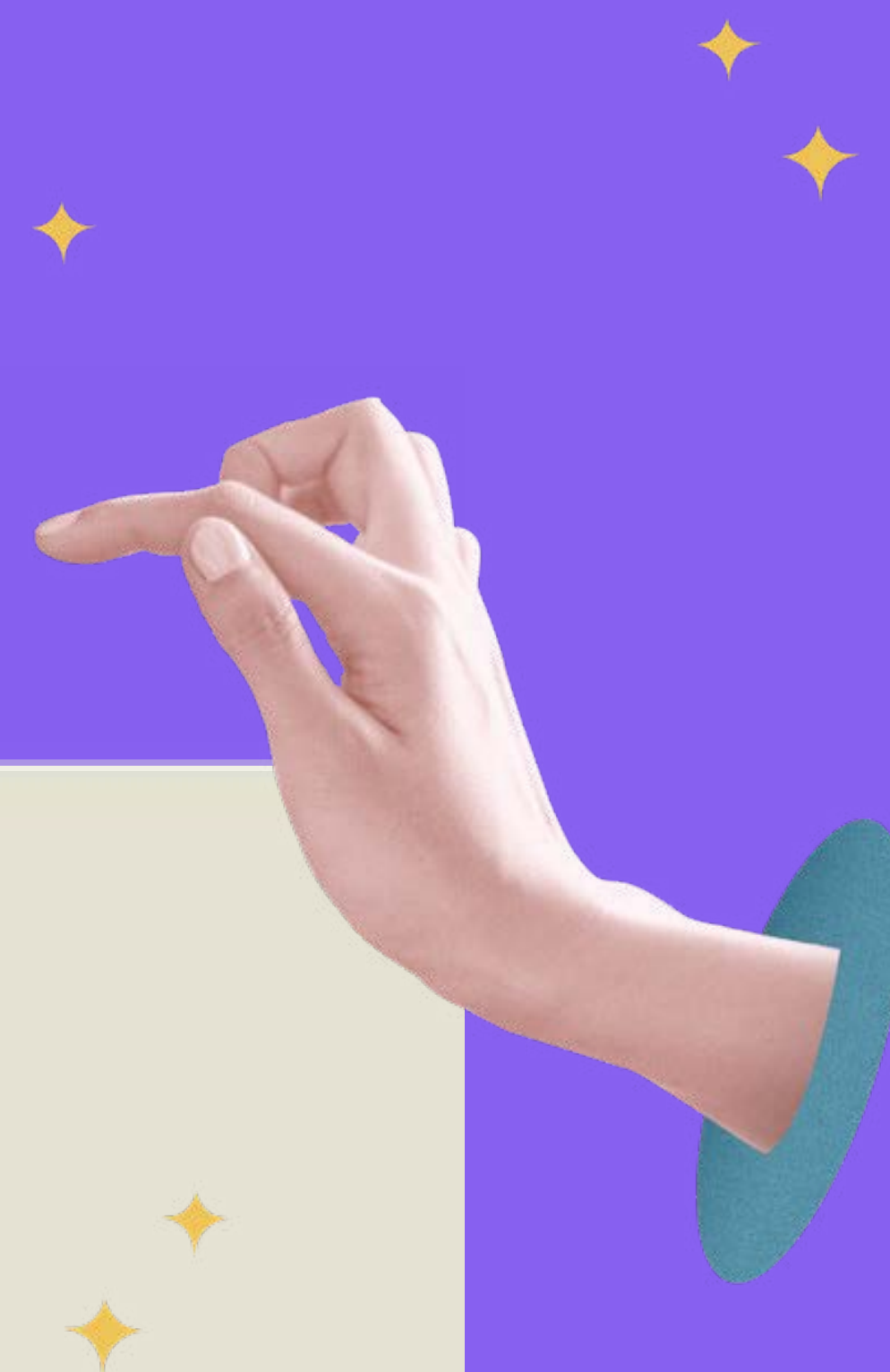




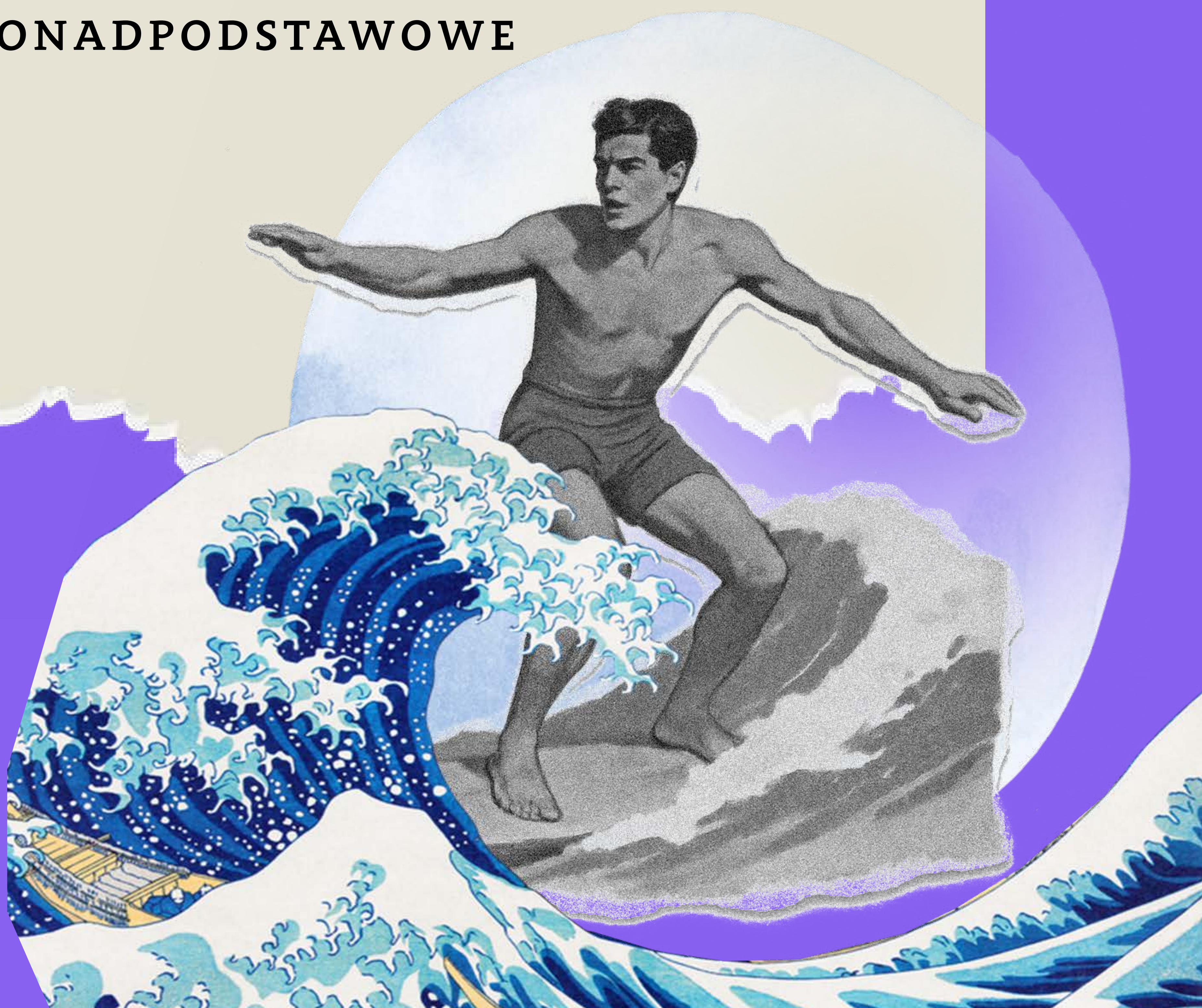
#ZOBACZ
EmOCJE



Aktywność fizyczna

Słuchaj własnego ciała

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE





Opracowane przez:
Instytut Edukacji Pozytywnej

Redakcja merytoryczna:
Małgorzata Nowicka
Aleksandra Wzorek

Redakcja:
Irena Fedorowicz

Aktywność fizyczna

Słuchaj swojego ciała

#ciało

#zdrowie

#organizm

#odpoczynek

#świadomość

#umysł

#body-mind

#wysiłek fizyczny

#wychowanie

#szkoła

#nauka

#nawyki

#umysł

#intuicja

#flow



Wychowanie fizyczne

Słuchaj swojego ciała

Efekt *overview*

Era kosmiczna dała nam możliwość spojrzenia na Ziemię z zupełnie nowej perspektywy. Okazało się, że widok naszej planety z przestrzeni kosmicznej zmienia sposób myślenia o człowieku i świecie. Wielu astronautów po powrocie z kosmosu przyznało, że ta podróż i ta zmiana perspektywy postrzegania doprowadziła ich do głębokich refleksji nad kruchością i delikatną równowagą ekosystemu Ziemi i życia w ogóle. To zjawisko zostało nawet nazwane. Termin *overview effect* wprowadził psycholog Frank White, kiedy uświadomił sobie, że osoby mieszkające np. w przyszłych kosmicznych koloniach (kto wie, czy nie Wasze dzieci) będą patrzyły na Ziemię z dystansu i będą ją postrzegały jako jedną całość – pozbawioną granic, podziałów i narodowych rywalizacji. To doświadczenie, które dziś przeżywają astronauty, dla przyszłych pokoleń może stać się codziennością, co może zmienić perspektywę patrzenia na naszą obecność w kosmosie.

