające.
3. Ustalcie sygnały. Wybierzcie jasny sygnał (np. gwizdek, dzwonek lub kłaśnięcie) na poszczególne etapy zabawy: start chodzenia, stop/dobierz parę oraz zmiana osoby mówiącej.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Wprowadź zasadę najbliższej osoby: to klucz do sukcesu – nie szukamy przyjaciela na drugim końcu sali, lecz łączymy się z tym, kto stoi obok. To uczy inkluzywności.
- Rolą moderatora jest pilnowanie czasu. Po pierwszej minucie następuje zamiana partnerów.
- Jeśli ktoś ma bardzo zły dzień i nie chce rozmawiać, może pełnić funkcję „strażnika czasu” ze stoperem – nadal jest częścią wyzwania, ale na swoich zasadach.
- Jeśli wyzwanie odbywa się na WF-ie, przekaz listę pytań wuefiście, aby wiedział, o co zapytać danego dnia.

### Co zrobić przy nieparzystej liczbie uczniów?

Zapraszamy do trójki:

- Kiedy padnie hasło „STOP!” i wszyscy dobiorą się w pary, jedna osoba zostanie bez pary.
- Ta osoba podchodzi do najbliższej pary, by utworzyć trzysobowy zespół.
- Ważne: w takim zespole czas wypowiedzi musi zostać sprawiedliwie podzielony (np. każda z 3 osób ma po 40 sekund – zamiast standardowej 1 minuty).

### Inne opcje dla nauczyciela:

- Włącz się do gry. Jeśli chcesz i masz taką możliwość, również stań się partnerem dla ucznia bez pary. To świetny sposób na skrócenie dystansu i pokazanie, że też jesteś ciekawy uczniów.
- Wyznacz „strażnika czasu”. Jeden z uczniów może zostać Twoim asystentem, który trzyma stoper i daje sygnał do zmiany mówcy. Wtedy liczba uczniów do par stanie się parzysta.





## Jak podsumować wyzwanie „SPACERY CIEKAWOŚCI”?

Po 20 dniach zaprosz klasę do krótkiej refleksji:

- Czego dowiedzieliście się o osobach, z którymi rzadziej rozmawiacie na przerwach?
- Które pytanie wywołało najciekawsze odpowiedzi?
- Czy teraz, stojąc na korytarzu, łatwiej Wam zagadać do kogoś z klasy?
- W ramach świętowania zróbcie „wielki krąg ciekawości” – niech każda osoba powie jedną miłą rzecz, której dowiedziała się o kimś innym podczas wyzwania.



## Dlaczego to działa?

Poczucie przynależności do grupy jest jednym z najważniejszych czynników chroniących zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Krótkie, uporządkowane rozmowy obniżają lęk społeczny – struktura pytania daje poczucie bezpieczeństwa (wiadomo, o czym mówić). Ruch podczas chodzenia dodatkowo rozładowuje napięcie, a konieczność doboru pary z najbliższą osobą uczy otwartości na każdego członka klasy, a nie tylko na najbliższych kolegów.



# REDUKCJA STRESU

## OOO... JAK ODDECH!



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku uważności i samoregulacji emocjonalnej poprzez codzienne, wspólne praktyki oddechowe, które wyciszają organizm i przygotowują do wysiłku intelektualnego



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Każdego dnia, przez 20 dni, cała klasa zatrzymuje się na 2–3 minuty, aby wspólnie wykonać krótkie ćwiczenie oddechowe. Uczniowie doświadczają, że świadomy oddech jest najprostszym narzędziem do walki ze stresem, napięciem i zmęczeniem. Wyzwanie uczy, że higiena psychiczna jest równie ważna jak fizyczna.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Porozmawiajcie z klasą o tym, jak ciało reaguje na stres. Narrację dostosuj do grupy wiekowej (inspirację znajdziesz w publikacji „Z krainy stresu do krainy spokoju” dla grup wiekowych **9–12** i **13–15**). Podkreśl, że jednym ze sposobów pracy nad stresem jest praca z ciałem, ponieważ umysł i ciało są ze sobą powiązane. Uspokojone ciało przesyła do mózgu sygnał: „Jesteś bezpieczny”, co z kolei pozwala uspokoić się naszej głowie.

