



WIEDZIEĆ WYGRAĆ WYBRAĆ

PREZENTACJE

Bogna Białecka, Renata Krupa, Renata Nowak
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2023
www.zatroskani.pl

Projekt graficzny i skład: Piotr Białecki



ZatroSkani



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności -
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze
środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

Całkowita wartość zadania: 299 928,00 PLN

Wartość finansowania: 299 928,00 PLN



NOWE
FIO



FEZiP

Lekcja 1:

„Cel i znaczenie”

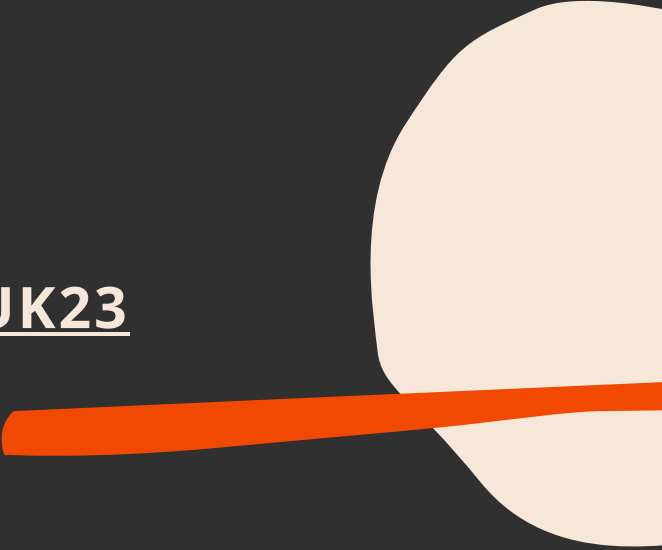
The background features abstract geometric shapes: a large orange shape on the left, a yellow shape on the top right, and a blue shape on the right. A thick black horizontal line is positioned below the main title.

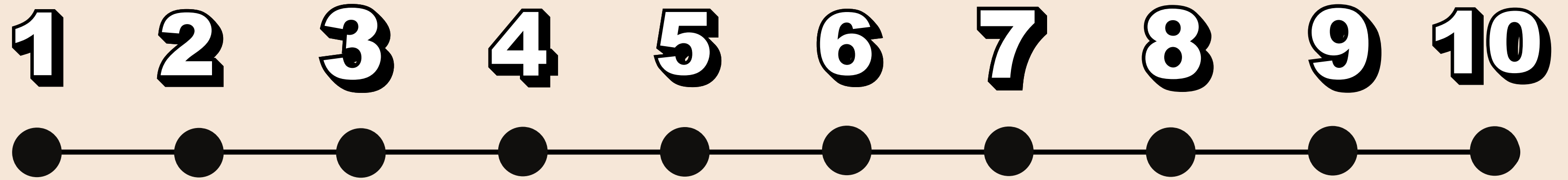
CEL I ZNACZENIE

sens kontra nuda



[HTTPS://LEARNINGAPPS.ORG/WATCH?V=PB5756GUK23](https://learningapps.org/watch?v=PB5756GUK23)



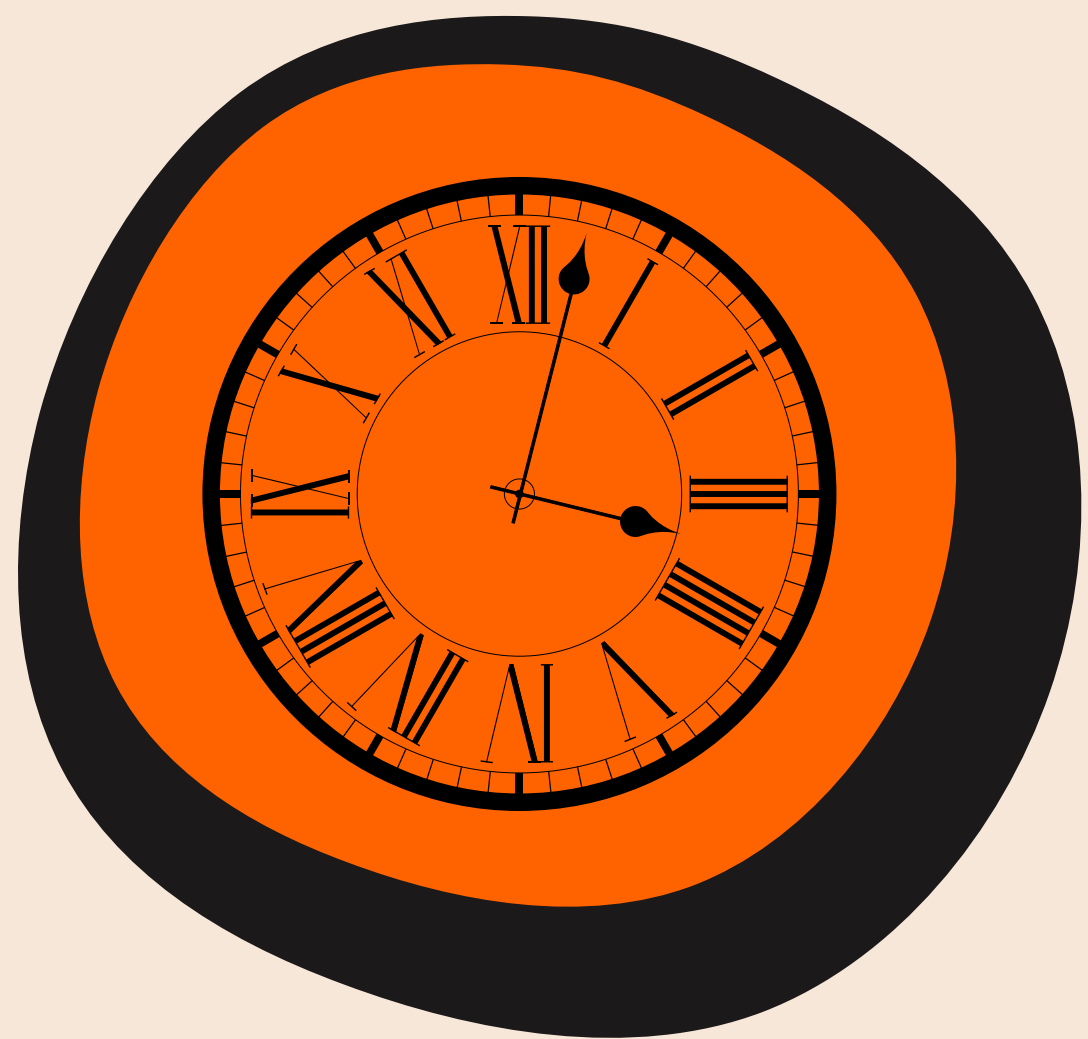


””

**NUDA JEST WROGIEM,
KTÓRY ZABIERA NAM
NASZ KAPITAŁ – CZAS.**

””





**JUŻ DZIŚ
PISZESZ
SWOJĄ
HISTORIĘ.
SPRAW BY
BYŁA
PIĘKNA!**



Lekcja 2:

**Słońce i woda....
(zamiast smartfona)**



Słońce i woda

zamiast elektroniki





Rozwój i funkcjonowanie organizmu przebiega według określonych praw, nie zaspokajanie ich może spowodować poważne zaburzenia rozwoju i zdrowia.

