



#ZOBACZ
EmOCJE



Aktywność fizyczna

Ćwiczenia są dla każdego

KLASY 1-4





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Redakcja:
Irena Fedorowicz

Poniższa książeczka stanowi część pakietu edukacyjnego z zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w ramach programu #ZobaczEmocje. Materiał jest bezpłatny, dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Na tych samych warunkach, 4.0 Międzynarodowa Licencja Publiczna.

Aktywność fizyczna

Ćwiczenia są dla każdego/każdej

#ciało

#zdrowie

#organizm

#odpoczynek

#ruch

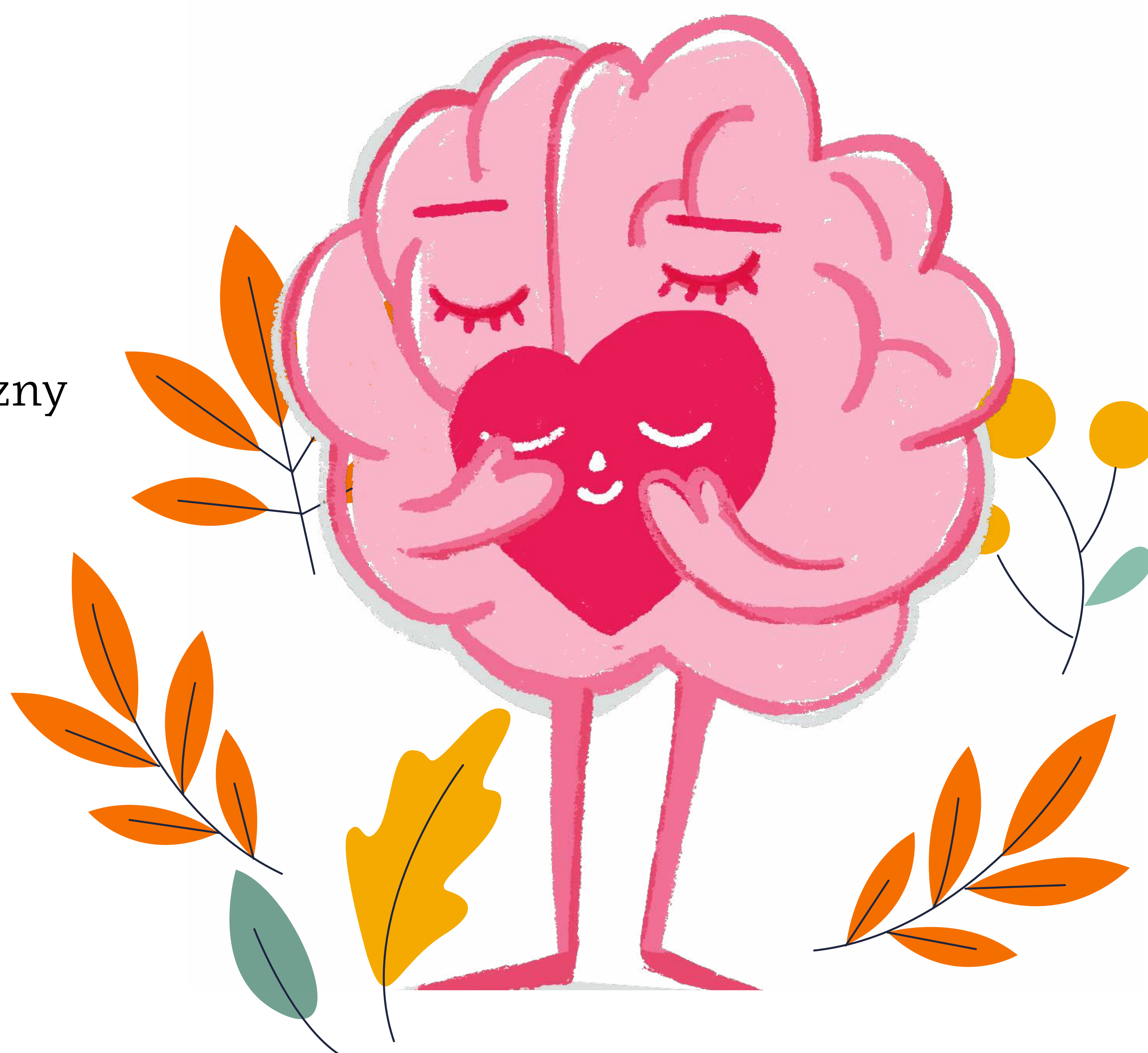
#wysiłek fizyczny

#szkoła

#nawyki

#sport

#inspiracje



Ćwiczenia są dla każdego!

Moc ruchu

Lena od zawsze unikała ruchu. Gdy inne dzieci biegały po podwórku, ona siedziała na ławce, czytając książkę, pisząc dziennik albo wpatrując się w ekran telefonu. Kiedy pani od WF-u proponowała wspólny trening, dziewczynka kręciła głową, często zastaniała się zmęczeniem, osłabieniem czy bólem głowy. Najczęściej, kiedy to mówiła, naprawdę źle się czuła, a do tego po prostu nie lubiła ruchu. Zadyszki, potu, zmęczenia. A zresztą zmęczona czuła się od rana, odkąd tylko wstała z łóżka. Lekcje wychowania fizycznego były dla niej prawdziwą udręką. Nawet wchodząc po schodach miała zadyszkę, a gdy na przerwie próbowała dogonić koleżanki, jej nogi odmawiały posłuszeństwa po kilku krokach. Nie rozumiała, dlaczego



inne dzieci są pełne energii, a ona położyłaby się spać zaraz po przyjściu ze szkoły. Najchętniej w ogóle by do niej nie szła...