#### Przedstaw technikę STOP:

- S – Stop (zatrzymaj się)
  - T – Take a breath (weź oddech)
  - O – Observe (zauważ emocje i ciało)
  - P – Proceed (zdecyduj, co zrobić dalej)
2. Zademonstruj technikę oddechową wybraną na dany dzień/tydzień<sup>1</sup>, np. technikę oddechu pudełkowego: wdech nosem (4 sekundy), zatrzymanie powietrza (4 sekundy), wydech ustami (4 sekundy), zatrzymanie na pustych płucach (4 sekundy).



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Zadbaj o komfort i dobrowolność. Zachęcaj, ale nie zmuszaj nikogo do ćwiczenia. Niektóre osoby mogą potrzebować czasu, by oswoić się z wyzwaniem. Dla niektórych zamykanie oczu będzie niekomfortowe. Zapewnij, że można patrzeć w jeden punkt na podłodze.
- Modeluj. Wykonuj ćwiczenie razem z uczniami. Twój spokój i miarowy oddech będą dla nich przykładem do naśladowania.
- Zadbaj o ciszę. Jeśli to możliwe, przewietrz klasę przed ćwiczeniem – świeże powietrze potęguje efekt dotlenienia.
- Nie oceniaj. Podkreślaj, że w oddechu nie da się być lepszym lub gorszym. Każdy oddycha w swoim tempie i zakresie.

<sup>1</sup> Rozważ zmianę techniki oddechowej. Urozmaicenie technik dobrze wpłynie na motywację uczniów, ale z drugiej strony wybór i konsekwentne stosowanie jednej techniki ułatwi zadanie. Podejmij wybór najlepszy dla siebie i dla swojej klasy.



## Jak podsumować wyzwanie „OOO... JAK ODDECH!”?

Po 20 dniach przeprowadź rozmowę w kręgu:

- Jakie to uczucie słyszeć o dobrych rzeczach, które przytrafiają się innym?
- Kto z Was dzięki kolegom i koleżankom zaczął zauważać nowe glimery, na które wcześniej nie zwracał uwagi?
- Czy dostrzegliście, że łatwiej Wam teraz dostrzegać miłe chwile w ciągu dnia?
- Zorganizujcie wspólne świętowanie sukcesu (np. wspólne wyjście lub „dzień dobrych wiadomości”).
- Co dalej? Zastanówcie się, jak utrzymać ten nawyk. Może „Tablica glimerów” zostanie w klasie na stałe? Może warto spisywać je wieczorem w telefonie lub pamiętniku?



## Alternatywne propozycje ćwiczeń oddechowych:

1. Oddech brzuchem (przeponowy)
  - Wizualizacja: Wyobraź sobie w brzuchu balon. Podczas wdechu napełniasz go (brzuch rośnie), a przy wydechu opróżniasz (brzuch zapada się).
  - Zasada: Pilnuj, aby ramiona pozostały nieruchome – pracuje tylko dół tułowia.
  - Wariant: Możesz położyć się na plecach i położyć na brzuchu lekki przedmiot (np. piórnik), obserwując, jak unosi się w górę i dół.
2. Oddech naprzemienny (koncentracja)
  - Pozycja: Usiądź prosto. Oddychaj wyłącznie przez nos.
  - Ćwiczenie: Przymknij prawe nozdrze palcem i oddychaj spokojnie tylko lewym. Po kilku oddechach zamień strony.
  - Rytm: Oddech ma być powolny, rytmiczny i bez wysiłku. Kontynuuj przez 2–3 minuty.
3. Odczuwanie dźwięku (w parach)
  - Pozycja: Usiądźcie w parach tyłem do siebie, stykając się plecami.
  - Zadanie: Osoba A wydaje z siebie dźwięki (mruczy, śpiewa, mówi). Osoba B próbuje poczuć wibracje dźwięku na swoich plecach i określić, gdzie są najsilniejsze.
  - Zmiana: Po minucie zamieńcie się rolami.