Dotyczy to również każdego człowieka.

Natury nie da się oszukać, ale znając jej prawa można mieć w niej sprzymierzeńca!





Nasza supermoc!



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=SG2ICRJYP0C](https://www.youtube.com/watch?v=SG2ICRJYP0C)

Ile powinna spać osoba w Waszym wieku?

niemowlę



14-17 h

przedszkolak



10-13 h

szkoła
podstawowa



9-11 h

szkoła
średnia



8-10 h

dorosły



7-9 h

Natura nigdy nie musiała mierzyć się z wyzwaniem, jakim jest braku snu. Nie rozwinęła systemu zabezpieczającego.

Dlatego kiedy brakuje nam snu, umysł i ciało szybko przestają prawidłowo działać:

- mózg zapamiętuje o 40 procent mniej. Jest to np. 40% różnicy w wyniku na teście, klasówce
- już 1 godzina niedoboru snu powoduje wzrost ryzyka wypadków drogowych.
- osoby z niedoborem snu mają mniejszą odporność, większe ryzyko choroby Alzheimera i mają tendencję do tycia.

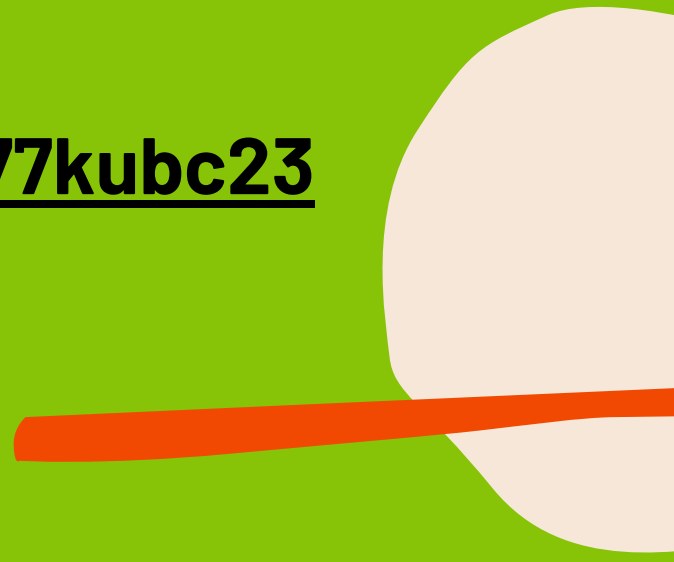
Warto więc zastanowić się co jest dla mnie ważne.



ZAGRAJMY!



<https://learningapps.org/watch?v=p0x77kubc23>



Zasady Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

Tak:

Zróżnicowane posiłki zawierające warzywa, owoce, ryby, mięso, kasze, kefiry itp.



Co najmniej 1,5 litra wody dziennie. (popijaj, nie pij duszkiem).



Myj zęby po posiłku.



Co najmniej 1 godzina aktywności fizycznej dziennie.



9-11 godzin snu dziennie.



Uwaga:

Maksymalnie 2 godziny dziennie przed ekranem.

Ogranicz fast foody, słone przekąski, słodczyce, słodkie soki i napoje gazowane.

Wyłącz elektronikę co najmniej godzinę przed snem.

ZOSTAŃ:

2

**POGROMCĄ
ZASTĄŁYCH
STAWÓW:
codziennie
minimum 60
minut - ruch
fizyczny.**

4

**KRÓLEM
DOBREGO SNU:
śpij codziennie
minimum 9
godzin w nocy.**

1

**MISTRZEM
PICIA WODY:
pij codziennie
minimum 1.5
wody.**

3

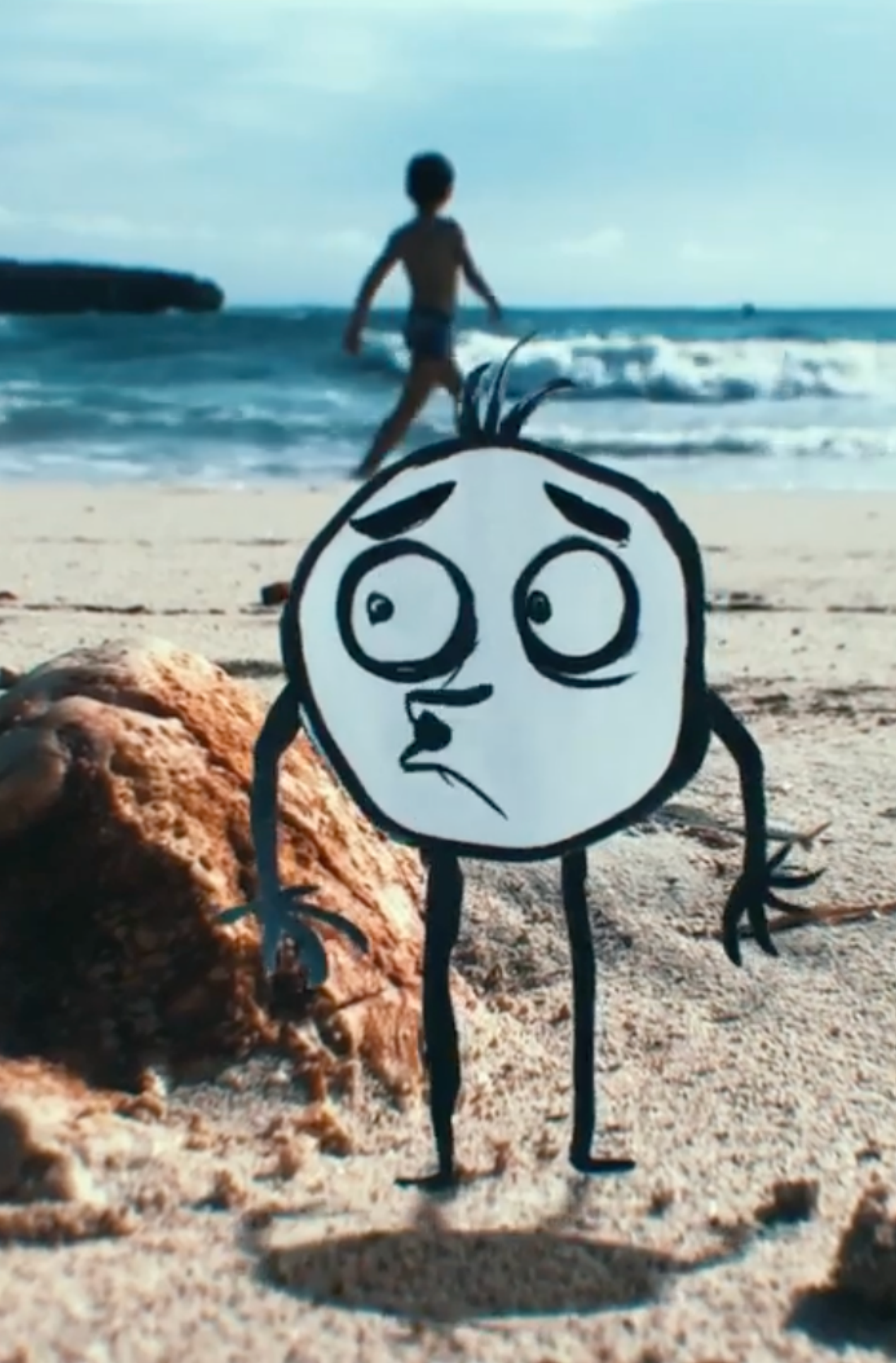
**CHAMPIONEM
PORANNEGO
JEDZENIA: jedz
codziennie
pełnowartościowe
śniadanie.**



**Zdrowie wymaga stanu
równowagi między
wpływami środowiska,
sposobem życia oraz
różnymi elementami
ludzkiej natury.**



Hipokrates



SŁOŃCE I WODA TO OCHRONA PRZED UMRZENIEM!

