UWAŻNOŚĆ

Wyzwanie: 30 dni uważności

6–12 lat

Codziennie zrób jedno krótkie ćwiczenie z kart i zamaluj kółko. Ćwiczenia trwają od 1 do 5 minut. Nie trzeba robić ich idealnie – wystarczy spróbować.

1 ○  Oddech balonika	2 ○  Pięć zmysłów	3 ○  Oddech kwadratu	4 ○  Uważne jedzenie	5 ○  Skanowanie ciała
6 ○  Liczę dźwięki	7 ○  Świeczka	8 ○  Napnij i rozluźnij	9 ○  Uważny spacer	10 ○ Chmury
11 ○  Trzy dobre rzeczy	12 ○  Liczę oddechy	13 ○  Kolorowy oddech	14 ○  Uważne mycie rąk	15 ○  Drzewo
16 ○ Ciepłe życzenia	17 ○  Szukam koloru	18 ○  Pszczółka	19 ○  Tajemniczy przedmiot	20 ○  Uważne rysowanie
21 ○  Brokatowy słoik	22 ○  Pogoda w środku	23 ○  Kotek	24 ○  Uważne słuchanie	25 ○  Mapa ciała
26 ○  Fala	27 ○  Minuta ciszy	28 ○  Uważny zapach	29 ○ Dobre zdanie	30 ○  Moje ćwiczenie

Imię: _____ Start: _____ Ulubione ćwiczenie nr: _____

Karty ćwiczeń 1–10

6–12 lat

1 Oddech balonika

Połóż dłoń na brzuchu. Wdech nosem – brzuch rośnie jak balonik. Powolny wydech ustami. Powtórz 5 razy.

⏱ 1 min

2 Pięć zmysłów

Nazwij 5 rzeczy, które widzisz, 4, które słyszysz, 3, których możesz dotknąć, 2 zapachy i 1 smak.

⏱ 3 min

3 Oddech kwadratu

Wdech na 4, zatrzymaj na 4, wydech na 4, zatrzymaj na 4. Rysuj palcem kwadrat w powietrzu. 3 razy.

⏱ 1 min

4 Uważne jedzenie

Zjedz jeden kawałek owocu bardzo powoli. Jak wygląda? Jak pachnie? Jak smakuje na początku, a jak na końcu?

⏱ 3 min

5 Skanowanie ciała

Zamknij oczy. Przesuwaj uwagę od palców stóp aż do czubka głowy. Co czujesz w każdym miejscu?

⏱ 3 min

6 Liczę dźwięki

Posiedź cicho przez minutę i licz dźwięki, które słyszysz. Który był najcichszy, a który najdalszy?

⏱ 1 min

7 Świeczka

Wyobraź sobie świeczkę. Wdech nosem, a potem tak długi i delikatny wydech, żeby płomień tylko lekko zadrżał.

⏱ 1 min

8 Napnij i rozluźnij

Zaciśnij mocno pięści na 5 sekund, potem puść. Tak samo ramiona, brzuch i stopy. Poczuj różnicę.

⏱ 2 min

9 Uważny spacer

Zrób 10 bardzo wolnych kroków. Poczuj, jak najpierw pięta, a potem palce dotykają podłogi.

⏱ 2 min

10 Chmury

Popatrz na niebo przez minutę. Jakie kształty mają chmury? Myśli też przypływają i odpływają jak chmury.

⏱ 1 min

Karty ćwiczeń 11–20

6–12 lat

11 🙏 Trzy dobre rzeczy

Pomyśl o trzech rzeczach, które dziś były dobre. Mogą być malutkie – np. ciepła herbata.

⏱️ 2 min

12 🔢 Liczę oddechy

Licz wydechy od 1 do 10. Jeśli się zgubisz, zacznij od nowa – to zupełnie normalne.

⏱️ 2 min

13 🌈 Kolorowy oddech

Wyobraź sobie, że wdychasz swój ulubiony kolor, a wydychasz szary dym. 5 oddechów.

⏱️ 1 min

14 🧼 Uważne mycie rąk

Myjąc ręce, poczuj temperaturę wody, zapach mydła i pianę między palcami.

⏱️ 1 min

15 🌳 Drzewo

Stań na jednej nodze, ręce w górę jak gałęzie. Patrz w jeden punkt i oddychaj. Potem zmień nogę.

⏱️ 2 min

16 💛 Ciepłe życzenia

Pomyśl ciepło o sobie, potem o kimś bliskim, a potem o całej klasie: „Niech będzie Wam dobrze”.