Astronauty opisują Ziemię widzianą z kosmosu jako mały, delikatny, pulsujący życiem organizm zawieszony w ogromnej pustce. Z tej perspektywy wszelkie granice państwowe stają się niewidoczne, a podziały polityczne wydają się sztuczne. Wielu kosmonautów i astronautów po

powrocie na Ziemię podkreśla, że doświadczenie lotu w kosmos wpłynęło na ich wartości i światopogląd – umocniło ich poczucie wspólnoty ludzkiej i zwiększyło świadomość ekologiczną. Mówią też o tym, że zupełnie inaczej czuli swoje ciała i ile radości po powrocie na Ziemię sprawiały im zwykłe czynności, takie jak chodzenie.

When astronauts return to Earth, one of the things that they're most happy to do is to take a walk. Coming back to their homes, they can enjoy the grasses, the plants, the flowers, the animals, and the birds with each step.

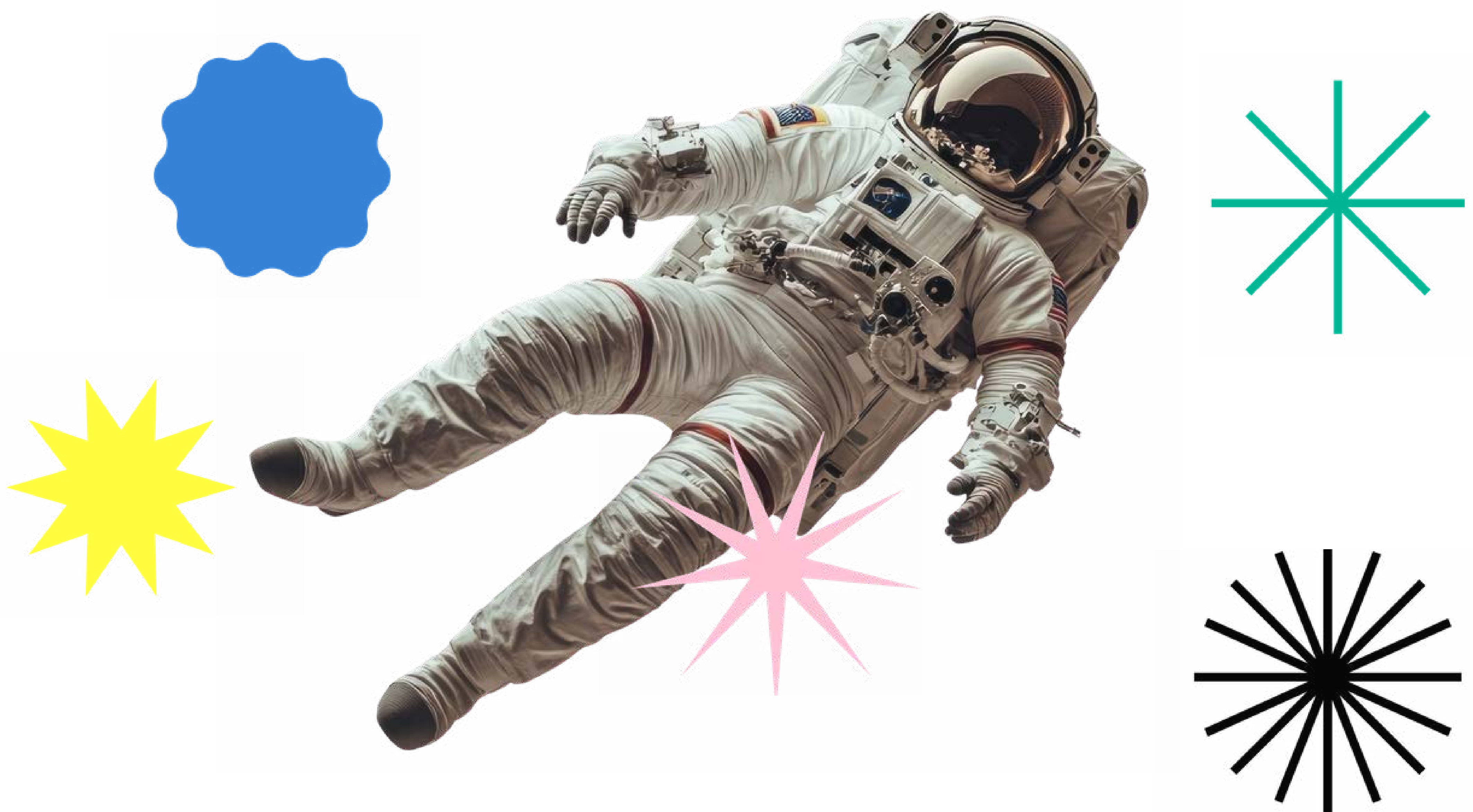


Thich Nhat Hanh w swojej książce „How to walk” pisze o uważności w stawianiu kroków – o tym, że każdy ruch może być pełen świadomości, wdzięczności i poczucia połączenia z Ziemią. Dla tego buddyjskiego mnicha chodzenie nie jest tylko przemieszczaniem się, ale aktem celebracji, medytacji, zakorzenienia. Momentem, w którym doświadczamy życia w jego najczystszej postaci. Dla astronautów po miesiącach dryfowania w stanie nieważkości pierwsze kroki na Ziemi stają się prawdziwym cudem, a to dlatego, że po raz pierwszy od dawna czują

ciężar własnego ciała (dzięki sile grawitacji) – nacisk stóp na ziemię, rytm kroków, który kiedyś był oczywisty, teraz wydaje się magiczny. Astronauta Chris Hadfield mówił, że po powrocie na Ziemię cieszył się każdym krokiem, bo czuł ziemię pod stopami jak nigdy wcześniej. Buzz Aldrin, który chodził po Księżycu, opisywał swoje pierwsze kroki po powrocie jako coś niemal mistycznego – przypomnienie, że tutaj jest jego prawdziwy dom. **Dla buddyjskiego mnicha i dla astronautów powrót do chodzenia to powrót do uważności i radości życia, do wdzięczności za to, co wydaje nam się oczywiste: ciało, ruch, wysiłek, krok.**