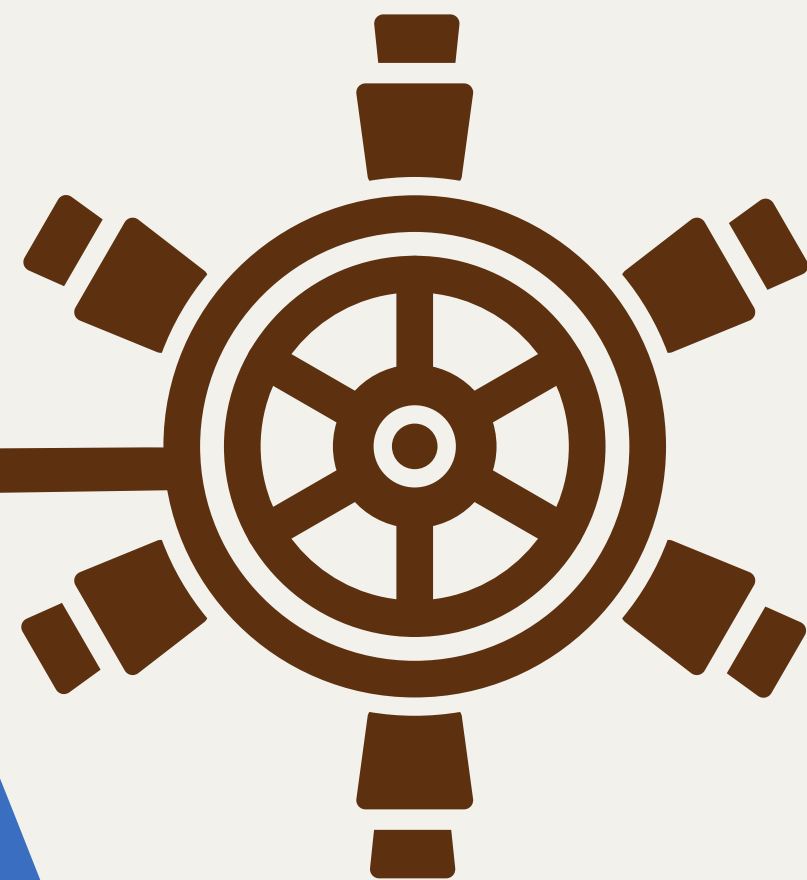


[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/WOJWAW/VIDEOS/640229843177585](https://www.facebook.com/wojwaw/videos/640229843177585)

Lekcja 3:

Ster na optymizm

Ster na optymizm



OPTYMISTA – to osoba, która ma pozytywny stosunek do życia, ludzi i otaczającej rzeczywistości, dzięki czemu jest lubiana przez innych.

Optymistę cechuje wiara we własne możliwości, dzięki temu łatwiej osiąga swoje cele.

Potrafi cieszyć się także z sukcesów innych.



”

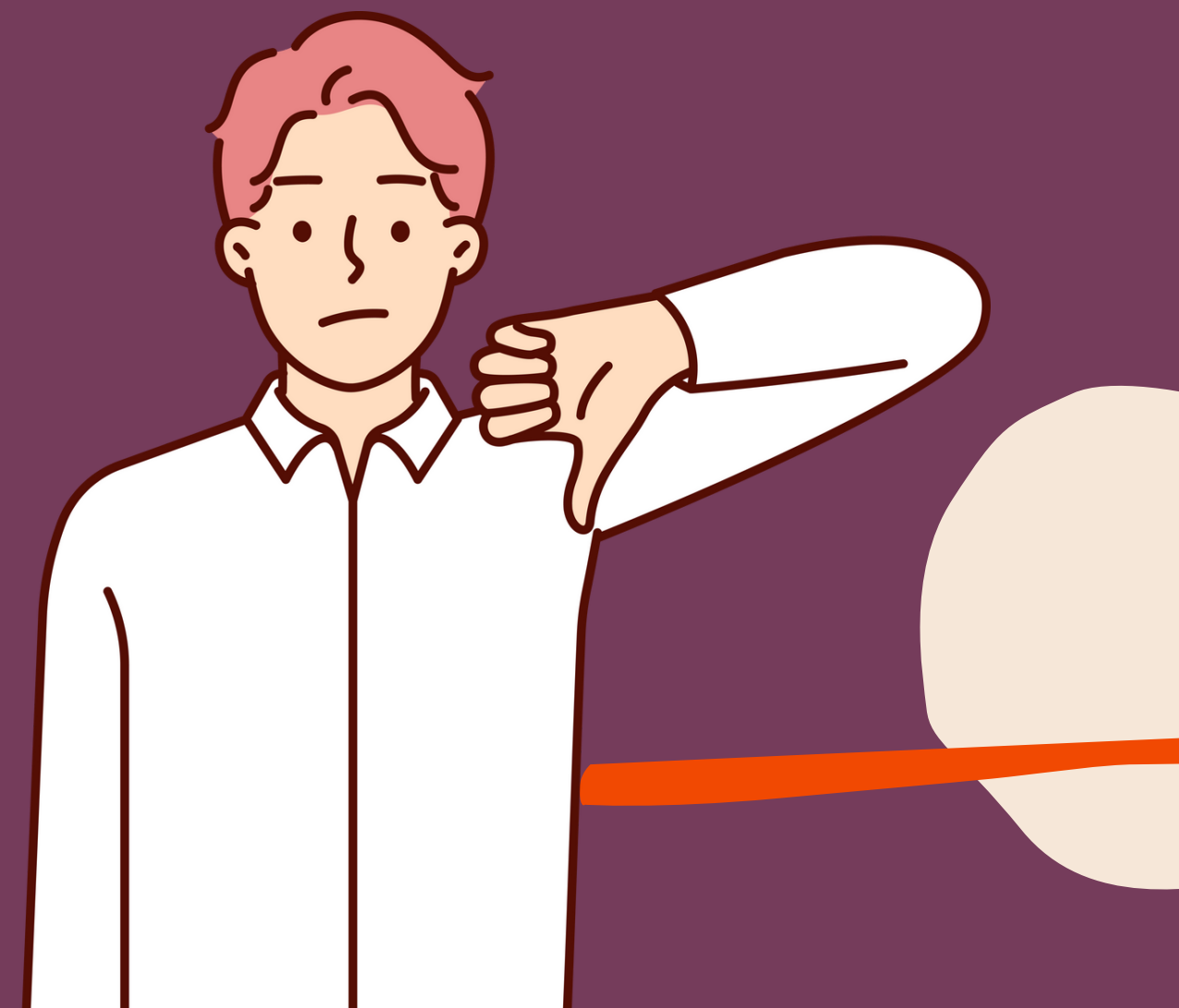
PESYMISTA – to osoba, która ma skłonność do dostrzegania tylko ujemnych stron życia, negatywnej oceny rzeczywistości oraz przyszłości.

