

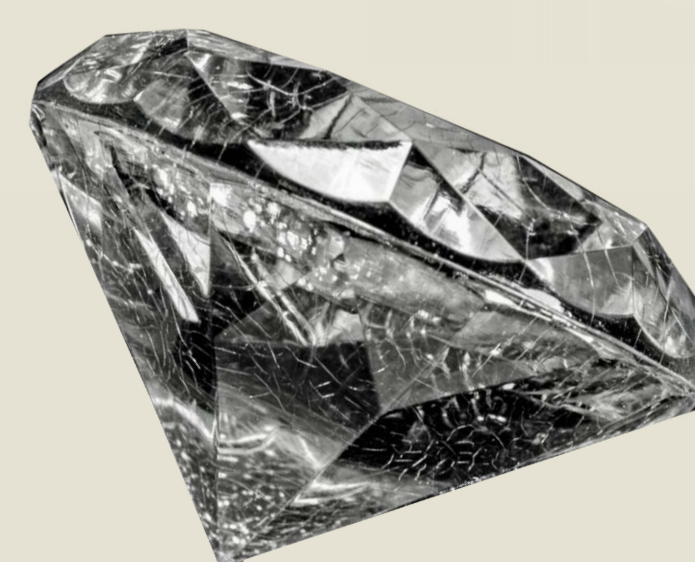
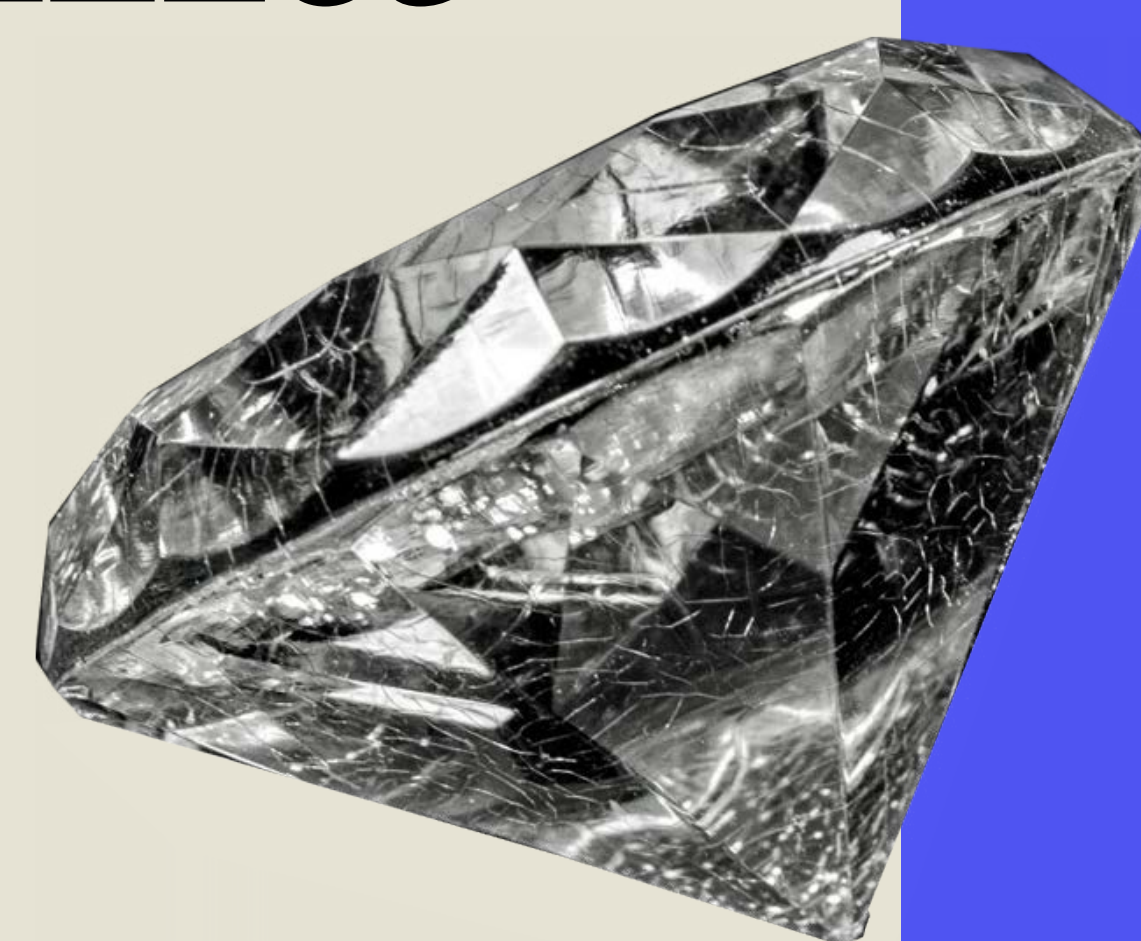


#ZOBACZ
EmOCJE

Aktywność fizyczna

Jesteś diamentem!