Ćwiczenie 1.

Wyobraź sobie, że właśnie wróciłeś/wróciłaś z przestrzeni kosmicznej. Stawiaj każdy krok z uważnością i radością dziecka. Pomyśl, jak by to było spacerować w kosmosie przez wiele miesięcy, a później wrócić na Ziemię i poczuć ją pod stopami. Lubisz chodzić po łące czy plaży na bosaka? Spróbuj to zrobić. Poczuj się jak kosmonauta po powrocie z misji.



Ruch to życie

Przez miliony lat ewolucji ruch odgrywał fundamentalną rolę w przetrwaniu i rozwoju człowieka. Nasze ciała zostały zaprojektowane do ciągłej aktywności, a ewolucja w dużej mierze wiązała się z adaptacją do biegania, bo ludzie są jednym z niewielu gatunków, które potrafią biegać na długich dystansach. Ta zdolność nie tylko pozwalała nam zdobywać pożywienie, ale także stymulowała rozwój całej naszej fizyczności. Oczywiście do tego doszła nasza zdolność do wykonywania precyzyjnych, drobnych ruchów, takich jak manipulowanie narzędziami czy posługiwanie się bronią i ona również była kluczowa w ewolucji, bo dzięki niej rozwinęliśmy inteligencję niezbędną do budowania technologii, komunikacji i struktur społecznych. Ale ruch to napęd dla naszych ciał i umysłów. Choć dziś nasza cywilizacja jest zdominowana przez technologie, a my prowadzimy siedzący tryb życia, to nasze ciała nadal potrzebują ciągłego ruchu, by funkcjonować w zdrowiu. Regularna aktywność fizyczna stymuluje układ krwionośny, wzmacnia mięśnie, poprawia wydolność organizmu, ale także ma pozytywny wpływ na nasz umysł, myślenie i przyswajanie wiedzy. To nie tylko kwestia fizycznego zdrowia, ale także równowagi psychicznej. Ruch zatem jest nieodłącznym elementem naszego życia – zarówno w sensie biologicznym, jak i psychicznym (emocjonalnym).

Jako istoty, które przez miliony lat ewoluowały w dynamicznym środowisku, potrzebujemy aktywności, by nasze organizmy mogły funkcjonować w zdrowiu i byśmy mogli cieszyć się życiem.