⏱️ 2 min

17 🔍 Szukam koloru

Rozejrzyj się i znajdź 5 rzeczy w jednym kolorze. Potem wybierz inny kolor.

⏱️ 2 min

18 🐝 Pszczółka

Wdech nosem, a przy wydechu buczenie „mmm” jak pszczoła. Poczuj, jak drgają usta. 5 razy.

⏱️ 1 min

19 ✋ Tajemniczy przedmiot

Weź do ręki mały przedmiot i zamknij oczy. Jaki jest: ciepły czy zimny, gładki czy szorstki, lekki czy ciężki?

⏱️ 2 min

20 ✏️ Uważne rysowanie

Narysuj bardzo powoli spiralę albo szlaczek. Patrz tylko na linię, którą prowadzisz.

⏱️ 3 min

Karty ćwiczeń 21–30

6–12 lat

21 Brokatowy słoik

Wyobraź sobie potrząśnięty słoik z brokatem. Oddychaj spokojnie i patrz w myślach, jak brokat powoli opada.

⏱ 2 min

22 Pogoda w środku

Jaka pogoda jest dziś w Tobie: słońce, chmury, deszcz czy burza? Każda pogoda kiedyś się zmienia.

⏱ 1 min

23 Kotek

Na czworakach wygnij plecy w górę jak kot, potem delikatnie w dół. 5 razy, powoli, z oddechem.

⏱ 2 min

24 Uważne słuchanie

Poproś kogoś, żeby coś opowiedział. Słuchaj bez przerywania, a potem powtórz najważniejszą rzecz.

⏱ 3 min

25 Mapa ciała

Gdzie w ciele czujesz teraz spokój, a gdzie zmęczenie? Połóż tam dłoń i weź 3 oddechy.

⏱ 1 min

26 Fala

Wdech – fala wpływa na plażę. Wydech – fala wraca do morza. Poruszaj rękami jak falą.

⏱ 1 min

27 Minuta ciszy

Ustawcie minutnik na 1 minutę. Siedźcie w ciszy i obserwujcie swój oddech.

⏱ 1 min

28 Uważny zapach

Powąchaj herbatę, przyprawę albo kwiat. Opisz zapach trzema słowami.

⏱ 1 min

29 Dobre zdanie

Powiedz do siebie spokojnie: „Mogę spróbować. Uczę się”. Powtórz 3 razy.

⏱ 1 min

30 Moje ćwiczenie

Wymyśl własne ćwiczenie uważności. Nadaj mu nazwę i naucz go kogoś z rodziny.

⏱ 5 min

Jak ćwiczyć uważność z dzieckiem

6–12 lat

Czym jest uważność?

To zatrzymanie się na chwilę i zauważanie tego, co dzieje się teraz – oddechu, ciała, dźwięków, myśli i emocji – bez oceniania. Krótkie, regularne ćwiczenia mogą pomagać dzieciom wyciszyć się, skupić i łatwiej zauważać swoje emocje. To nie jest terapia i nie zastępuje pomocy specjalisty.

Jak korzystać z kart

- Wytnij karty (strony 2–4) i trzymaj je w pudełku albo na kółku.
- Ćwiczcie o stałej porze: rano przed szkołą, po przerwie, przed snem.
- Ćwiczcie razem – dziecko uczy się przez naśladowanie.
- Nie zmuszaj. Jeśli dziecko nie chce zamykać oczu, może patrzeć w jeden punkt.
- Po ćwiczeniu zapytaj: „Co zauważyłeś/zauważyłaś?” – każda odpowiedź jest dobra.

W klasie

Ćwiczenia 1, 3, 12, 18 i 27 sprawdzają się po przerwie, przed sprawdzianem lub po głośnej zabawie. Ćwiczenia 9, 15 i 23 wymagają trochę miejsca. Ćwiczenie 4 wymaga zgody rodziców (alergie).

Bezpieczeństwo

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy spokojnie, bez wstrzymywania oddechu na siłę. Jeśli dziecku zakręci się w głowie, wracamy do zwykłego oddechu. Gdy trudne emocje trwają długo, warto porozmawiać z pedagogiem, psychologiem lub lekarzem. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111** (bezpłatny, całodobowy).

Obrazki: Twemoji © Twitter, Inc. i współtwórcy, licencja CC BY 4.0. Materiał: glowkowniadruk.pl – do użytku domowego i szkolnego.