”



Optymiści i pesymiści są w równej mierze
zadowoleni ze swojego życia.

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to **FAŁSZ**

Prawidłowa odpowiedź:

**OPTYMIŚCI SĄ BARDZIEJ
ZADOWOLENI ZE SWOJEGO ŻYCIA**



Optymiści żyją dłużej.

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to PRAWDA



OPTYMIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ



Optymiści są mniej skuteczni od pesymistów, ponieważ zbyt bez trosko podchodzą do życia.

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to FAŁSZ



**Prawidłowa odpowiedź:
OPTYMIŚCI SĄ BARDZIEJ SKUTECZNI**



**Optymiści lepiej radzą sobie
z przeciwnościami losu.**

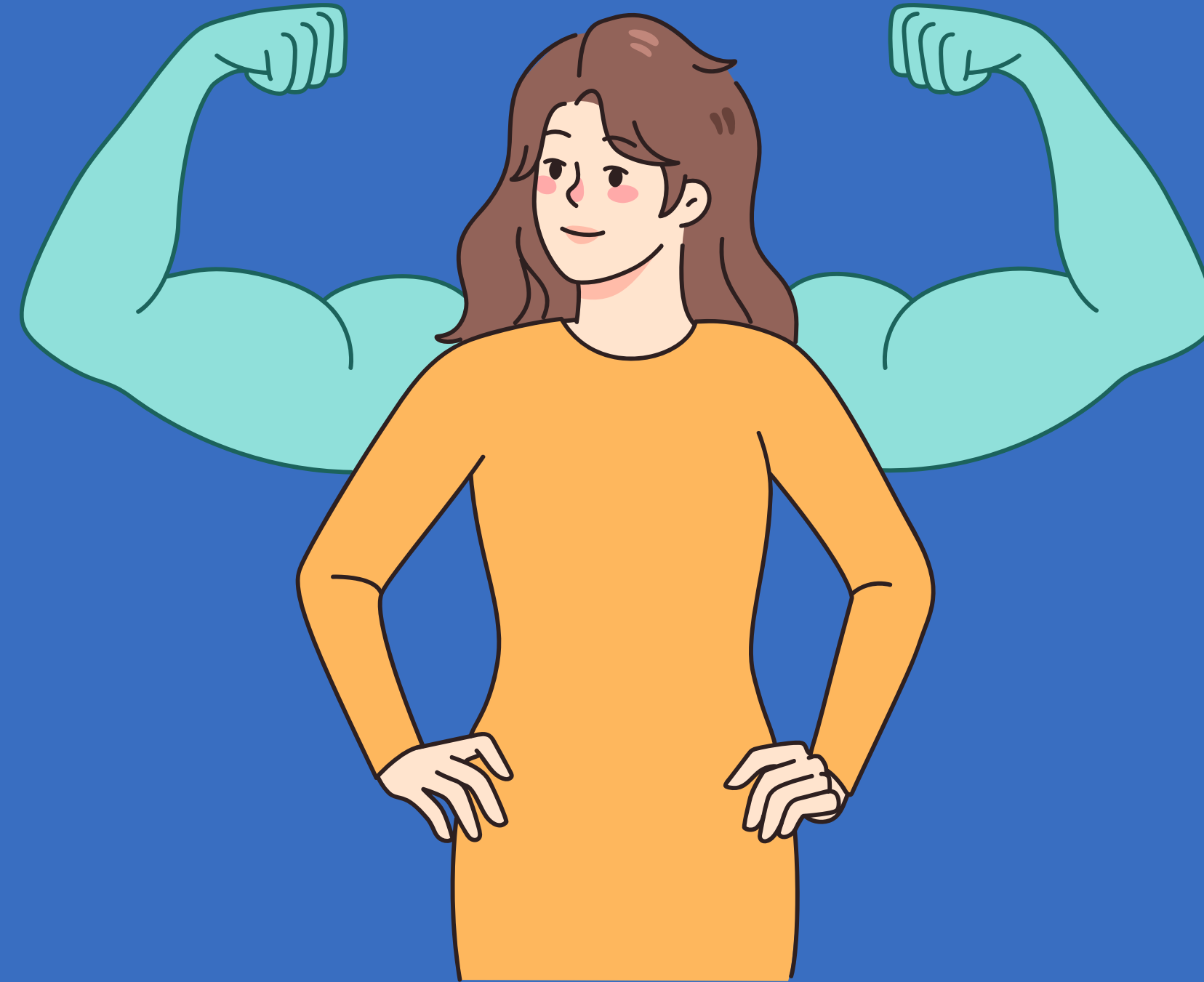
PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to PRAWDA



OPTYMIŚCI LEPIEJ RADZĄ SOBIE
Z PRZECIWNNOŚCIAMI LOSU



**Pesymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje
z innymi ludźmi, ponieważ
bardziej realnie podchodzą do życia.**

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to FAŁSZ



Prawidłowa odpowiedź:

**OPTYMIŚCI TWORZĄ BARDZIEJ SATYSFAKCJONUJĄCE
RELACJE Z INNYMI LUDŹMI**



**Bycie optymistą lub pesymistą ma
wpływ na nasze zdrowie.**

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to PRAWDA



Prawidłowa odpowiedź:

**OPTYMIŚCI RZADZIEJ I LŹEJ CHORUJĄ, SZYBCIEJ
DOCHODZĄ DO ZDROWIA**



Optymizmu można się nauczyć.

PRAWDA CZY FAŁSZ?



Jest to PRAWDA



OPTYMIZMU MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ



OPTI - MYŚLI czyli kilka faktów o optymistach:

- 1. Optymiści są bardziej zadowoleni ze swojego życia.**
- 2. Optymiści żyją dłużej.**
- 3. Optymiści są bardziej skuteczni.**
- 4. Optymiści lepiej radzą sobie z przeciwnościami losu.**
- 5. Optymiści tworzą bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi**
- 6. Optymiści rzadziej i lżej chorują, szybciej dochodzą do zdrowia.**
- 7. Optymizmu można się nauczyć.**



Lekcja 4:

**Optymizmu
można się nauczyć**



**OPTYMYZMU
MOŻNA SIĘ
NAUCZYĆ**



**NIE PODCINAJ GAŁĘZI,
NA KTÓREJ SIEDZISZ,
BO SPADNIESZ!**

NIE SPADNĘ!



PROROK CZY CO?



**”” PESYMYZM
TO
SAMOSPEŁNIAJĄCE ””
SIĘ PROROCTWO**



METODA TPSKA

T- Trudność - sytuacja, którą uważamy za trudną.

P- Przekonanie - automatycznie pojawiająca się myśl, gdy pojawia się trudność.

S- Skutki - konsekwencje, które są wynikiem tego przekonania.

K- Kwestionowanie tych przekonań - znalezienie argumentów, że będzie inaczej niż myślimy.

A- Aktywizacja - nasze działanie, które zaprzeczy negatywnemu przekonaniu.