Dlaczego warto ćwiczyć?

Ruch sprawia, że mózg jest lepiej dotleniony i odżywiony, co **poprawia koncentrację**, pamięć i zdolność uczenia się. Dzięki aktywności fizycznej powstają nowe połączenia nerwowe, co wspiera kreatywność i logiczne myślenie. Zrób eksperyment i po szkole pójdziesz na spacer i zobacz, o ile lepiej będzie Ci się później uczyć i więcej zapamiętasz.

Ruch to większa **sprawność i wytrzymałość**. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają ich elastyczność i naszą kondycję. Dzięki temu łatwiej jest biegać, skakać i – co oczywiste i przydatne – podbiec do autobusu bez zadyszki.

Ruch poprawia **pracę narządów wewnętrznych**, dzięki czemu organizm lepiej radzi sobie z wysiłkiem i wszystkimi funkcjami niezbędnymi do życia.

Ruch pomaga obniżyć poziom kortyzolu – hormonu stresu. Poprawia nastrój i pozwala się odprężyć. Czasami wyjście na powietrze, przebieżka, spacer czy kąpiel w jeziorze to najlepszy sposób na smutki. Kontakt z przyrodą obniża poziom negatywnych myśli i pomaga regulować emocje, a naturalne otoczenie pozwala mózgowi na regenerację, co poprawia **zdolność myślenia, podejmowania decyzji i nastrój**. Na smutki – najlepszy jest spacer w parku czy w lesie.

Gdy ćwiczymy, zwracamy większą uwagę na to, co jemy, ile pijemy i jak śpimy. To wszystko przekłada się na lepsze zdrowie całego ciała i na samopoczucie psychiczne.

Aktywność fizyczna wzmacnia układ odpornościowy – zwiększa liczbę białych krwinek, które walczą z wirusami i bakteriami. Lepsze krążenie sprawia, że organizm szybciej reaguje na zagrożenia i lepiej regeneruje się po chorobie.

Regularny ruch sprawia, że śpimy głębiej i szybciej się wysypiamy. Sen ma ogromne znaczenie nie tylko dla zdrowia – kiedy śpisz, Twój organizm naprawia komórki i wzmacnia odporność, a Ty zapamiętujesz to, czego się za dnia nauczyłeś/nauczyłaś.

Ćwiczenia działają jak **naturalny antydepresant**. Badania pokazują, że nawet 15 minut biegu dziennie może zmniejszyć ryzyko depresji o 26%. Sport poprawia nastrój i pomaga w walce z negatywnymi emocjami. Decyzja „idę pobiegać”, gdy jest się zdenerwowanym/zdenerwowaną, ma głęboki sens. Po wysiłku inaczej patrzymy na kłopoty, a problem, z którym wychodziliśmy/wychodziłyśmy z domu, staje się często bliższy rozwiązaniu.

Jak zbudować nawyk

9

Mózg człowieka działa jak oszczędny menedżer – dąży do minimalizowania wysiłku i automatyzowania powtarzalnych czynności, dzięki czemu powstają nawyki. Każdy nawyk składa się z trzech elementów:

Bodźca

Czyli wyzwalacza, który uruchamia działanie (np. dźwięk budzika o 7:00),

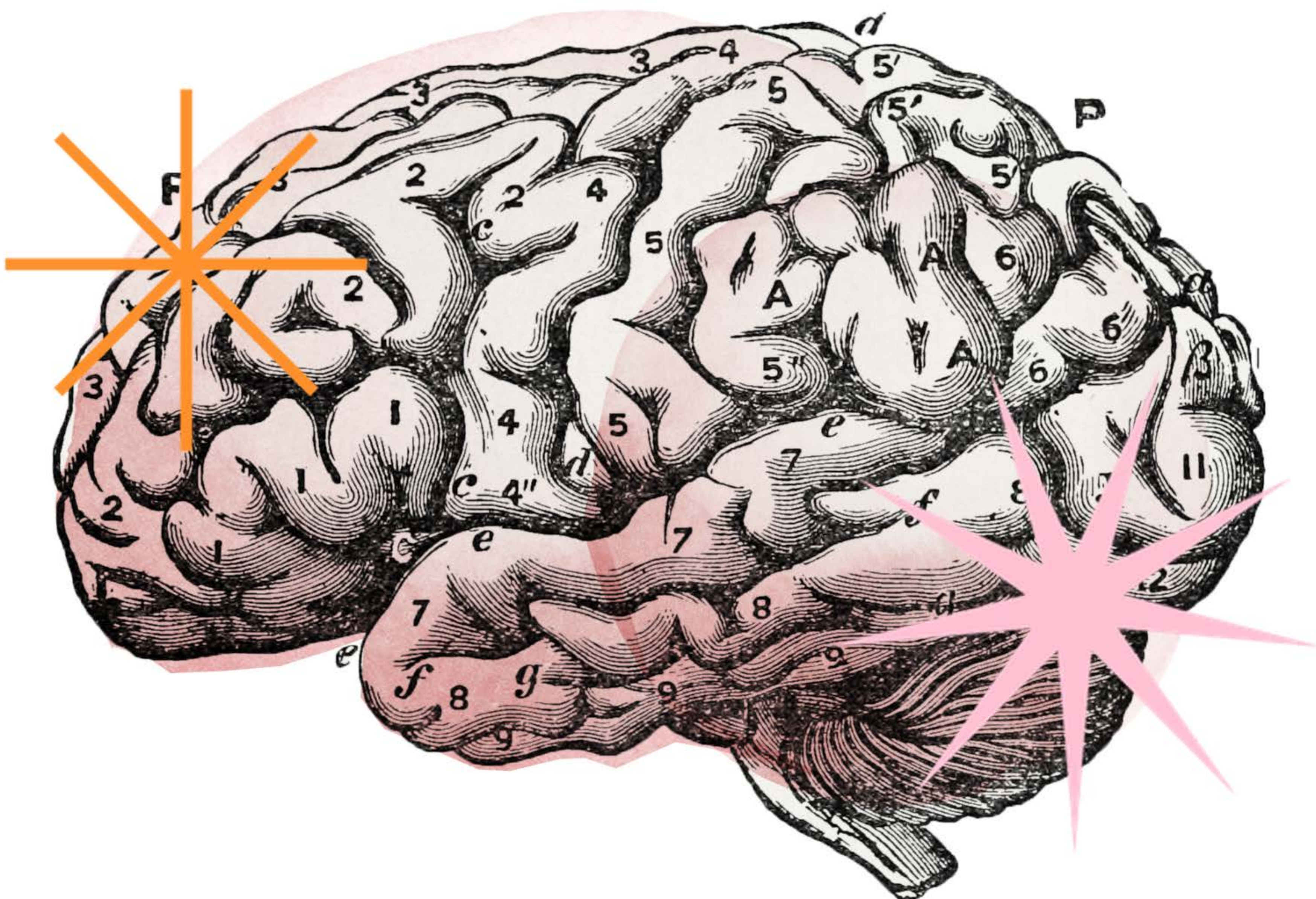
Zachowania

Czyli rutyny (np. poranne ćwiczenia),

Nagrody

Czyli przyjemnego uczucia po wykonaniu zadania (przyływ energii, satysfakcja).

Gdy powtarzamy ten cykl, mózg zaczyna kojarzyć bodziec z automatyczną reakcją, a po pewnym czasie działamy odruchowo, bez świadomego podejmowania decyzji. **Mózg zużywa dużo energii na myślenie i wybory, dlatego stara się optymalizować procesy** – gdy coś staje się nawykiem, zaczyna przebiegać w jądrach podstawy, czyli obszarze mózgu odpowiedzialnym za automatyczne zachowania. Dzięki temu oszczędzamy energię i możemy skupić się na innych zadaniach. Im częściej powtarzamy nawyk, tym silniejsze stają się połączenia nerwowe w mózgu – to jak wydeptywanie ścieżki w lesie, im częściej nią chodzimy, tym jest wyraźniejsza i łatwiejsza do przejścia. Z kolei złe nawyki można osłabiać, przestając je powtarzać – nieużywane połączenia nerwowe stopniowo zanikają. Aby skutecznie budować nawyki, warto zaczynać od małych kroków, np. 5 minut sportu dziennie, być konsekwentnym/konsekwentną i powtarzać czynność codziennie, np. zawsze po szkole, nagradzać się za wykonanie zadania/po treningu oraz ułatwiać sobie działanie, np. przygotowując ubrania sportowe



wieczorem, by rano łatwiej było zacząć ćwiczyć. Budowanie nawyków to sposób na optymalizację pracy mózgu – im więcej rzeczy robimy automatycznie, tym mniej energii tracimy na codzienne decyzje.