Pewnego dnia, gdy wracała do domu, złapał ją silny deszcz. Przemokła do suchej nitki i kilka godzin później zaczęło boleć ją gardło. Następnego ranka obudziła się z gorączką. Zresztą to nie był pierwszy raz, bo w ostatnich miesiącach Lena przeziębiała się częściej niż kiedykolwiek. Każdy kaszel czy katar przykuwał ją do łóżka na długie dni, podczas gdy jej rówieśnicy wracali do zdrowia o wiele szybciej niż ona. Po każdej kolejnej chorobie czuła osłabienie w ciele. Nadrabianie nauki było dla niej takim wyzwaniem, że już w ogóle nie miała czasu na zabawę. Gdzieś głęboko czuła, że nie tak powinno wyglądać dzieciństwo, że chciałaby mieć więcej sił – na szkołę i na zabawę.

Po kolejnym przeziębieniu pani od WF-u była już naprawdę zmartwiona. – Lena, musimy coś zmienić. Twój organizm jest słaby i pewnie dlatego tak łatwo łapiesz infekcje. Musisz nabrać sił. Jedzeniem, snem i ruchem – powiedziała po lekcji wychowania fizycznego. Lena wzruszyła ramionami.



– Ale ja po prostu taka jestem, szybko się męczę i często choruję. Od zawsze tak mam – odpowiedziała cicho Lena. Nauczycielka westchnęła i pokręciła głową. – Nie, kochanie. Twój organizm nie ma siły, bo nie dbasz o niego. Nie ruszasz się, nie ćwiczysz, a ciało potrzebuje ruchu, by być zdrową i cieszyć się życiem.

Lena nie była przekonana. Przecież zawsze unikała wysiłku, a życie w trzeciej klasie podstawówki wcale nie jest takie świetne. Po chwili jednak spojrzała na swoje ręce: blade, chude, pozbawione energii. Poczuła dziwny niepokój. Pomyślała, że bardzo dawno nie okazała troski swojemu ciału i nawet nie wie, czy je kiedykolwiek lubiła.