METODA TPSKA - przykład

T- Trudność

T – Czeka Cię sprawdzian z całego działu z podręcznika.

P- Przekonanie

P – Na pewno będzie trudny i nie napiszę go dobrze.

S- Skutki

S – Zaczynam się mocno stresować i tracę motywację do nauki (nie warto się starać, skoro i tak jestem skazany na niepowodzenie).

K- Kwestionowanie

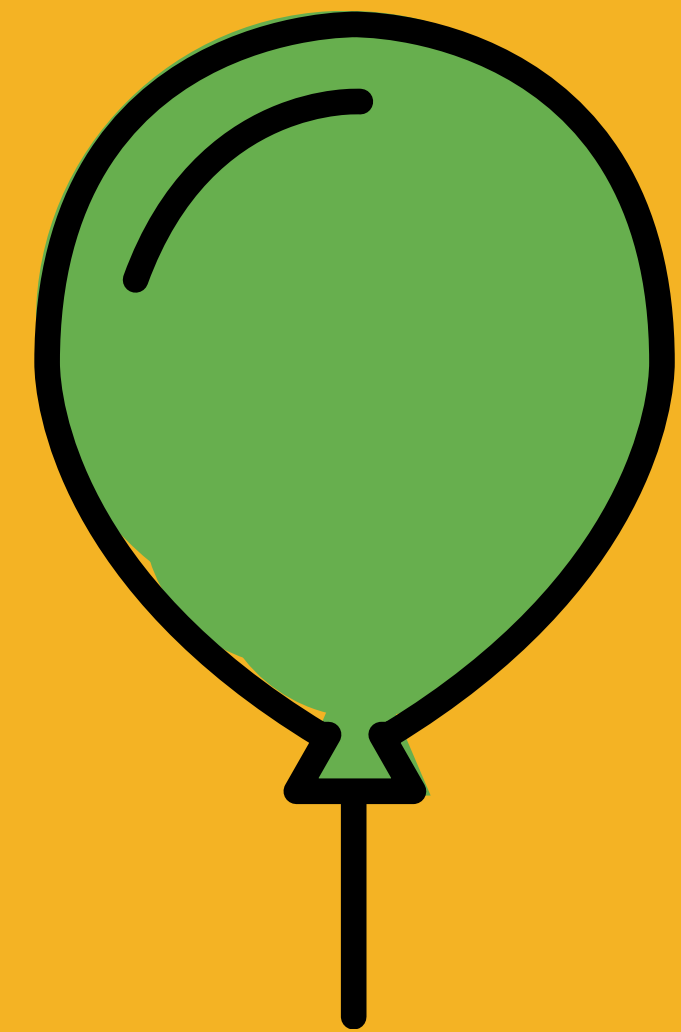
K – Przecież się uczyłem i rozumiem ten materiał, dlaczego miałoby być źle?

A- Aktywizacja

A – Jestem przekonany, że się uda dobrze napisać sprawdzian, a nawet jak nie wszystko od razu pójdzie super, to zawsze mogę go poprawić. Najważniejsze, że to rozumiem i umiem.

POPYCHACZE

dodają nam siły i wzbudzają pozytywną motywację.



HAMOWACZE

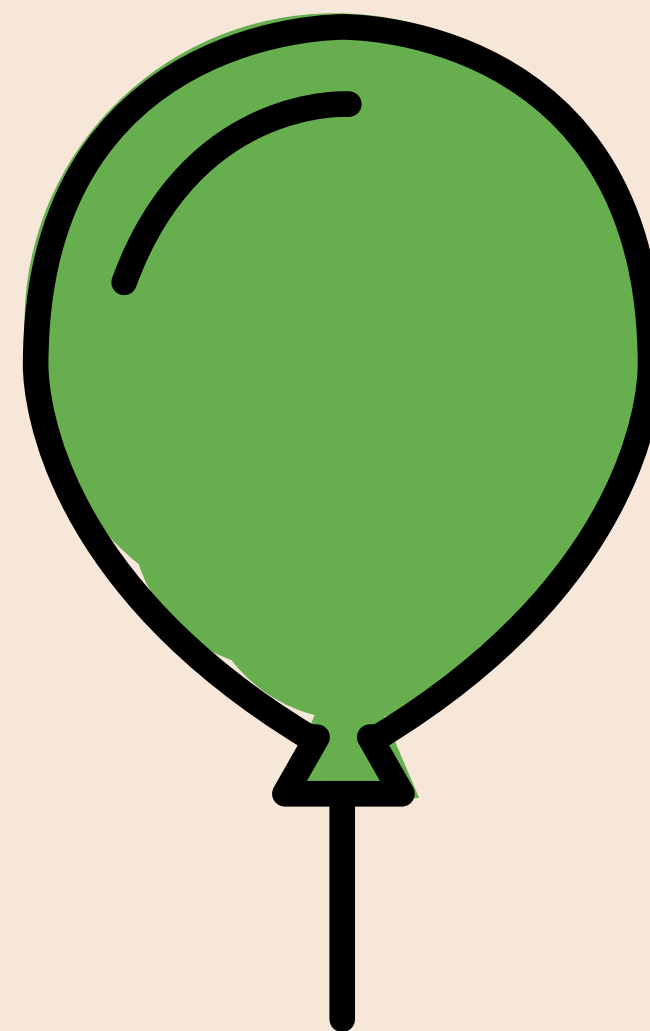
wywołują w nas niechęć, lęk, brak wiary we własne możliwości.





” ” NIEMOŻLIWE
ZACZYNA SIĘ
W NASZEJ
GŁOWIE ” ”

JASIEK MELA



Lekcja 5:

Wdzięczność – docień życie

WDZIĘCZNOŚĆ - DOCENIENIE ŻYCIE



MOJE WARTOŚCI/CELE/DAŻENIA

- szczęście
- zdobycie wykształcenia
- dostanie się do wymarzonej szkoły
- przyjaźń
- pożywienie
- zdrowie
- odpoczynek
- podróż dookoła świata
- założenie rodziny
- przyjemne życie
- wartościowe życie
- uznanie i szacunek od innych
- bogactwo, miłość
- dobre relacje z innymi
- sława
- rozwój
- spokój

- dobra materialne
- ciekawe życie
- dostatnie życie
- posiadanie... (wpisz czego)
- szczęśliwa rodzina
- mieć chłopaka
- mieć dziewczynę
- mieć paczkę dobrych znajomych i przyjaciół
- wolność
- obrona ojczyzny
- wiara
- satysfakcjonująca praca
- kariera zawodowa
- poznawanie świata
- bycie niezależnym

KTO LUB CO POMAGA CI W REALIZACJI WARTOŚCI/CELÓW/DAŻEŃ?

Kto?

- mama/ tato
- rodzice
- dziadkowie
- dziadek/ babcia
- rodzeństwo
- brat/ siostra
- wujek/ ciocia
- kuzyn/ kuzynka
- kolega/ koleżanka
- nauczyciel
- sąsiad
- znajomi z mediów społecznościowych

Co?

- motywacja
- wkładany wysiłek
- wsparcie bliskich osób
- moja własna praca
- determinacja
- pozytywne nastawienie
- warunki życia
- środki materialne
- sprzyjający los – mam w życiu szczęście
- to że chodzę do szkoły
- zajęcia dodatkowe
- moje zainteresowania
- umiejętność budowania relacji z innymi
- wychodzenie naprzeciw moim potrzebom
- życzliwość

Jak myślicie, ile osób na świecie cierpi głód?