# REDUKCJA STRESU

## MOJA GŁOWA JEST TAM, GDZIE MOJE STOPY



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

nauka redukcji stresu poprzez codzienną praktykę uważności (*mindfulness*) — świadome skupienie uwagi na chwili obecnej i zmysłowych doznaniach, co pozwala wyciszyć natłok myśli



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Przez 20 dni roboczych cała klasa (min. 90% obecnych) codziennie wykonuje krótką, 2–3-minutową praktykę uważności. Może to być uważny spacer lub ćwiczenie stacjonarne w klasie. Uczniowie uczą się zauważać to, co widzą, słyszą i czują w danej chwili, bez oceniania tych doznań. Wyzwanie wzmacnia umiejętność „powrotu do siebie” w momentach napięcia. Postępy monitorowane są na plakacie z 20 polami — wspólna praktyka pozwala przesunąć znacznik o jedno pole do przodu.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Zaczniij od przypomnienia informacji o stresie. Wyjaśnij uczniom, że stres często wynika z wybiegania myślami w przeszłość lub przyszłość. Uważność pomaga skupić się na „tu i teraz”, dając umysłowi odpoczynek.
2. Wybierzcie praktykę. Przedstaw klasie dostępne opcje i wspólnie wybierzcie tę, która najbardziej Wam odpowiada:
  - Uważny spacer: chodzenie w ciszy po korytarzu lub boisku w skupieniu na kontakcie stóp z podłożem.
  - Jestem jak drzewo: przy zamkniętych lub przymkniętych oczach, w pozycji stojącej, skupcie się na kontakcie stóp z podłożem – może w tym pomóc wyobrażenie sobie, że jest się drzewem, które zapuszcza korzenie w podłożu.
  - Skanowanie zmysłów w klasie: np. ćwiczenie „5-4-3-2-1” (zauważenie 5 rzeczy, które widzisz, 4 – które słyszysz, 3 – które czujesz, 2 – które dotykasz, 1 – którą smakujesz) lub skupienie się na kolorach i fakturach w sali.
3. Wybierzcie razem czas ćwiczenia – początek albo koniec lekcji, długa przerwa, Twoje zajęcia, jeśli masz ich więcej. Ustalcie tryb organizacji ćwiczenia w sytuacji, gdy uczniowie sami mają je przeprowadzać pod Twoją nieobecność. Ustalcie sygnał startu (np. hasło „Głowa tam, gdzie stopy”).
4. Weekend: klasa może zdecydować, czy wyzwanie realizowane będzie także indywidualnie w weekend, i ustalić za to ewentualną premię. Monitoring opiera się na zaufaniu, rozmowie i współodpowiedzialności za działania i ich efekty. Przygotujcie słoik i kamyki/makaron na zaznaczanie tych dodatkowych działań przeprowadzanych w domu. Umówcie się, że za każdą dodatkową, indywidualną praktykę (np. w domu) uczeń może wrzucić kamyk do słoika jako premię dla klasy.
5. Poinformuj rodziców i zachęć ich, by wspierali dzieci w zauważaniu drobnych rzeczy w drodze do szkoły (koloru nieba, odgłosu kroków).



## Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Nie oceniaj. Podkreślaj, że w uważności nie ma błędów. Jeśli myśli uciekają do sprawdzianu czy gier – to normalne. Zadaniem jest po prostu zauważenie tego i łagodny powrót do ćwiczenia.
- Aktywnie modeluj. Praktykuj uważność razem z uczniami. Jeśli wybieracie spacer – idź na czele, nadając powolne, uważne tempo.
- Doceniaj różnorodność. Każdy może czuć coś innego. Podczas spaceru jeden uczeń skupi się na zapachu powietrza, inny – na twardości posadzki. Oba doświadczenia są równie cenne.
- Komunikuj zasadę dobrowolności. Jeśli ktoś ma gorszy dzień i nie chce uczestniczyć w spacerze, może zostać w ławce i w ciszy obserwować swój oddech lub otoczenie.