KLASY 5-8





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Redakcja:
Irena Fedorowicz

Aktywność fizyczna

Jesteś diamentem!

#ciało

#pewność siebie

#sprawczość

#zdrowie

#organizm

#odpoczynek

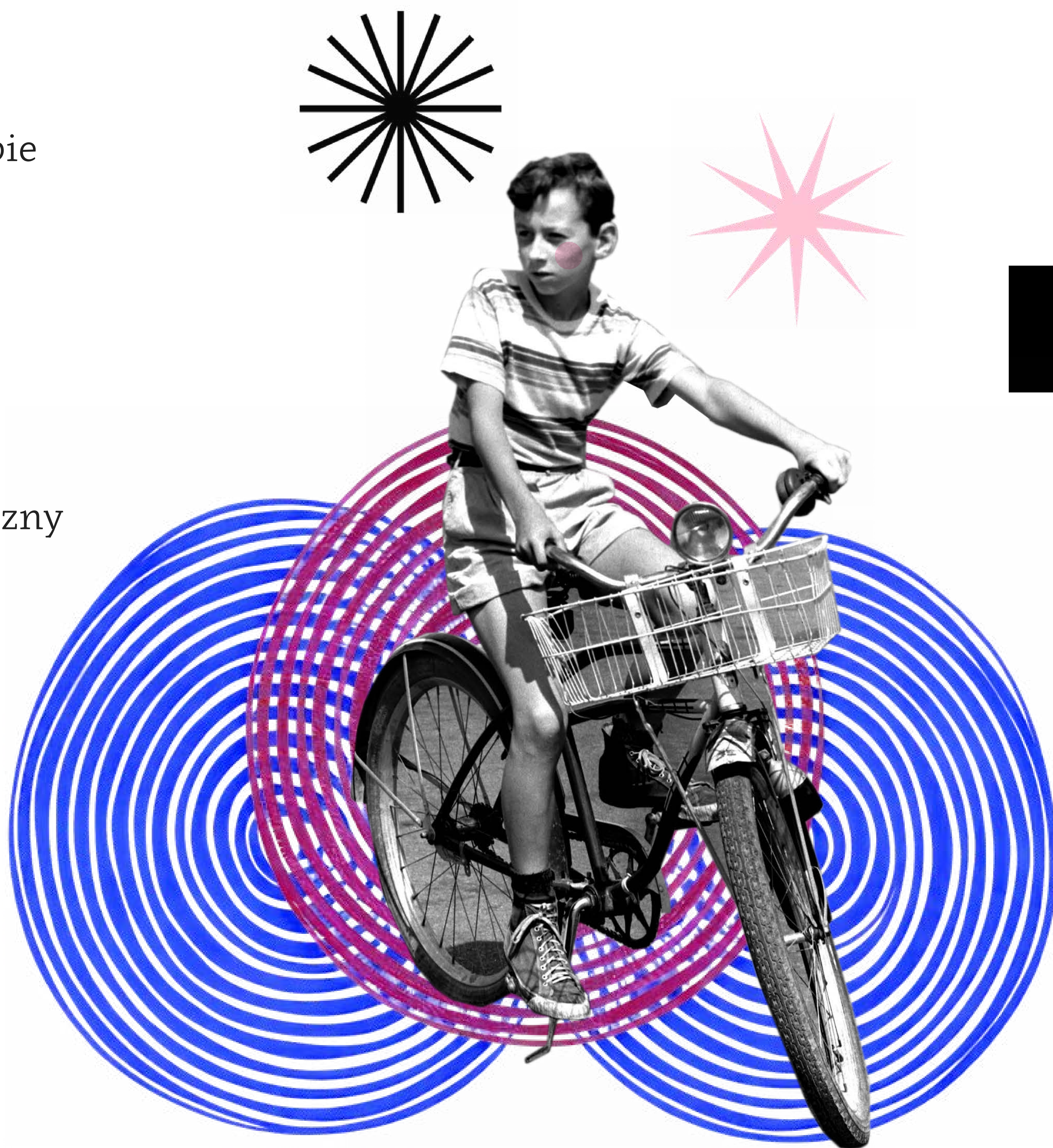
#ruch

#wysiłek fizyczny

#szkoła

#nawyki

#sport



Jesteś diamentem

Selena Gomez & The Scene – Who Says

I wouldn't wanna be anybody else

Heey

You made me insecure

Told me I wasn't good enough

But who are you to judge?

When you're a diamond in the rough

I'm sure you got some things

You'd like to change about yourself

But when it comes to me

I wouldn't want to be anybody else

(...)

Who says?

Who says you're not perfect?

Who says you're not worth that?

Who says you're the only one that's hurting?

Trust me

That's the price of beauty

Who says you're not pretty?

Who says you're not beautiful?

Who says?



Nie chciałabym być nikim innym
Hej
Sprawiłeś, że czuję się niepewnie
Powiedziałeś, że nie byłam wystarczająco dobra
Ale kim Ty jesteś, by oceniać?
Kiedy sam jesteś nieoszlifowanym diamentem
Jestem pewna, że jest kilka rzeczy
które chciałbyś w sobie zmienić
Ale jeśli chodzi o mnie
to nie chciałabym być kimś innym
(...)
Kto mówi?
Kto mówi, że nie jesteś perfekcyjna?
Kto twierdzi, że nie jesteś tego warta?
Kto uważa, że tylko Ty cierpisz?
Zaufaj mi
Taka jest cena piękna
Kto mówi, że nie jesteś ładna?
Kto mówi, że nie jesteś piękna?
Kto mówi?



Demi Lovato – I Love Me

*Flipping through all of these magazines
Telling me who I'm supposed to be
Way too good at camouflage
Can't see what I am, I just see what
I'm not I'm guilty 'bout everything that I eat (Every single thing)
Feeling myself is a felony
Jedi level sabotage