Kilka dni później, kiedy wyszła na podwórko, zobaczyła Olę – jej rówieśniczkę i sąsiadkę od zawsze. Ola skakała na skakance, śmiejąc się i rozmawiając z innymi dziećmi. Naprawdę wydawała się szczęśliwa, a jej ciało jakby promieniało. Lena podeszła bliżej. – Nie męczy cię to? – zapytała z ciekawością. Ola zatrzymała się i spojrzała na nią zdziwiona. – Ruch?! Nie, uwielbiam go! Poza tym po skakaniu zawsze mam więcej energii, a nie mniej. Im więcej biegam, tym dalej mogę pobiec i mam więcej sił. Raz wygrałam nawet szkolne zawody.

Lena zmarszczyła brwi. Jak to możliwe? Przecież ruch zawsze ją męczy, a nie dodaje sił... Wieczorem, kiedy leżała w łóżku, myślała o tym, co powiedziała jej Ola. Czy to możliwe, że miała rację? Czy sport ładuje nas jak baterie? Czy powinna posłuchać pani od WF? Rodzice też ją zawsze namawiali na jakiś sport, ale ona nigdy nie chciała. Szła na jeden trening i była tak zmęczona, że rezygnowała. Ale może jej ciągłe zmęczenie było wynikiem tego, że unikała wysiłku, że nie lubiła swojego ciała w ruchu? Zasnęła. Bardzo głęboko, pierwszy raz od dawna, a w nocy śniła przedziwny sen. Że pływa w oceanie (choć nigdy nie widziała żadnego), a potem wychodzi na plażę i biegnie ile sił w nogach. Czowała się w tym śnie wolna, szczęśliwa i taka silna!

Następnego dnia postanowiła poruszać się, mimo że początkowo nie miała na to siły. Pamiętała jednak to cudowne uczucie ze snu. Nieśmiało wyszła na podwórko i zaczęła spacerować. Na początku czuła się dziwnie, ale z każdym kolejnym okrążeniem wokół bloku jej serce biło mocniej, a ciało robiło się przyjemnie ciepłe. Postanowiła, że spróbuje codziennie choć trochę się poruszać, zaczęła też spacerować po parku. Pierwsze dni były trudne – męczyła się szybko i nie widziała żadnych efektów, oprócz kropelek potu na czole. Po tygodniu zauważyła, że rano nie jest już tak senna, że budzi się przed budzikiem i z apetytem je śniadanie. Po dwóch tygodniach przestała mieć zadyszkę przy wchodzeniu po schodach. A po miesiącu zorientowała się, że od dawna nie była przeziębiona! Dobrze jej było w tym nowym silniejszym ciele. Miała ochotę na więcej. Jej spa-



cery były coraz dalsze, uczucie zmęczenia coraz słabsze. Pierwszy raz w życiu czuła, że buduje formę. Sama się z siebie uśmieła, kiedy to sobie uświadomiła.

Pewnego popołudnia pani od WF-u spojrzała na nią z radością. – Widzę, że masz więcej energii – powiedziała po lekcji. – Bardzo ładnie dziś ćwiczyłaś. – Tak, lepiej się czuję – Lena skinęła głową. – Polubiłam moje ciało, czuję w nim siłę, o której nie miałam pojęcia, że jest możliwa. Mogę dalej skakać, szybciej biegać, to jest naprawdę fajne. Pomyślałam też ostatnio, że chciałabym kiedyś wziąć udział w zawodach sportowych. – Wspaniały pomysł! Tak zrobimy! – zakrzyknęła nauczycielka, uśmiechając się szeroko.

Odtąd ćwiczenia stały się częścią codzienności Leny i w sumie nie wyobrażała sobie już dnia bez aktywności sportowej. Często spotykała się z Olą, razem biegali albo szli na rolki. Naprawdę dobrze się przy tym bawili. Pod koniec roku szkolnego Lena wzięła udział w zawodach biegowych – nie wygrała, ale czuła, że pokonała jakąś wielką przeszkodę w sobie. Wiedziała, że nie zostanie sportsmenką, ale zrozumiała, że dbanie o swoje ciało to coś więcej niż tylko szkolne wymaganie – to sposób na życie w zdrowiu. Spodobała jej się ta nowa Lena: silna, wytrzymała i odporna.

