

Scenariusz

Skąd się biorą nawyki

- Dziś lekcja "0".
- Poznasz 4 prawa i 3 praktyki

0. Wprowadzenie: skąd się biorą nawyki

Zasada 1: JASNO

Lekcja 1. Przyjrzyj się sobie

Lekcja 2. Co, gdzie, kiedy

Lekcja 3. miejsce ma znaczenie

Zasada 2: PO KOLEI

Lekcja 4. Przyjemne z pożytecznym

Lekcja 5. Razem fajniej

Lekcja 6. Zrób z tego zabawę

Zasada 3: PROSTO

Lekcja 7. Ułatw sobie życie

Lekcja 8. Nie poddawaj się

Lekcja 9. Z pomocą przyjaciół

Zasada 4: PRZYJEMNIE

Lekcja 10. Trenuj swój mózg

Lekcja 11. Tabelka? Czemu nie?

Lekcja 12. Wracaj na tory

Zastanów się

Ktoś powiedział kiedyś: „Jesteś tym, co jesz” choć tak naprawdę jesteś tym, co **konsumujesz** i nie chodzi tu tylko o jedzenie, ale także o to czego (i kogo) słuchasz, co czytasz, co oglądasz, z jakimi ludźmi zadajesz się na co dzień. Wszystko to jest pożywieniem dla Twojego ciała, głowy, emocji.

- A Ty? Czym się odżywasz swoje ciało, umysł i serce?
- Obejrzyj film i zwróć uwagę na różnice w Twoim trybie życia.

- Jakie są Twoje nawyki związane z jedzeniem? Aktywnością fizyczną? Pracą? Kontaktami towarzyskimi?

Zastanów się: czego nie potrafisz sobie odmówić?



- **Mały quiz na początek - czy wiesz, co jesz?**

1. Dlaczego woda jest ważna dla naszego zdrowia?

1. a) Pomaga w trawieniu jedzenia
2. b) Utrzymuje odpowiednie ciśnienie krwi
3. c) Ulepszcza smak

2. Jakie witaminy są niezbędne dla naszego organizmu?
 - a) Witamina A, B, C, D, E, K
 - b) Witamina X, Y, Z
 - c) Witamina F, G, H

3. Czym są ulepszacze smaku i dlaczego powinniśmy ich unikać?
 - a) Są to substancje dodawane do jedzenia, które poprawiają smak i zapach, ale mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie.
 - b) Są to witaminy, które dodaje się do jedzenia, aby je wzbogacić.
 - c) Są to naturalne składniki jedzenia, które poprawiają smak i zapach.

4. Dlaczego ważne jest, aby zjadać zdrowe śniadania?
 - a) Dają nam energię na cały dzień
 - b) Łatwiej nam skupić się na nauce i innych zadaniach
 - c) Jest to tylko mit, a śniadania są niepotrzebne.

5. Jakie tłuszcze są korzystne dla naszego zdrowia?
 - a) Tłuszcze nienasycone, takie jak olej rzepakowy i oliwka z oliwek
 - b) Tłuszcze trans, takie jak margaryna
 - c) Tłuszcze nasycone, takie jak smalec i masło

6. Co to jest dieta zbilansowana?
 - a) To dieta, która zawiera odpowiednią ilość składników odżywczych potrzebnych do zdrowia i dobrego samopoczucia.
 - b) To dieta, która opiera się tylko na jednym rodzaju jedzenia.
 - c) To dieta, która ma na celu szybkie schudnięcie.

7. Co to jest dieta zbilansowana?
 - a) To dieta, która zawiera odpowiednią ilość składników odżywczych potrzebnych do zdrowia i dobrego samopoczucia.
 - b) To dieta, która opiera się tylko na jednym rodzaju jedzenia. c) To dieta, która ma na celu szybkie schudnięcie.

Do samodzielnej pracy

- Zastanów się nad swoimi nawykami żywieniowymi – czego nie potrafisz sobie odmówić? Chipsów? żelków? Coli? Czekolady?
- Czy zastanawiałeś się kiedyś dlaczego słone czy słodkie przekąski są dla nas takie atrakcyjne?
- Poszukaj reklamy słodczy albo napojów gazowanych. Przyjrzyj się kolorom, zobacz jak zachowują się ludzie występujący w reklamie – jak reklamodawcy starają się wpłynąć na nas – czyli konsumentów żebyśmy kupili ich produkt?
- Czy wiesz, że działy marketingu wielkich firm pracują niestrudzenie, żebyś kupił właśnie ich produkt? Zastanawiałeś się kiedyś nad tym jak wygląda taka praca? Nie? No to masz szansę. 😊

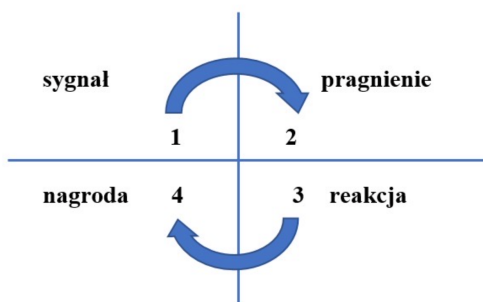
Specjaliści od reklamy dobrze wiedzą, jak przemówić do naszych zmysłów. Przyjrzyjmy się paczce chipsów. Jakie zmysły porusza ten sygnał?