Voices in my head make up my entourage
Cause I'm a black belt when
I'm beating up on myself
But I'm an expert at giving love to somebody else
I – me and myself and
I – don't see eye to
Eye – me and myself and
I – Oh, why do I compare myself to everyone?
And I always got my finger on the self destruct?
I wonder when I love me is enough (Yeah, yeah, yeah)
I wonder when I love me is enough (Yeah, yeah, yeah)*

*Kartkuję wszystkie te gazety
Mówiące mi, kim powinnam być
Jestem mistrzynią kamuflażu
Nie widzę siebie
Widzę tylko to, kim nie jestem*

Wszystko, co jem, wpędza mnie w poczucie winy (wszystko)

Odczuwanie siebie to zbrodnia

Sabotaż: *level Jedi*

Moją ekipą są głosy w głowie

Bo mam czarny pas w katowaniu samej siebie

Lecz jestem ekspertem w kochaniu innych

Ja – ja i tylko ja

Ja – nie widzę siebie oko w...

Oko – ja, ja i...

Ja...

Pytania do refleksji

Selena Gomez śpiewa, że nie chciałaby być nikim innym. Czy jest coś w Tobie, co kiedyś chciałeś/chciałaś zmienić, ale teraz to akceptujesz?



Słowa Seleny o tym, że czuje się niepewnie, bo ktoś mówi, że była niewystarczająco dobra, są o tym, jak opinie innych mogą wpływać na naszą samoocenę. Jak budować poczucie własnej wartości?

Piosenka „Who Says” podkreśla, że każdy ma w sobie wartość, jak nieoszlifowany diament. Jak myślisz, co sprawia, że ludzie są wyjątkowi?

Demi Lovato śpiewa o porównywaniu się do innych. Dlaczego może to być szkodliwe dla naszej samooceny?

Jak myślisz, dlaczego często łatwiej jest nam okazywać miłość i wsparcie innym niż samemu sobie?

Śpiewając *I wonder when I love me is enough*, Demi Lovato zastanawia się, kiedy nauczy się w pełni siebie akceptować. Co może pomóc w budowaniu poczucia własnej wartości?