## Jak podsumować wyzwanie „OOO... JAK ODDECH!”?

Po 20 dniach zaprosz uczniów do rozmowy w kręgu, korzystając z pytań pomocniczych:

- Co było dla Was większym wyzwaniem: uważność w ruchu (spacer) czy w bezruchu (w klasie)?
- Czy udało Wam się złapać na tym, że myśli uciekały w przyszłość lub przeszłość? Jakie to uczucie?
- Czy zauważyliście zmiany w atmosferze w klasie po tych kilku minutach ciszy?
- W jakich trudnych sytuacjach (np. przed odpowiedzią ustną) przypomnieliście sobie o tym, by poczuć „stop na ziemi”?
- Świątowanie: Zaproponuj klasie wyjście do pobliskiego parku na „uważny spacer premium”, połączony z fotografowaniem natury lub wspólnym posiłkiem jedzonym w pełnej uważności na smaki.



## Dlaczego to działa?

Spacer uważności (**mindfulness walk**) to praktyka polegająca na świadomym chodzeniu w pełnym skupieniu na chwili obecnej, na doznaniach płynących z ciała i na otoczeniu. Już 15-minutowy spacer z zachwytem, obejmujący uważną obserwację natury i oddechu, redukuje stres, poprawia samopoczucie oraz pogłębia kontakt ze zmysłami bez oceniania. To mentalny trening, który wycisza umysł.

### Jak praktykować spacer uważności:

- Zwolnij tempo: idź wolniej niż zwykle, aby w pełni doświadczać ruchu.
- Skup się na ciele: zwracaj uwagę na ciężar ciała, odczucia w stopach, nogach oraz na kontakt z podłożem (od pięty do palców).
- Użyj zmysłów: obserwuj otoczenie bez oceniania – szum liści, kolory, zapachy, faktury.
- Oddychaj świadomie: obserwuj swój oddech podczas chodzenia.
- Powróć, gdy myśli uciekną: jeśli umysł zacznie błądzić, łagodnie zwróć uwagę z powrotem na fizyczne doznania kroków.

### Korzyści z uważnych spacerów:

- Redukcja stresu: 60 minut dziennie obniża aktywność mózgu odpowiedzialną za stres.
- Lepsze zdrowie psychiczne: poprawa kondycji psychicznej, zwiększenie radości i poczucia wdzięczności.
- Regeneracja: uwalnianie endorfin, uspokojenie myśli i poprawa koncentracji.
- Korzyści fizyczne: stymulacja krążenia i wzmocnienie pracy serca.



# REDUKCJA STRESU

## EFEKT MOTYLA



### Grupa wiekowa:

klasy IV–VIII szkoły podstawowej



### Cel wyzwania:

budowanie nawyku samoregulacji emocjonalnej i redukcji stresu poprzez codzienną, wspólną praktykę techniki „Uścisk motyla” – ćwiczenie uczy, jak samodzielnie obniżać napięcie i przywracać poczucie bezpieczeństwa w trudnych sytuacjach



### Opis aktywności prozdrowotnej:

Przez 20 dni cała klasa codziennie wykonuje krótką (1–3 minuty) praktykę samoukojenia. „Uścisk motyla” to technika somatyczna wywodząca się z terapii EMDR. Polega na rytmicznym, naprzemiennym opukiwaniu ramion, co stymuluje obie półkule mózgu. Działa to jak „emocjonalna pierwsza pomoc” – wycisza układ nerwowy, zmniejsza lęk i pozwala mózgowi przetworzyć trudne emocje. Przebieg monitorowany jest na plakacie z 20 polami – wspólna sesja pozwala przesunąć znacznik o jedno pole.



