

# ZNACZENIE "CZASU DLA MNIĘ"





## **POZIOM**

Poziom wprowadzający

## **GRUPA WIEKOWA**

13- 17

## **TEMAT**

**Znaczenie “czasu dla mnie”**

## **OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

### **Wiedza**

Znaczenie “czasu dla mnie” oraz wiedza na temat samoopieki i przyjemnych czynności.

### **Umiejętności**

Określenie czynności, które sprawiają przyjemność. Efektywnie organizuje czas, włączając w to rutynowe czynności związane z dbaniem o siebie.

### **Postawa**

Pozytywne nastawienie do dbania o siebie





## FILM INSTRUKTAŻOWY

Życie jest tak zajęte, że może być trudno znaleźć czas, aby zrobić wszystko, zwłaszcza rzeczy, które pomagają Ci się zrelaksować. Możesz myśleć, że nie masz czasu na relaks, ale ważne jest, abyś go znalazł! Wygospodarowanie czasu na te rzeczy, które sprawiają, że czujemy się dobrze, nazywa się "Me-Time". Wszyscy potrzebujemy tego czasu! To ważny sposób, by zadbać o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne i nie dopuścić, by sprawy stały się zbyt przytłaczające. Co zrobisz dla swojego czasu dla siebie?

Życie jest gorączkowe! Czasami rzeczy mogą się nawarstwiać, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Próba utrzymania się na szczycie wszystkiego, jak szkoła, rodzina, związki i przyjaciele jest wyczerpująca. Ile razy myślałeś - "Jestem taki zajęty", "Chciałbym mieć więcej czasu na relaks".

Życie może być tak zajęte i może być trudno znaleźć czas na robienie rzeczy, które kochasz. Ale jeśli nie znajdziemy czasu, możemy stać się zestresowani i niespokojni, co nie jest dobre!

Dlatego tak ważne jest, aby wygospodarować czas na pielęgnację siebie lub "czas dla siebie". Me-Time oznacza poświęcenie czasu na zrobienie czegoś miłego, co sprawia Ci przyjemność i co sprawia, że czujesz się dobrze. Czas dla siebie jest niezwykle ważny i jest dobrym sposobem na zadbanie o swoje zdrowie psychiczne.

Kiedy jesteśmy bardzo zajęci i nie mamy czasu dla siebie, możemy być zestresowani, niespokojni i przytłoczeni. Możemy się łatwo złościć lub denerwować i trudno nam się zrelaksować lub zasnąć,

ponieważ nasz mózg jest zbyt zajęty, z myślami brzęczącymi wokół naszej głowy.

Kiedy mamy regularne Me-Time to pomaga nasze ciało i umysł zrelaksować się i wszystko wydaje się łatwiejsze. Życie jest zabiegane, więc może być trudno wygospodarować Me-Time, dlatego należy zaplanować go z wyprzedzeniem.

Każdy lubi relaksować się robiąc różne rzeczy, więc ważne jest, abyś wybrał coś, co sprawia, że czujesz się dobrze. Możesz chcieć zrobić coś samodzielnie lub z przyjaciółmi. Może to być uprawianie ulubionego sportu, oglądanie zabawnego filmu lub słuchanie ulubionej muzyki. Nawet jeśli poświęcisz tylko 5 minut, postaraj się mieć trochę czasu dla siebie każdego dnia. Co zrobisz, aby mieć czas dla siebie?



## TEST SPRAWDZAJĄCY

Zwolnij, weź oddech i zastanów się, jak radzisz sobie ze wszystkim, co dzieje się w Twoim życiu. Zrób ten quiz, aby sprawdzić, czy stawiasz “czas dla siebie” na pierwszym miejscu!

1. Jestem tak zajęta, że nie mam czasu na relaks
  - Prawda
  - Fałsz
  - Czasami
2. Czasami czuję się zestresowana lub zdenerwowana
  - Prawda
  - Fałsz
  - Czasami
3. Każdego dnia próbuję zrobić dla siebie coś miłego
  - Prawda
  - Fałsz
  - Czasami
4. Znajduję czas na robienie rzeczy, które sprawiają mi przyjemność
  - Prawda
  - Fałsz
  - Czasami
5. Wystarczająco się wysypiam
  - Prawda
  - Fałsz
  - Czasami

## ARTYKUŁ: JAK STWORZYĆ “CZAS DLA SIEBIE”

Możesz myśleć, że robienie czasu dla siebie to luksus lub coś, na co nie masz czasu. Ale poświęcenie czasu dla siebie jest ważną częścią dbania o siebie. Samoopieka to sytuacja, w której poświęcasz czas, aby zadbać o siebie i jest to niezwykle ważne, aby pomóc nam zadbać o nasze zdrowie psychiczne, emocjonalne i fizyczne lub dobre samopoczucie.