Sport jako nawyk to inwestycja w zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Kiedy ruch staje się stałą częścią dnia, nie musimy się do niego zmuszać, a mózg oszczędza energię na podejmowanie decyzji. Regularna aktywność poprawia kondycję, wzmacnia serce, mięśnie i stawy, zmniejsza ryzyko chorób oraz zwiększa odporność na stres. Dzięki sportowi mamy więcej energii, lepiej organizujemy czas i łatwiej łączymy obowiązki z odpoczynkiem. Ruch wspiera produkcję endorfin, poprawia nastrój i buduje pewność siebie. **Gdy sport staje się nawykiem, ciało samo zaczyna go potrzebować, a brak aktywności odczuwamy jako spadek energii. Im wcześniej wprowadzimy ruch do codziennej rutyny, tym więcej korzyści przyniesie nam na całe życie!** Średnio potrzebujemy 66 dni, aby nasze działanie stało się automatyczne (czyli żeby zbudować nawyk) – to nie tak dużo, jeśli weźmiemy pod uwagę, że zdrowy nawyk działa jak magiczna pigułka dla zdrowia i urody. A do tego, raz wyrobiony, może zostać z nami na całe życie.



Ćwiczenie 2.

Plan zmiany nawyku

Wybierz jeden zdrowy nawyk, który chcesz wprowadzić. Na przykład: „Codziennie ćwiczę przez 10 minut” lub „Codziennie spaceruję przez 30 minut”.

- Określ bodziec – zdecyduj, co będzie wyzwalaczem nawyku. Na przykład: „Po szkole idę na spacer” lub „Po śniadaniu ćwiczę”.
- Wybierz mały krok – zacznij od małej, łatwej do wykonania czynności. Na przykład: „Ćwiczę przez 5 minut”.
- Nagroda – wybierz nagrodę za wykonanie zadania, np. owoce lub 10 minut odpoczynku po ćwiczeniach przy ulubionej muzyce.
- Monitoruj postępy – codziennie zapisuj, czy udało Ci się wykonać zadanie. Użyj kalendarza lub aplikacji do śledzenia postępów.
- Zrób pierwszy krok, bądź konsekwentny/konsekwentna i nagradzaj się za postępy!

Język ciała i intuicja

Wyobraź sobie, że wracasz ze szkoły późnym popołudniem i zauważasz, że ktoś cię śledzi. Na początku nic konkretnego się nie dzieje – osoba trzyma dystans, ale coś w jej zachowaniu budzi niepokój. Może to być sposób, w jaki porusza się za Tobą, albo poczucie, że nie zachowuje odpowiedniej odległości. Mimo że nie masz żadnych twardych dowodów na to, że sytuacja jest niebezpieczna, nie czujesz się komfortowo. Nie jest to racjonalne, płynie jakby z brzucha. Wiesz, że coś jest nie tak. To jest Twoja intuicja, która ostrzega Cię przed potencjalnym zagrożeniem.

Na tym etapie zaczynasz działać na podstawie tego „przeczucia” – np. zmieniasz trasę, wchodzisz do dobrze oświetlonego miejsca, szukasz innych ludzi w pobliżu lub kontaktujesz się z kimś bliskim, żeby dać znać, że czujesz się niekomfortowo. Ta intuicja, choć nie masz dowodów na niebezpieczeństwo, może wynikać z podświadomego przetwarzania wielu drobnych wskazówek, które wcześniej umknęłyby Twojej uwadze. Dzięki intuicji jesteśmy w stanie uchronić się przed wieloma ciężkimi i trudnymi sytuacjami.

Sport i ruch budują lepszą komunikację z ciałem, a to ma ogromny wpływ na naszą intuicję i sposób, w jaki odbieramy sygnały wysyłane przez organizm. Regularna aktywność fizyczna pomaga lepiej poznać granice swojego ciała. Sport wymaga kontrolowania oddechu, napięcia mięśni, koordynacji ruchów – dzięki temu stajemy się bardziej świadomi swojego ciała, jego ruchów i potrzeb. Z biegiem czasu uczymy się, kiedy jesteśmy zmęczeni, jak reagować na ból, a także jak popra-



