

Nazwa ćwiczenia: Zbiornik energii

Umiejętności metapoznawcze: samokontrola, samoregulacja, samoświadomość, refleksja

Grupa wiekowa: 8-11 lat

Czas trwania: 15 minut

Potrzebne materiały:

- szablon **Butelki energii** (z pustymi paskami) – wydrukowany lub cyfrowy;
- kredki, mazaki lub pisaki – do wypełniania pasków;
- dziennik (opcjonalnie) – do notowania, kiedy i dlaczego wypełniłeś pasek.

Opis działania

W tej aktywności będziesz używać szablonu w kształcie butelki z pustymi paskami, aby śledzić swoją energię w ciągu dnia.

Zawsze, gdy poczujesz zmianę w swojej energii lub podczas czasu na spokojną refleksję, możesz wypełnić jeden pasek kolorem, który pokazuje, ile masz energii.

- Użyj jasnych kolorów dla wysokiego poziomu energii i chłodnych lub ciemnych kolorów dla niskiego poziomu energii.
- Ta aktywność pomoże Ci zrozumieć, jak zmienia się Twoja energia i co sprawia, że czujesz się skupiony, spokojny lub pełen energii!

Instrukcja

Weź swój szablon **Butelki energii** (wydrukowany lub cyfrowy).

- 👁️ Zobacz, jak się teraz czujesz. Czy masz dużo energii czy mało?
- ✎ Wybierz kolor, aby pokazać swój poziom energii.
 - Jasne kolory (np. żółty, pomarańczowy, zielony) = wysoka energia
 - Ciemne/chłodne kolory (np. czarny, szary) = niska energia
- Wypełnij jeden pasek tym kolorem.
- Możesz to robić o każdej porze dnia, zwłaszcza gdy Twoja energia się zmienia.
- Pod koniec dnia spójrz na swoją butelkę i zastanów się:
 - Kiedy czułem/czułam najwięcej energii?
 - Co pomogło mi poczuć się lepiej lub bardziej skupionym/skupioną?

Przydatne wskazówki

- Stwórz własny kod kolorów (np. czerwony = zmęczony, żółty = spokojny, niebieski = skupiony).
- Staraj się sprawdzać swoją energię o tej samej porze każdego dnia (np. po przerwie lub przed obiadem). Wykorzystaj tę chwilę, by wziąć oddech i zauważyć, jak czuje się Twoje ciało.
- Z czasem zauważysz, jak zmienia się Twój poziom energii, co może poprawić Twoją efektywność uczenia się.

ZBIORNIK ENERGII



Kolor	Jak się czuję?
 Zielony	spokojny, zrównoważona energia
 Żółty	szczęśliwy, pełny energii
 Niebieski	zmęczony, mało energii
 Czerwony	brak energii, potrzeba przerwy

ZBIORNIK ENERGII



Czas	Co robię?
 Rano	przyjście do szkoły / rozpaczynam mój dzień
 Późniejszy poranek	po pierwszych lekcjach / przed przerwą
 Południe	po przerwie / przed obiadem
 Popołudnie	lekcje popołudniowe
 Koniec szkoły	idę do domu
 Wieczór	w domu, przed pójściem spać