W wakacje, kiedy wybrały się na rowerową przejażdżkę, Ola zapytała ją, dlaczego wcześniej razem się nie bawili. – To chyba zaczęło się w przedszkolu, kiedy usłyszałam od kolegi, że ćwiczenia nie są dla dziewczyn – odpowiedziała Lena, dziwiąc się, że mogła w to kiedyś uwierzyć. Przecież sport jest dla każdego! I dla każdej!



Kiedy się ruszasz

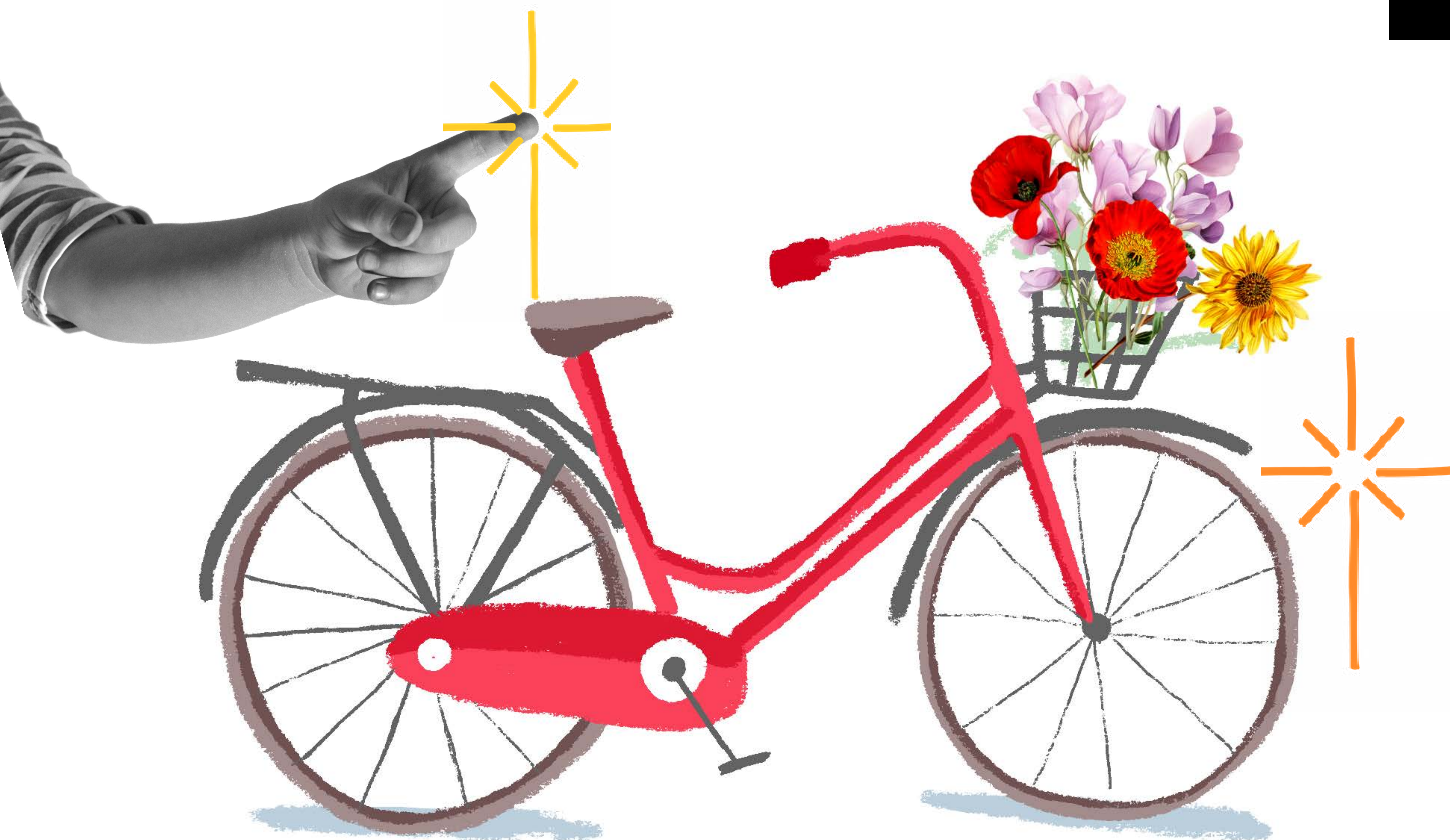
Nasze ciało jest stworzone do ruchu. Od zawsze ludzie biegali, skakali, wspinali się i bawili, żeby być zdrowymi i silnymi. Dzięki temu mogli zdobywać jedzenie, odkrywać świat i czuć się dobrze. Dzisiaj, gdy mamy samochody i komputery, nasze ciało nadal potrzebuje ruchu, byśmy byli/były zdrowi/zdrowe i szczęśliwi/szczęśliwe! Dlaczego warto ćwiczyć? Ruch pomaga mózgowi lepiej pracować! Kiedy biegasz, skaczesz albo spacerujesz, **Twój mózg dostaje więcej tlenu i energii**. To pomaga Ci szybciej się uczyć, lepiej zapamiętywać i wymyślać super pomysły. Spróbuj – po lekcjach idź na spacer i zobacz, o ile łatwiej będzie Ci szła nauka czy lektura.