wić technikę, by uniknąć kontuzji. **Kiedy trenujemy, nasz mózg i ciało zaczynają pracować w harmonii. Sportowcy często opisują stan *flow*, czyli moment, w którym ich działania stają się niemal automatyczne i intuicyjne.** To wynik głębokiej komunikacji z ciałem, kiedy nawyki i odruchy nie wymagają naszego namysłu. Na przykład w piłce nożnej, koszykówce czy tenisie sportowiec/sportsmanka podejmuje decyzje w ułamkach sekund, bazując na odczuciach ciała i przetwarzaniu wrażeń zmysłowych. Regularna aktywność fizyczna wpływa na naszą zdolność zarządzania emocjami, co również wzmacnia naszą intuicję. Osoby regularnie uprawiające sport stają się bardziej opanowane i lepiej radzą sobie z napięciem emocjonalnym, co sprawia, że są bardziej świadome swoich reakcji i odczuć. Dzięki sportowi uczymy się reagować na sygnały wysyłane przez nasze ciało – czy to oznaki zmęczenia i bólu, czy przyjemności z aktywności. Im bardziej rozumiemy swoje fizyczne granice, tym łatwiej nam podejmować w codziennym życiu decyzje dotyczące zarówno kwestii zdrowotnych, jak i emocjonalnych. **To forma „inteligencji ciała”, która daje nam przewagę w wielu dziedzinach życia. Sport wymaga koncentracji, skupienia i pełnej uwagi na tym, co się dzieje tu i teraz.** Te umiejętności przenoszą się również na inne aspekty życia, pomagając w lepszym rozumieniu swoich potrzeb, intuicyjnych decyzji i reagowaniu na różne sytuacje. Uważność ciała podczas sportu pomaga później zauważać subtelne zmiany w nastroju czy stanie zdrowia swoim i innych. Pomaga nam się poruszać w świecie i w relacjach.

Pytania do refleksji

- Jak traktujesz swoje ciało? Czy znasz komunikaty, którymi Twoje ciało się z Tobą komunikuje?
- Czy znasz miejsca w ciele, w których trzymasz stres lub napięcie? Jakie są Twoje zdrowe sposoby na relaks?
- Ile czasu spędzasz w otoczeniu natury? Czy uważasz, że to jest dobre dla zdrowia?

Ćwiczenie 3.

Skanowanie ciała

Wybierz spokojne miejsce, w którym możesz usiąść lub położyć się. Zamknij oczy i skup się na oddechu. Oddychaj spokojnie, starając się skupić na wdechach i wydechach. Poczuj, jak powietrze wpływa do Twoich płuc i jak je opuszcza.

Skup się na ciele. Powoli „przesuwaj” uwagę przez różne części ciała. Zaczynij od stóp i stopniowo kieruj ją ku górze, zatrzymując się przy każdej części ciała. Obserwuj.

Jak czują się Twoje stopy? Są zimne czy ciepłe? Zrelaksowane czy napięte? Jakie odczucia pojawiają się w nogach, w kolanach, w udach? Jak się czują biodra, plecy, barki, ręce, dłonie? Zauważ wszelkie napięcia i dyskomfort. Zwróć uwagę na miejsca, w których możesz odczuwać napięcie, ból lub niewygodę. To może być np. napięcie w ramionach, ból głowy czy ucisk w żołądku. Kiedy zauważysz konkretne odczucia w swoim ciele (np. ból, napięcie, ciepło, zimno), spróbuj je nazwać: „czuję napięcie w plecach”, „odczuwam lekki ból głowy” lub „moje ręce są rozluźnione”.

Po przejściu przez całe ciało weź kilka głębokich oddechów.

Warto zapamiętać

Nasze ciało nieustannie wysyła sygnały, które pomagają nam rozpoznać, kiedy coś jest nie tak i co musimy zrobić, by zadbać o siebie. Słuchanie tych komunikatów jest kluczem do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego.

Regularna aktywność fizyczna poprawia koncentrację i przyspiesza myślenie, dzięki czemu łatwiej się skupić i osiągać lepsze wyniki w nauce. Ćwiczenia wzmacniają pamięć, ułatwiają zapamiętywanie i tworzenie nowych połączeń nerwowych w mózgu. Ruch zmniejsza poziom kortyzolu, co pomaga radzić sobie ze stresem przed sprawdzianami. Poprawia też wydolność organizmu, dzięki czemu mamy więcej energii i nie czujemy się ospali w ciągu dnia.

W pigułce

- Sport poprawia koncentrację, pamięć i intuicję.
- Neuroprzekaźniki (dopamina, serotonina) produkowane podczas wysiłku fizycznego wspierają motywację i zdolności poznawcze.
- Sport redukuje stres, co poprawia zdolność do koncentracji i równowagę emocjonalną.
- Sport to lepszy sen, czyli lepsze zapamiętywanie i przetwarzanie informacji – lepsze wyniki w nauce.



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

SZKOŁY PONADPODSTAWOWE

Ministerstwo
Edukacji Narodowej