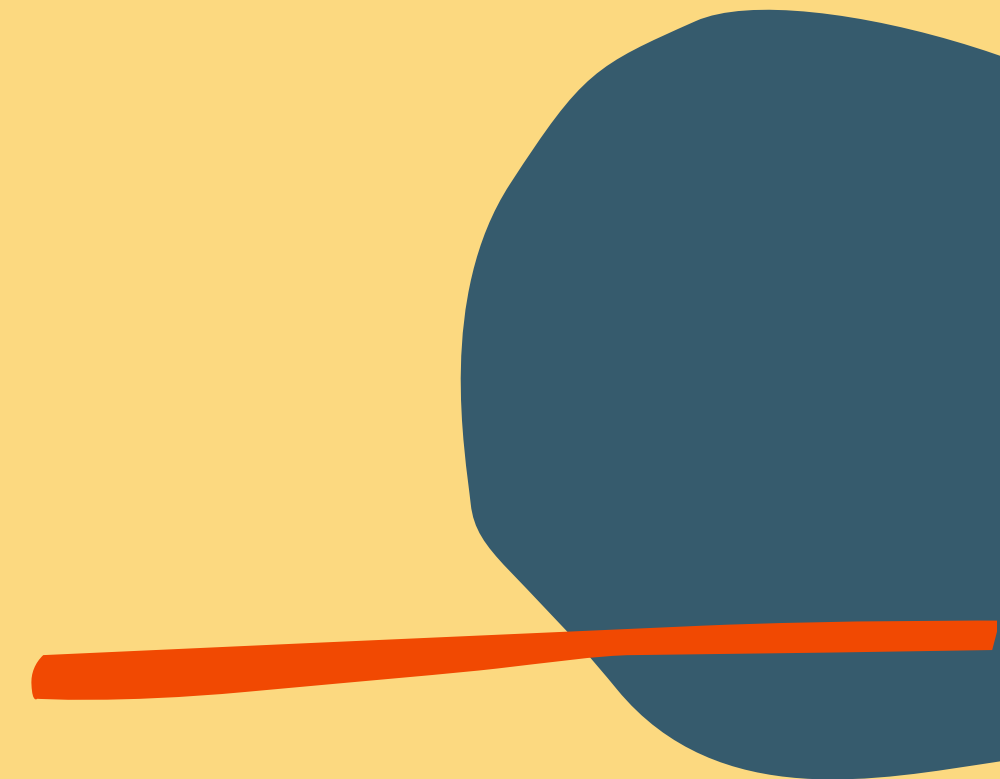


Na świecie głód cierpi ok 700 milionów ludzi



<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/690-mln-ludzi-na-swiecie-cierpi-glod.-swiat-przegrywa-walke-z-niedozywieniem-alarmuje-unicef-wfp-fao-who-i-ifad>),

Jak myślicie, ilu ludzi na świecie jest pozbawionych bezpośredniego dostępu do wody pitnej?

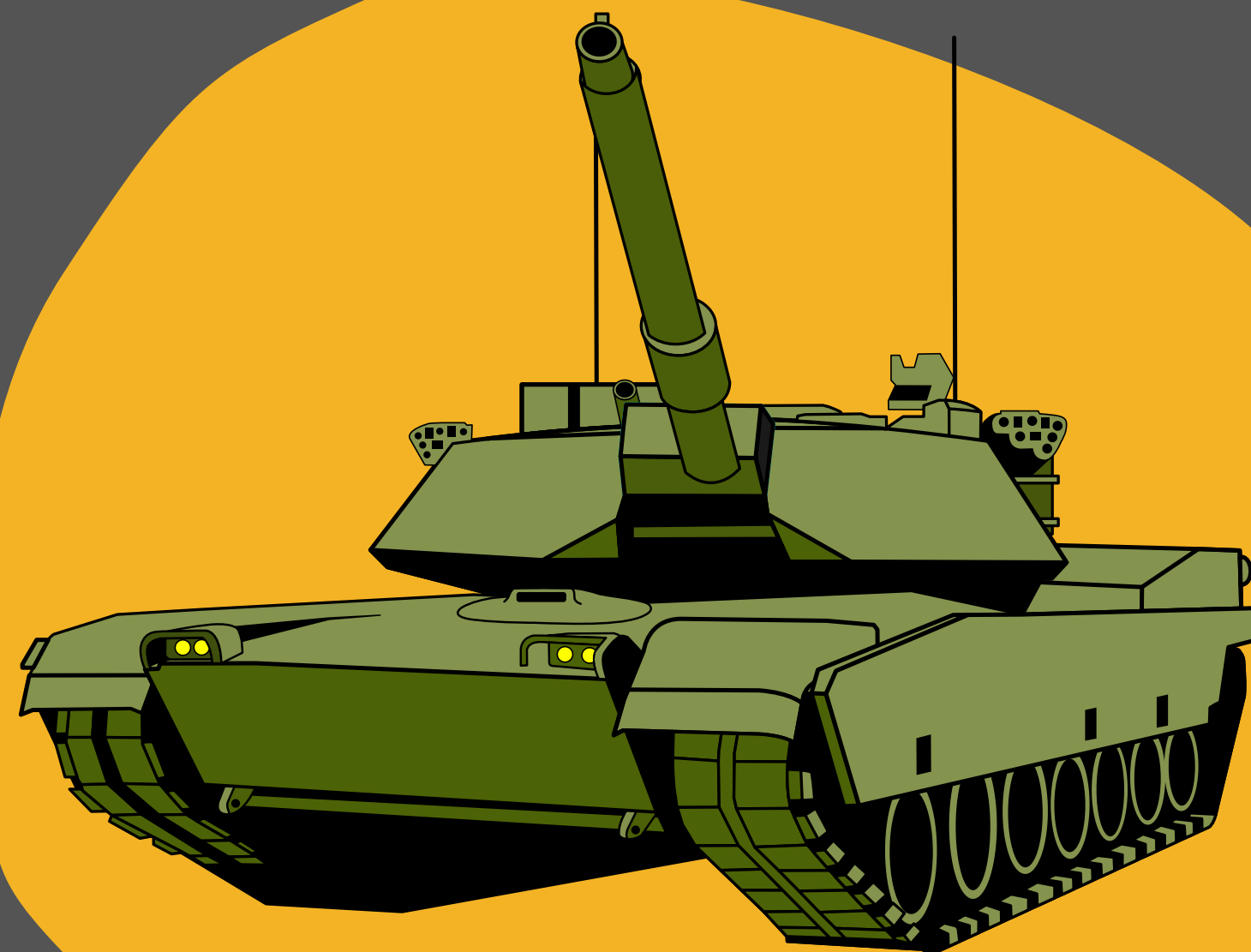


Co trzeci mieszkaniec naszego globu jest pozbawiony bezpośredniego dostępu do wody pitnej.

