

Scenariusz

Kto z kim przestaje...

Cel zajęć:

- Dowiesz się jak znaleźć swoje plemię, by życie na co dzień było przyjemniejsze.

Nie bądź sam

zaprzyjaźnij się z kimś, kto będzie Twoim strażnikiem albo zapisz do grupy (realnej lub wirtualnej), w której są osoby podobne do Ciebie.

Znajdź swoje plemię

Jeśli chcesz...

- rysować
- biegać
- wspinać się
- śpiewać
- tańczyć
- szyć
- lepić z gliny

Dołącz do grupy albo ZNAJDŹ PRZYNAJMNIEJ JEDNĄ OSOBĘ, która uprawia daną dyscyplinę.

Historia Zosi

Zosia ma 12 lat, bardzo lubi rysować i wie, że regularne ćwiczenie jest bardzo ważne. Niestety, nie jest bardzo konsekwentna. Zosia chciałaby w przyszłości pójść do liceum plastycznego, ale musi do tego czasu skompletować teczkę swoich prac. Jak sadzisz? Co mogłoby pomóc Zosi się zmobilizować? Do jakiej grupy mogłaby dołączyć? Zapisz swoje pomysły.

Zastanów się

A Ty?

Wolisz się uczyć sam_a czy z kimś?

Czy wiesz kim jest study buddy? To osoba, z którą wspólnie się uczysz – razem powtarzacie i odpytujecie się. Dla niektórych (nie dla wszystkich) taka forma nauki jest najbardziej skuteczna. Nie tylko do nauki.

Jeżeli chcesz budować nowy nawyk – na przykład biegać w parku codziennie rano - to warto mieć kogoś kto Cię przypilnuje, najlepiej odpowiedzialnego kolegę, który raz dziennie wyśle Ci sms-a. „Biegałeś? Jak Ci poszło?” – to bardzo motywujące.

3 kroki do przyjaźni – film.