Współczesne media często pokazują idealne wizerunki ludzi. Jak możemy nauczyć się patrzeć na siebie z większą życzliwością?

Jak o sobie myślisz?

Od zarania dziejów ludzie biegali, skakali, wspinali się i przemieszczali, by przetrwać. Ruch pomagał im zdobywać pożywienie, odkrywać nowe tereny, ale też zachować zdrowie. Ciało było narzędziem do życia, nie skupiano się tak na wyglądzie, ale na sprawności, sile, zdrowiu. Chociaż dzisiaj mamy samochody, windy i komputery, nasze ciało nadal potrzebuje aktywności fizycznej, by funkcjonować na najwyższych obrotach. Potrzebuje też akceptacji, żebyśmy mogli dobrze się ze sobą czuć. Kiedy oceniamy siebie tylko ze względu na wygląd, rzadko jesteśmy z siebie zadowoleni. W książce „You become what you think”

(*Stajesz się tym, co myślisz*) Shubham Kumar Singh pisze o potędze naszych myśli i przekonań w kształtowaniu rzeczywistości, także w stosunku do ciała. Sposób, w jaki myślimy o ciele, ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie, samoocenę, a nawet na fizyczne możliwości! Jeśli skupiamy się tylko na niedoskonałościach, nasz umysł zaczyna traktować je jako coś dla nas ważnego, trwałego i trudnego do zmiany. To z kolei prowadzi do spadku poczucia własnej wartości i może powodować niechęć do ruchu, ćwiczeń czy dbania o siebie. Natomiast pozytywne myślenie o ciele – jako silnym, sprawnym, zasługującym na troskę – wzmacnia poczucie naszej wartości i motywację do działania, ale też zdrowe nawyki. Jedno napędza drugie. Kiedy myślimy o swoim ciele z wdzięcznością (np. „moje nogi pozwalają mi biegać”, „mam siłę, by tańczyć i bawić się”), to wzmacniamy zdrową relację ze sobą. W ten sposób tworzymy wewnętrzną narrację tego, jak o sobie myślimy.



Wszystko zaczyna się w głowie

Nasz umysł naprawdę poważnie traktuje nasze myśli. Dlatego sportowcy/sportsmenki, którzy/które nie wierzą w wygraną, rzadko wygrywają. Siła umysłu jest ogromna, co potwierdza przysłowie „Wiara góry przenosi” – wiara w siebie także. Sportowcy/Sportsmenki nie tylko trenują swoje ciało, ale też sposób myślenia. To właśnie wiara w siebie i pozytywne nastawienie pomagają im osiągać wielkie rzeczy, bo wszystko zaczyna się w głowie. Wyobraź sobie, że grasz w ważnym meczu albo startujesz w zawodach biegowych. Jeśli myślisz: „Nie dam rady, przegram”, Twoje ciało zaczyna się spinać, tracisz koncentrację i rzeczywiście możesz popełnić więcej błędów. Ale jeśli powiesz sobie: „Jestem gotowy/gotowa, potrafię to zrobić! Dam radę!”, Twój mózg znacznie pracować lepiej, a ciało odpowie większą energią i pewnością ruchów. Najlepsi sportowcy/Najlepsze sportsmenki na świecie wiedzą, że ich myśli wpływają na wyniki. Michael Jordan, jeden z najlepszych koszykarzy w historii, mówił: „Ograniczenia są tylko w twojej głowie”. Oznacza to, że jeśli uwierzysz w siebie, możesz przekroczyć własne granice! Wiele sportowców/Wiele sportsmenek przegrywa nie dlatego, że są słabsi/słabsze fizycznie, ale dlatego, że nie wierzą w siebie. Bardzo często są pod opieką nie tylko trenera, ale też psychologa.

Pewność siebie nie pojawia się nagle – trzeba ją budować tak, jak siłę mięśni! Jak to zrobić? Zamiast mówić sobie „nie potrafię”, powiedz: „jeszcze się uczę”. A przed zaśnięciem zamknij oczy i zobacz siebie, jak wygrywasz, strzelasz gola albo pokonujesz kolejne okrążenie na boisku. Twój mózg nie odróżnia wyobraźni od rzeczywistości – dla niego wszystko to myśli. Dlatego jeśli zobaczysz swój sukces w głowie, łatwiej będzie Ci go osiągnąć!