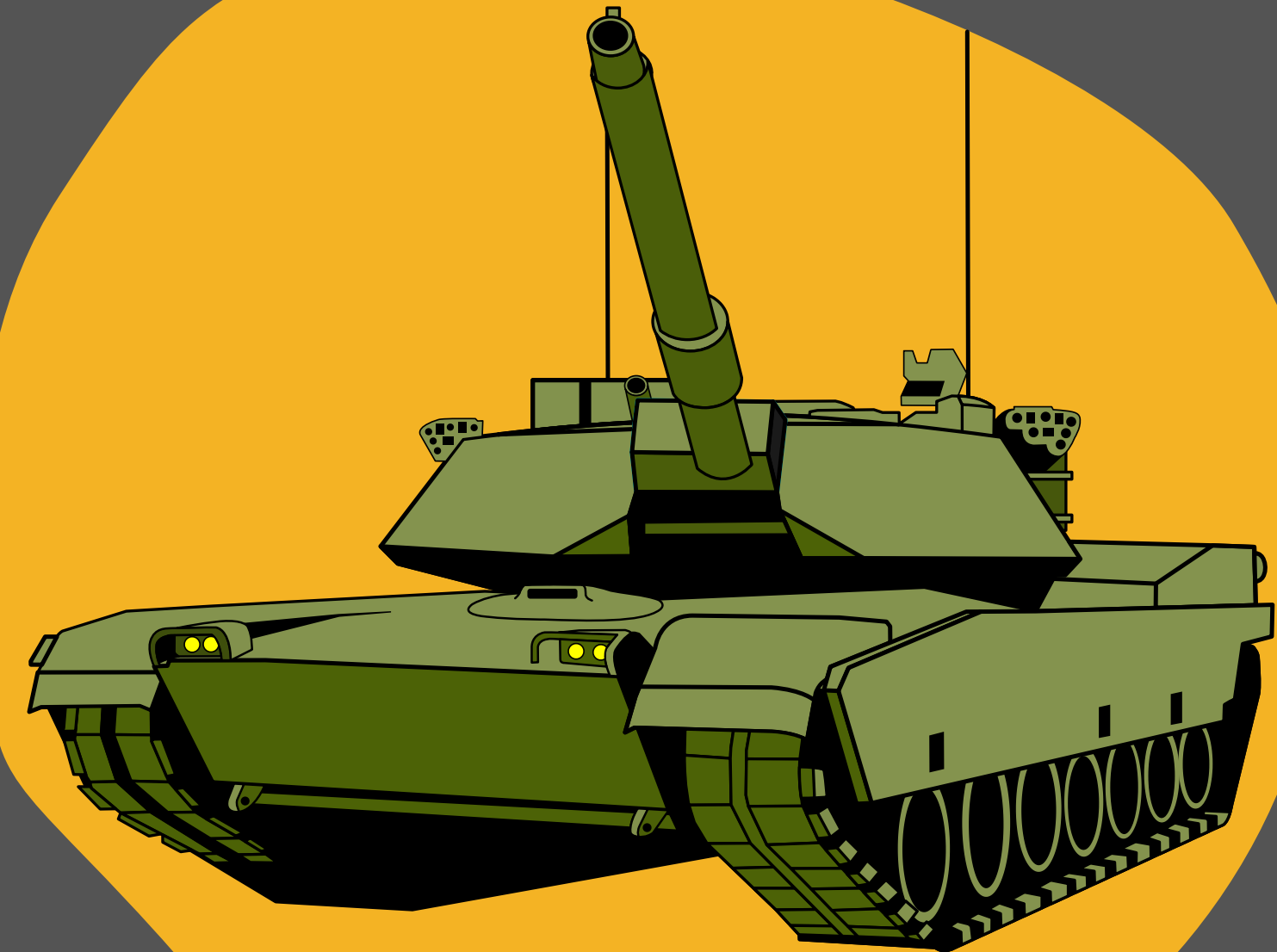


<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/2-1-mld-osob-na-swiecie-nie-ma-dostepu-do-wody-pitnej-w-miejscu-zamieszkania-a-ponad-dwa-razy-wiecej-pozbawionych-jest-odpowiednich-warunkow-sanit>

**Jak myślicie, w ilu krajach na świecie
toczą się wojny i konflikty zbrojne?**



**W 2022 roku wojny i konflikty zbrojne
toczyły się w 33 krajach na świecie**



Jak myślicie, ile dzieci na świecie nie ma możliwości chodzenia do szkoły?



120 milionów dzieci na świecie nie ma możliwości chodzenia do szkoły.



<https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/swiatowe-forum-edukacyjne-120-mln-dzieci-na-swiecie-nie-chodzi-do-szkoly>

Ludzie potrafiący odczuwać wdzięczność są radośniejsi, lepiej śpią, lepiej radzą sobie ze stresem, są bardziej empatyczni.

Optymistyczne jest to, że postawy wdzięczności możemy się nauczyć.





**BĄDŹ WDZIĘCZNY ZA
TO, CO MASZ,
A BĘDZIESZ MIAŁ
TEGO WIĘCEJ.
JEŚLI
KONCENTRUJESZ
SIĘ NA TYM, CZEGO
NIE MASZ, NIGDY NIE
BĘDZIESZ MIAŁ
WYSTARCZAJĄCO
DUŻO.**



OPRAH WINFREY



Lekcja 6:

O co chodzi?
Czyli o komunikacji

**O CO CHODZI?
CZYLI O
KOMUNIKACJI**



SYTUACJA 1:

12:25



Jenny wyszła z klasy rzuciła notatki
na ziemię i krzyknęła: trójka

SYTUACJA 2:

12:25



Anka wyszła z klasy rzuciła notatki na ziemię i krzyknęła: trója 😄

SYTUACJA 3:

Przyjrzyjcie się Jenny.



1.



2.



3.



4.



5.



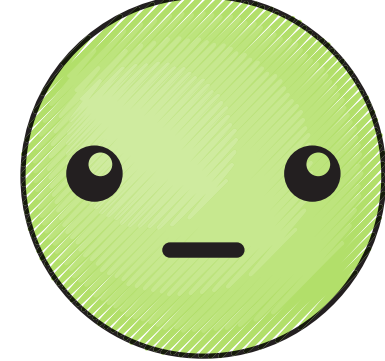
6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.

wt., 12:11 Brita



Zamknij się Alex! Wszyscy wiedzą że wykorzystujesz innych i liczą się dla Ciebie tylko ciuchy w których wyglądasz zresztą jak debilka

wt., 12:12. Alex



Jesteś żalosna. Obrzucasz błotem innych bo mają cię dosyć i nie chcą z Tobą mieć kontaktu! Wywalam Cię z grupy. I NIECH NIKT NIE PRÓBUJE PRZYJĄĆ JEJ Z POWROTEM!

pn., 10:05 Alex



Brita ulubienica wychowawczynie znowu zapunktowała! Znowu ona jedzie na konkurs ciekawe jaki wpływ na to miał jej tatuś

pn., 10:06 Jenny



przesadzasz! Brita ma fioła na punkcie biologii nic dziwnego że jedzie – wie z nas najwięcej. W teście zajęłaś 3 miejsce w klasie ja drugie i nie robię afery

pn., 10:06 Alex



I przypadkiem ma tatusia co szkołę sponsoruje????

pn., 10:07 Jenny



moja mama też i co z tego????

pn., 10:08 Alex



a to widać czemu jej bronisz! Słyszałam że wy obie mówiłyście że Sybil to leci na chłopaków tak że cała szkoła ma beke

pn., 10:09 Jenny



ale zmyślasz!

pn., 11:10 Sybil



komu tak mówiły o mnie!!!!!!?

pn., 11:11 Alex



no wszystkim

pn., 11:12 Sybil



to podłe!!! i jeszcze rządzi się i wywyższają! Co one tu robią w ogóle wynocha!

wt., 12:11 Brita



Zamknij się Alex! Wszyscy wiedzą że wykorzystujesz innych i liczą się dla Ciebie tylko ciuchy w których wyglądasz zresztą jak debilka

wt., 12:12 Alex



Jesteś żalosa. Obrzucasz błotem innych bo mają cię dosyć i nie chcą z Tobą mieć kontaktu! Wywalam Cię z grupy. I NIECH NIKT NIE PRÓBUJE PRZYJĄĆ JEJ Z POWROTEM!