Ćwiczenia wzmacniają **Twoje mięśnie i serce**. Dzięki nim możesz biegać szybciej, skakać wyżej i dłużej się bawić, nie czując zmęczenia. A – co najważniejsze – Twoje serce będzie mocne i zdrowe! Sport pomaga Twojemu ciału dobrze działać. Kiedy się ruszasz, płuca, serce i mięśnie pracują lepiej, a Ty masz więcej energii na cały dzień.



Ruch pomaga, kiedy jesteś smutny/smutna lub zdenerwowany/zdenerwowana. Czasem, zamiast się martwić, warto wyjść na podwórko, pobiegać albo poskakać. To sprawi, że poczujesz się lepiej i od razu będzie Ci weselej! Jeśli dużo ćwiczysz, łatwiej będzie Ci dbać o zdrowie – pić więcej wody, jeść dobre jedzenie i dobrze spać. To wszystko sprawia, że masz więcej siły i rzadziej chorujesz! **Sport wzmacnia Twoje ciało i chroni przed chorobami.** Dzięki ćwiczeniom organizm szybciej radzi sobie z wirusami i bakteriami. To oznacza mniej przeziębień i więcej zabawy na dworze!

Ruch pomaga lepiej spać. Jeśli w ciągu dnia biegasz i bawisz się na świeżym powietrzu, łatwiej zasypiasz i budzisz się wypoczęty/wypoczęta. Sen jest ważny, bo wtedy Twój organizm się regeneruje i nabiera sił na kolejny dzień. Ćwiczenia sprawiają, że jesteś szczęśliwszy/szczęśliwsza! Wiesz, że nawet 15 minut biegania dziennie może poprawić



Twój nastrój? Gdy się ruszasz, Twój mózg produkuje hormony szczęścia, dzięki którym **masz lepszy humor i więcej chęci do zabawy**. Pamiętaj: ruch to nie tylko ćwiczenia na WF-ie! Możesz tańczyć, jeździć na rowerze, grać w piłkę, bawić się w berka albo spacerować. Ważne, żeby codziennie trochę się poruszać i dbać o swoje zdrowie. Ruch to radość, siła i dobre samopoczucie!