A teraz przeczytaj głośno poniższe stwierdzenia.

- Moje ciało jest moje i zasługuje na troskę.
- Doceniam swoje ciało za to, co dla mnie robi każdego dnia.
- Moje ciało daje mi siłę, by tańczyć, śmiać się i odkrywać świat.



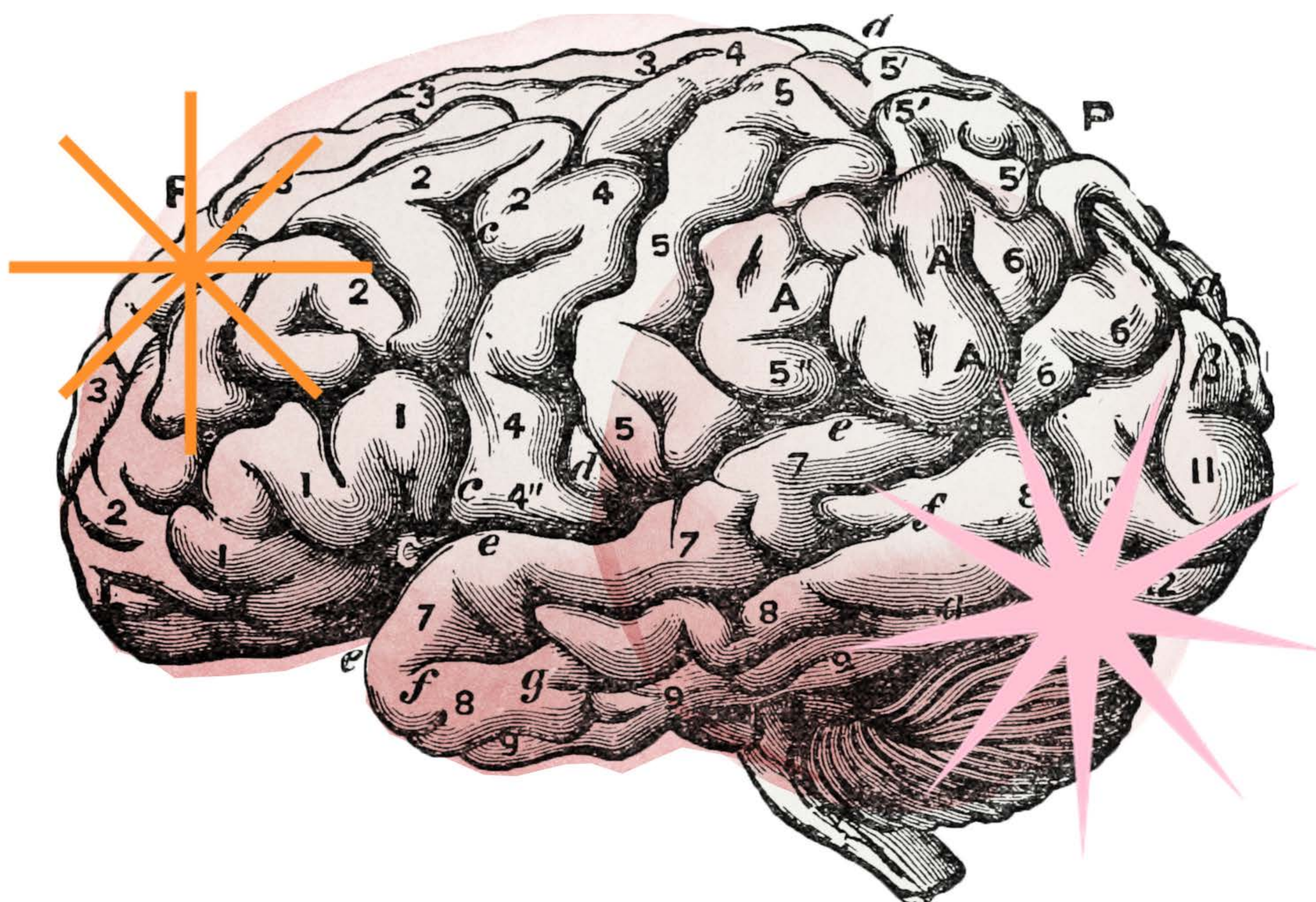
- Każda część mojego ciała ma swoją wartość i jest wyjątkowa.
- Jestem silny/silna i moje ciało daje mi możliwości, by się rozwijać.
- Moje ciało staje się coraz sprawniejsze z każdym ruchem, jaki wykonuję.
- Z każdym oddechem napełniam swoje ciało energią i zdrowiem.
- Ruch daje mi radość, siłę i pewność siebie.
- Nie muszę być idealny/idealna, by być wartościowy/wartościowa.
- Dbam o siebie, bo zasługuję na troskę i zdrowie.
- Moje ciało zasługuje na odpoczynek i regenerację.