To, co robisz podczas “me-time”, zależy wyłącznie od Ciebie! Możesz wybrać coś prostego, jak pójście do kina z przyjaciółmi, spacer lub słuchanie muzyki. Najlepszym sposobem na wygospodarowanie czasu dla siebie jest jego zaplanowanie. Kiedy jesteś bardzo zajęty, możesz mieć wrażenie, że nie masz czasu na robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność i pomagają się zrelaksować. Na szczęście jest wiele prostych rzeczy, które możesz zrobić i które nie powinny zająć dużo czasu.

Nawet robienie czegoś zabawnego przez 15 minut pomoże! Dwa obszary, które wiele osób wybiera na “czas dla siebie” to słuchanie muzyki i robienie czegoś, co ich śmieszy.

### Muzyka

Wiele osób uważa, że chill out i słuchanie lub granie muzyki jest naprawdę korzystne. Granie muzyki ma pozytywny wpływ na mózg i ciało, może obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć kortyzol, który jest hormonem związanym ze stresem. Stwórz listę odtwarzania ze wszystkimi swoimi ulubionymi piosenkami, które możesz włączyć, gdy potrzebujesz się zrelaksować.



## Śmiech

Having a good laugh is one of the best things you can do to unwind. You might have heard the saying 'Laughter is the best medicine' but it's actually true as researchers have found that laughing is good for your health! It relaxes the body and mind by releasing the body's feel-good chemicals called endorphins. Make time to watch a funny movie or TV show or even better spend time with your friends for a guaranteed laugh.

### 3 Wskazówki 'Me-time':

1. Pamiętaj, że to co działa na jedną osobę, może nie działać na Ciebie.
2. Zaplanuj codziennie trochę "czasu dla siebie" - choćby 10 minut.
3. Zapisz listę czynności 'me- time' i zacznij je wypróbować!



## ĆWICZENIE SAMOPOMOCOWE 1 - ĆWICZENIE RELAKSACYJNE Z ODDYCHANIEM PUDEŁKOWYM

Pudełkowe oddychanie to rodzaj ćwiczenia oddechowego lub medytacji, która jest idealnym zajęciem "czasu dla mnie". Pomaga zrelaksować ciało, uspokoić system nerwowy i zredukować stres..

Regularne praktykowanie pudełkowego oddychania, pomoże Twojemu ciału i umysłowi stać się bardziej zrelaksowanym. Na początku może się to wydawać dziwne, ponieważ nie zawsze znajdujemy czas na prawidłowe oddychanie. Jednak regularne wykonywanie tej czynności to świetny sposób na poświęcenie kilku minut na zrelaksowanie umysłu i ciała.

- Usiądź wygodnie w fotelu, ze stopami na podłodze i rękami na kolanach.
- Niektórzy ludzie lubią zamykać oczy podczas wykonywania tej czynności, ponieważ pomaga im to łatwiej skoncentrować się na oddychaniu.
- Wdychaj powoli przez nos przez liczbę czterech, pozwalając, by powietrze wypełniło twój brzuch, jak powietrze nadmuchujące balon.
- Wstrzymaj oddech na cztery.
- Wydychaj powoli przez usta przez liczbę czterech.
- Podczas oddychania wyobraź sobie, że twój ulubiony kolor wypełnia twoje ciało i pomaga twojemu umysłowi i ciału poczuć się przyjemnie i zrelaksowanie.
- Na koniec wstrzymaj oddech na cztery.
- Powtarzaj to ponownie przez trzy minuty.
- Być może będziesz musiał spróbować tego kilka razy, zanim znajdziesz z tego jakiegokolwiek korzyści. Ale z praktyką może to stać się użytecznym i prostym sposobem na zrelaksowanie umysłu i ciała.

### Link to Video:

[Guided Square Breathing Exercise in 2 minutes](#)



## BIBLIOTEKA WIDEO

Co możesz zrobić, aby praktykować samoopiekę?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

Co tak naprawdę oznacza dbanie o siebie?

<https://youtu.be/c5OF9OafV2c>

10 korzyści zdrowotnych płynących ze śmiechu

<https://youtu.be/K5yClbsdJkg>

# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422