Zdobądź nową moc

Czy wiesz, że Twój mózg lubi oszczędzać energię? Dlatego często robimy różne rzeczy automatycznie, na przykład nie zastanawiamy się, czy umyć zęby – po prostu je myjemy – to właśnie nawyk! Kiedy powtarzamy tę samą czynność wiele razy, mózg zapamiętuje schemat i po pewnym czasie zaczynamy działać automatycznie. Im częściej coś robimy, tym łatwiej nam to przychodzi – jak wydeptywanie ścieżki w trawie. Gdy często nią chodzimy, staje się szeroka i wygodna, ale jeśli przestaniemy – zarasta.

Chcesz wyrobić zdrowy nawyk? Zacznij od małych kroków! Pierwszym może być pięć minut ruchu każdego dnia, skakanie na skakance albo spacer. Ważne, żeby robić to regularnie – np. zawsze po szkole. Budowanie nawyku warto wspomagać nagradzaniem się – np. gorąca czekolada jako przyjemny relaks po treningu. Możesz też ułatwić sobie zadanie, np. wieczorem przygotować strój sportowy na następny dzień. Kiedy sport stanie się nawykiem, nie będziesz musiał/musiała zmuszać się do niego, Twój mózg będzie wiedział, że ruch to coś naturalnego i potrzebnego. Dzięki temu będziesz miał/miała więcej energii, lepszy humor i silniejsze ciało. Żeby zbudować nawyk, potrzebnych jest około 66 dni. To nie tak długo, jeśli pomyślisz, ile korzyści przyniesie

ci taki zdrowy nawyk! Zrób pierwszy krok, bądź konsekwentny/konsekwentna i nagradzaj się za postępy!

Nawyki łatwiej buduje się w grupie! Umów się z kolegą lub koleżanką na wspólne ćwiczenia – jak drużyna superbohaterów, którzy razem zdobywają nowe moce! Możecie podejmować wyzwania – np. kto zrobi więcej skoków na skakance w ciągu tygodnia. W grupie jest weselej, a wzajemna motywacja sprawia, że łatwiej wytrwać!

Pamiętaj, żeby się łatwo nie poddawać. Każdy może mieć gorszy dzień albo chwilę słabości, ale to nie znaczy, że trzeba rezygnować z całego przedsięwzięcia. Jeśli zapomnisz o treningu albo nie masz siły na ćwiczenia – to nic strasznego. Odpocznij, wyśpij się – daj sobie na to czas i przestrzeń. Ważne, żeby wrócić do dobrych nawyków.

Nawet najlepsi sportowcy czasem przegrywają, ale liczy się to, że próbują dalej. Bo sukces to tak naprawdę umiejętność podnoszenia się po porażce, po tym jak nam nie wyszło, jak coś się nie udało.

Wiesz, że **Robert Lewandowski** w młodości usłyszał od trenerów, że jest za chudy i za słaby, by grać w wielkiej piłce. Gdy miał 17 lat, doznał poważnej kontuzji i myślał, że nigdy nie wróci do gry. Nie poddał się, trenował jeszcze ciężiej – dziś jest jednym z najlepszych napastników świata! Z kolei **Michael Jordan**, uważany za najlepszego koszykarza w historii, w młodości został wyrzucony z drużyny szkolnej, bo trener uznał, że jest za niski i za słaby. Jordan zaczął jeszcze więcej trenować – zdobył sześć tytułów mistrza NBA i niezliczone rekordy. Gimnastyczka sportowa **Simone Biles** miała trudne dzieciństwo i trafiła do rodziny zastępczej. Mimo tych doświadczeń nie zrezygnowała ze sportu. Dzięki determinacji i ciężkiej pracy stała się jedną z najbardziej utytułowanych gimnastyczek wszech czasów.