Jak się czujesz, gdy mówisz do siebie z miłością i czułością. Jak reaguje na to Twoje ciało? Czy myślałeś/myślałaś tak kiedyś o swoim ciele, czy jest to dla Ciebie nowe?

Ruch to zdrowie

Dlaczego warto się ruszać? Ruch to lepsza praca mózgu (więcej tlenu i energii), więc jeśli regularnie ćwiczysz, to szybciej się uczysz, lepiej zapamiętujesz i masz więcej nowych pomysłów! Aktywność fizyczna to też silniejsze ciało, bo regularny ruch wzmacnia mięśnie i wydolność serca, dzięki temu możesz szybciej biegać, wyżej skakać i dłużej bawić się bez uczucia zmęczenia!

Ruch poprawia nastrój. Masz gorszy dzień? Czujesz stres albo smutek? Zamiast siedzieć i zamartwiać się, spróbuj się poruszać! Kiedy biegasz, tańczysz czy grasz w piłkę, Twój mózg uwalnia endorfiny – hormony szczęścia. Nawet 15 minut ruchu dziennie może poprawić Twoje samopoczucie i sprawić, że poczujesz się lepiej.



Sport to też lepszy sen. Jeśli w ciągu dnia jesteś aktywny/aktywna, wieczorem łatwiej zasypiasz i budzisz się wypoczęty/wypoczęta. Dobry sen to więcej energii, lepsza koncentracja i... ładniejsza cera! Kiedy śpisz, Twój organizm się regeneruje, a regularny ruch pomaga mu to robić jeszcze skuteczniej.

Ćwiczenia wzmacniają odporność, co oznacza mniej chorób i przeziębień. Regularny sport sprawia, że organizm lepiej radzi sobie z wirusami i bakteriami. Jeśli dbasz o aktywność fizyczną, rzadziej będziesz potrzebować lekarza. Dzięki regularnemu wysiłkowi uczysz się też stawiać sobie cele i je osiągać. Każdy mały sukces – np. dłuższy bieg, lepszy skok czy opanowanie nowej sztuczki na deskorolce – sprawia, że czujesz się pewniej i wierzysz w siebie.

I – *last but not least* (ostatnie, ale nie mniej ważne) – kiedy poprawisz swoją kondycję, przekonasz się, że aktywność fizyczna to świetna zabawa. Sport to nie tylko obowiązek, ale przede wszystkim radość! Możesz bawić się z przyjaciółmi/przyjaciółkami, tańczyć, pływać, jeździć na rolkach czy grać w koszykówkę. Ruch daje mnóstwo frajdy, zwłaszcza gdy robisz to, co sprawia Ci przyjemność.

Cwiczenia

Napisz piosenkę/wiersz o akceptacji siebie i sile swojego ciała.

Jaki typ sportu lubisz: grupowy czy indywidualny? Na powietrzu czy w hali/na basenie? Wolisz rywalizację czy nie lubisz się z nikim ścigać? Pomyśl, w jakim sporcie najlepiej byś się odnalazł / odnalazła?



Warto zapamiętać

Badania naukowe wskazują na istotny związek między regularną aktywnością fizyczną a pozytywnym postrzeganiem własnego ciała oraz ogólną samooceną. Okazuje się, że regularne podejmowanie aktywności fizycznej przyczynia się do wzrostu samooceny, więc i lepszego samopoczucia. Ćwiczenia wpływają na lepszą ocenę naszego ciała i jego sprawności. Osoby aktywne fizycznie widzą siebie w bardziej pozytywnym świetle, a regularny wysiłek pomaga im regulować emocje, co prowadzi do lepszego samopoczucia i dodaje pewności siebie.





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

#autentyczność

KLASY 5–8

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