Pięciu zupełnie ślepych mędrców z Hindustanu poszło zobaczyć słonia. Pierwszy zbliżył się do słonia i wszedł na jego grzbiet. „**Słoń jest jak szczotka**”, krzyknął.

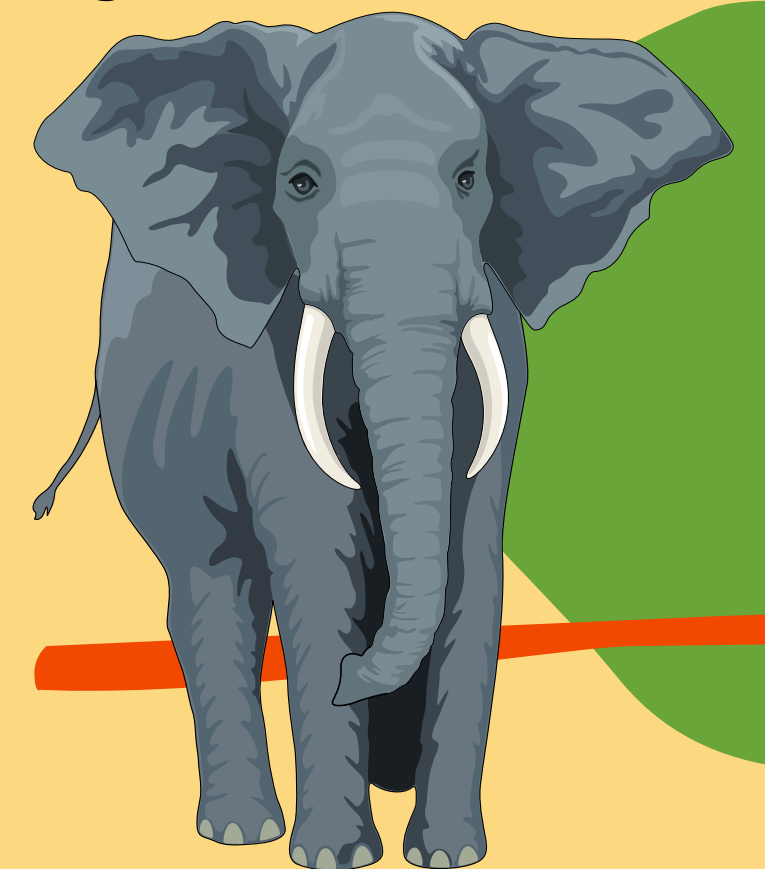
Drugi dotknął trąby i mówi „**Słoń jest jak wąż**”.

Trzeci sięgnął do nogi i pomyślał „**Słoń jest jak pień drzewa**”.

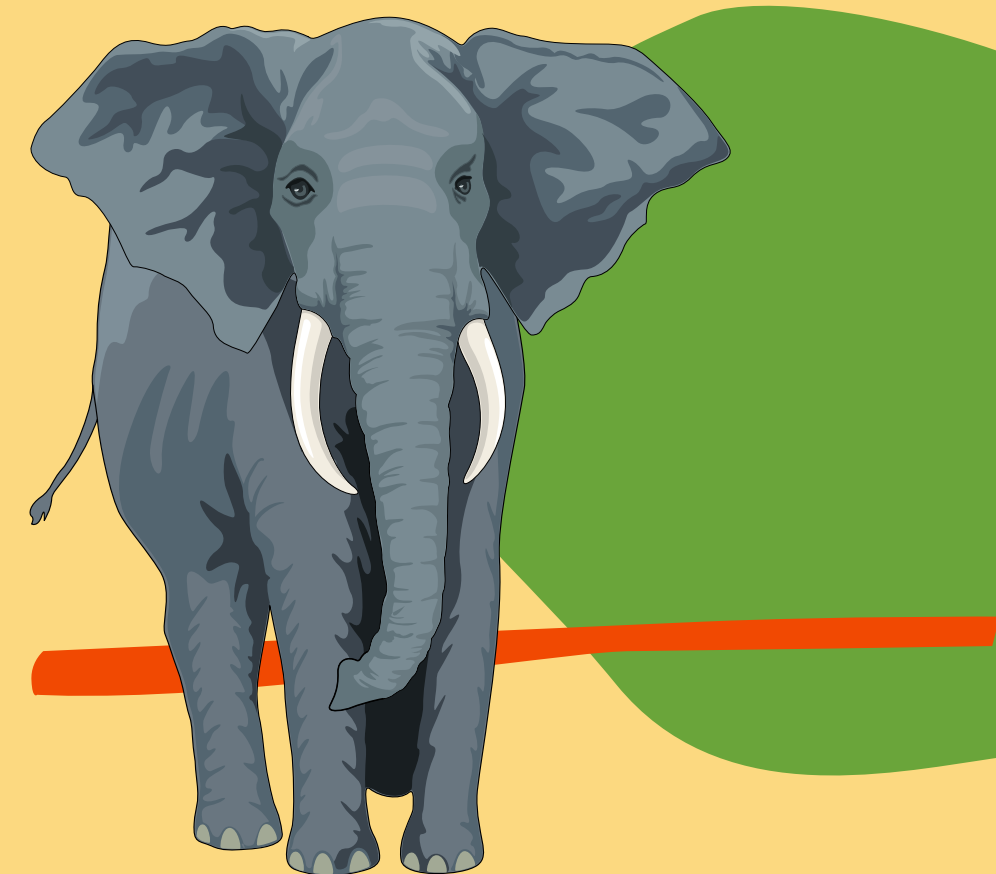
Czwarty chwycił dyndający ogon i wykrzyknął „**Słoń jest jak lina**”.

Piąty z mędrców trafił na słonie odchody i zajęczał „**Słoń jest miękki i półpłynny**”.

Hinduska baśń pt. „Słoń i ślepcy”



**W komunikacji i relacjach
międzyludzkich chodzi o to,
by zobaczyć całego słonia!**



””

**SĄ DWIE DROGI, ABY
PRZEŻYĆ ŻYCIE.**

**JEDNA TO ŻYĆ TAK,
JAKBY NIC NIE BYŁO
CUDEM.**

**DRUGA TO ŻYĆ TAK,
JAKBY CUDEM BYŁO
WSZYSTKO.**

ALBERT EINSTEIN

””