### Jak przygotować klasę do wyzwania?

1. Rozpocznijcie od rozmowy o stresie. Wyjaśnij, że stres i silne emocje są naturalne, ale możemy nauczyć ciało, jak sobie z nimi radzić. Przedstaw technikę z odniesieniem do metafory „Efektu motyla”: małe, codzienne działania (jak ruch skrzydeł motyla) mogą prowadzić do wielkich i pozytywnych zmian w ich samopoczuciu i odporności psychicznej.
2. Przejdźcie technikę krok po kroku:
  - Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej, tak aby dłonie spoczywały na ramionach lub poniżej obojczyków.
  - Spleć kciuki (na wzór ciała motyla), rozprostuj dłonie (skrzydła motyla).
  - Zacznij miarowo i delikatnie opukiwać ramiona naprzemiennie: lewe, prawe, lewe, prawe.
  - Oddychaj spokojnie, obserwując swoje myśli bez ich oceniania.
3. Wybierzcie razem czas ćwiczenia – początek albo koniec lekcji, długa przerwa, Twoje zajęcia. Ustalcie tryb organizacji ćwiczenia w sytuacji, gdy uczniowie sami mają je przeprowadzać pod Twoją nieobecność. Ustalcie sygnał startu (np. hasło „Uścisk motyla”).
4. Weekend: klasa może zdecydować, czy wyzwanie realizowane jest także indywidualnie w weekend, i ustalić ewentualną premię. Monitoring opiera się na zaufaniu, rozmowie i współodpowiedzialności za działania i ich efekty. Przygotujcie słoiki i kamyczki/makaron na zaznaczanie tych dodatkowych działań przeprowadzanych w domu. Umówcie się, że za każdą dodatkową, indywidualną praktykę (np. w domu) uczeń może wrzucić kamyczek do słoika jako premię dla klasy.



### Na co zwrócić uwagę podczas realizacji wyzwania?

- Zachęć do sięgania po technikę, wskazując na jej uniwersalność. Podkreśl, że to technika, którą mogą stosować wszędzie (w szkole, w domu, przed ważnym wydarzeniem), i nikt nie musi wiedzieć, że właśnie się relaksują.
- Zwróć uwagę uczniów na to, by pracowali w swoim tempie. Każdy może opukiwać ramiona we własnym, komfortowym dla siebie rytmie. Nie musi to być zsynchronizowane z resztą klasy.
- Modeluj. Wykonuj ćwiczenie razem z uczniami. Pokazuj, że Ty również dbasz o swoją równowagę emocjonalną.



## Jak podsumować wyzwanie „OOO... JAK ODDECH!”?

Po 20 dniach porozmawiajcie w kręgu o Waszych doświadczeniach:

- Jakie to uczucie mieć taką „bezpieczną bazę” we własnych dłoniach?
- Czy zauważyliście, że po opukiwaniu łatwiej zebrać myśli lub się uspokoić?
- W jakich sytuacjach poza szkołą użyliście „Uścisku motyla” (np. przy problemach z zasypianiem, przed trudną rozmową)?
- Nie zapomnijcie o świętowaniu. Zaproponujcie wspólne działanie, które utrwali ten nawyk – może to być stworzenie klasowej „mapy spokoju”, na której wypiszecie sytuacje, w których „Uścisk motyla” uratował Wam dzień.



## Dlaczego to działa?

Uścisk motyla (ang. *butterfly hug*) to prosta, a zarazem potężna technika relaksacyjna, która pomaga błyskawicznie obniżyć poziom stresu, lęku i napięcia emocjonalnego. Wywodzi się z metody terapeutycznej **EMDR** i polega na naprzemiennej stymulacji obu półkul mózgowych.

Rytmiczne uderzenia wyzwalają proces dwustronnej stymulacji, co uspokaja układ nerwowy i pomaga mózgowi przetworzyć trudne emocje. Jest to narzędzie pierwszej pomocy emocjonalnej, które możesz zastosować dyskretnie w niemal każdej sytuacji – w pracy, szkole czy przed ważnym wydarzeniem.

Warto pamiętać, że termin ten pojawia się również w innych kontekstach:

- Masaż „Dotyk motyla”: bardzo delikatna technika pracy z ciałem (metoda Evy Reich), służąca m.in. uzdrawianiu traum i budowaniu więzi.
- „Efekt motyla”: teoria z zakresu psychologii i fizyki mówiąca o tym, że małe zmiany mogą prowadzić do wielkich skutków w przyszłości.