Pytania do refleksji

- Czy lubisz ruch i sport? Jak się czujesz po treningu i wysiłku fizycznym?
- Czy wiedziałaś/wiedziałeś, jak wysiłek fizyczny wpływa na zdrowie, samopoczucie i odporność?
- Ile czasu spędzasz w otoczeniu przyrody? Czy uważasz, że to jest dobre dla zdrowia?
- Co robisz, kiedy coś Ci się nie uda? Próbujesz raz jeszcze czy rezygnujesz?

Ćwiczenia do samodzielnego wykonania

Moje wyzwanie

Zrób listę pięciu różnych aktywności, które lubisz (np. skakanie na skakance, szybki spacer, taniec, bieganie, jazda na rowerze). Każdego dnia wybierz jedną z nich i wykonuj ją przez 5–10 minut. Zapisuj, które aktywności zrobiłeś/zrobiłaś i oceń, jak się czujesz po ich wykonaniu. W robieniu dziennika aktywności mogą Ci pomóc rodzice albo rodzeństwo. Na pewno będą Ci kibicować! Na koniec tygodnia policz, ile było w nim aktywnych dni. Na pewno zasłużysz na nagrodę, na przykład ulubiony przysmak, a każdy taki dzień będzie Cię przybliżał do zbudowania nawyku.

Pytania pomocnicze: *Jak się czujesz po wykonaniu ćwiczeń? Jakie aktywności sprawiają Ci największą radość? Czy czujesz, że stajesz się silniejszy/silniejsza?*

Dziennik samopoczucia

Codziennie po wykonaniu jakiejkolwiek aktywności fizycznej (np. po spacerze czy biegu) zapisz w dzienniku, jak się czujesz przed cwi-

czeniu i po nim.. Notowanie może stać się wspólną zabawą z rodzeństwem albo rodzicami, Zwróć uwagę na swój nastrój, poziom energii, zmiany w koncentracji i samopoczuciu. Porównuj zapiski przez cały tydzień i zauważ, jak ruch wpływa na Twoje codzienne życie. Z czasem zauważysz, które aktywności najbardziej poprawiają Twój nastrój i energię.

Pytania pomocnicze: *Czy po ćwiczeniach czujesz się bardziej skoncentrowany/skoncentrowana? Jakie zmiany w swoim nastroju zauważasz po ćwiczeniach? Jakie aktywności dają Ci najwięcej energii? Czy lepiej śpisz?*

Warto zapamiętać

Nasze ciało to najlepszy przyjaciel – zawsze daje nam znać, kiedy coś jest nie tak i co możemy zrobić, żeby czuć się lepiej. Wystarczy go słuchać! Ruch to prawdziwa supermoc, która pomaga nie tylko ciału, ale i mózgowi. Dzięki niemu szybciej myślimy, łatwiej się uczymy i mamy więcej energii do zabawy. A do tego... mniej się stresujemy! Kiedy się ruszamy, nasz mózg pracuje lepiej – szybciej zapamiętujemy nowe rzeczy i łatwiej się koncentrujemy. To tak, jakbyśmy dodali mu turbodoładowanie. Sport pomaga nam też się uspokoić i zrelaksować. Zamiast martwić się sprawdzianem czy trudnym zadaniem, lepiej się trochę poruszać – po chwili wszystko staje się prostsze. Dodatkowo podczas ruchu nasz organizm produkuje „hormony szczęścia”, dzięki którym mamy lepszy humor i więcej chęci do działania. Regularna aktywność sprawia także, że lepiej śpimy, a po dobrze przespanej nocy mamy więcej energii na cały dzień.

Warto dbać o siebie i być aktywnym/aktywną – Twoje ciało i mózg będą Ci za to wdzięczne!



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Zobacz emocje – realizacja projektów i programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych opartych na podstawach naukowych, w tym programów profilaktyki uniwersalnej, wskazującej i selektywnej.

Dotacja ze środków publicznych:
3 495 750,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2021-2025 przekazanych przez
Ministerstwo Edukacji Narodowej



#ZOBACZ EmOCJE

Program Psychoedukacji dla Młodzieży

#aktywność fizyczna

KLASY 1-4

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