- Wzrok – atrakcyjne, kolorowe opakowanie

- Słuch – nazwa wpada w ucho, opakowanie szeleści, chipsy chrupią – nasz mózg lubi kontrasty, myśli sobie wtedy: „Aha, w środku miękkie na zewnątrz chrupiące – ciekawe”
- Węch - sztuczny, wyostrzony zapach połączenie tłuszczu i soli
- Dotyk i kształt – chipsy są karbowane, skręcone w świderki, idealnie owalne jak pringles
- No i oczywiście SMAK – połączenie soli i tłuszczu, które upodobał sobie nasz mózg

Wiele osób pracuje nad tym, żeby dotarł do nas silny SYGNAŁ, bo od jego siły zależy nasza REAKCJA.

Jak więc powstają nawyki?



KARTA PRACY

- Wybierz swoją ulubioną aktywność, którą chcesz robić regularnie. Może to być np. ćwiczenie, czytanie książek, rysowanie, itp.
- Narysuj na kartce obrazek przedstawiający swoją ulubioną aktywność.
- Przyjrzyj się uważnie swojemu obrazkowi i pomyśl, co może być twoim sygnałem, czyli czymś, co cię zachęca do rozpoczęcia tej aktywności. Może to być np. widok twojego zeszytu z zadaniami, ulubiona piosenka, itp. Narysuj swoje sygnały wokół obrazka.
- Następnie zastanów się, jakie pragnienie chcesz zaspokoić, wykonując tę aktywność. Może to być np. chęć nauczenia się czegoś nowego, zrelaksowanie się, itp. Narysuj swoje pragnienia wokół obrazka.
- Teraz pomyśl, jakie kroki możesz podjąć, aby rozpocząć tę aktywność. Możesz np. ustalić sobie konkretną porę dnia, kiedy będziesz ją wykonywać, ustawić sobie przypomnienie w telefonie, itp. Narysuj swoje kroki pod obrazkiem.
- Na koniec, pomyśl o nagrodzie, jaką otrzymasz po wykonaniu swojej aktywności. Może to być np. uczucie dumy z siebie, możliwość zrobienia czegoś innego, itp. Narysuj swoje nagrody wokół obrazka.

Dzięki tej karcie pracy, będziesz mógł lepiej zrozumieć, jak tworzyć pozytywne nawyki i co cię motywuje. Powodzenia w tworzeniu swoich nawyków!

do samodzielnej pracy

Specjaliści od marketingu spożywczego doskonale wiedzą, co robią. Z pomocą przychodzi im wiedza o funkcjonowaniu naszego mózgu. Niestety, nie zawsze wykorzystują tę wiedzę dla naszego dobra:(

Każdy nawyk, dobry czy zły, powstaje według pewnego wzoru. Niezależnie od tego czy nawyk jest zły czy dobry – wzór jest taki sam.

Przyjrzyjmy się pętli nawyku.

SYGNAŁ – sygnał to coś, co do nas przemawia, wabi, pociąga nasze zmysły. wchodzę do sklepu i widzę opakowanie chipsów, kolory są żywe, na opakowaniu jest mój ulubiony bohater filmowy.

PRAGNIENIE – kiedy widzimy coś, co jest dla nas atrakcyjne, wyzwala to chęć skorzystania z tego, nasz mózg automatycznie oczekuje nagrody atrakcyjne kolorowe opakowanie złotych chrupiących chipsów jest zapowiedzią tej nagrody.

REAKCJA – jeśli nie mam silnej woli, a przypominam, że cały sztab ludzi pracuje na to, żeby wymyślić chipsa idealnego – to przepadliśmy, wchodzimy do sklepu, kupujemy opakowanie chipsów i...

NAGRODA – rozkoszujemy się chrupiącymi, słonymi, karbowanymi chipsami, a nasz OŚRODEK NAGRODY z podskakuje z radości.

- Czym więc jest nawyk?

Nawyk to czynność, która powtarzamy tak często i regularnie, że staje się automatyczna i przestajemy ją zauważać.

Nasze życie składa się z nawyków – tych dobrych i tych złych.

A jakie są Twoje? Z czego jesteś dumny_a? Jakich chciał_byś się pozbyć? Podaj przynajmniej po jednym przykładzie.

Praca domowa

Wybierz się na zakupy do supermarketu z mamą, tatą lub babcią, zabierz ze sobą małą kartę pracy i chodząc po sklepie zaznacz, gdzie znajdują się poszczególne artykuły: chleb/jajka/jogurt/słodycze w małych paczuszkach – guma do żucia, batoniki, cukierki.

- W większości sklepów półki z pieczywem są na samym końcu sklepu. Jak sądzisz, dlaczego?
- W większości sklepów batoniki/cukierki/papierosy/guma do żucia są tuż przy kasie. Dlaczego?

do samodzielnej pracy

Nasze życie zależy od nawyków. Od tego, co regularnie jemy, czy ćwiczymy, czytamy, rozwijamy się, uczymy regularnie czy też odpuszczamy, objadamy się słodyczami i spędzamy dzień leżąc na łóżku i oglądając filmiki na Tic-Tocu.

Teraz tego nie widzisz, ale zastanów się chwilę – jeśli przez następnych kilka lat będziesz żywić się chipsami, siedzieć w domu z telefonem w ręku – jak będziesz się czuć? Jak będziesz wyglądać?

Arystoteles, filozof grecki, powiedział: „jesteśmy tym, co powtarzamy.” Najpierw kształtujemy nasze nawyki, ale potem to one kształtują nas i to, co robimy na co dzień, regularnie, wpływa na nasze samopoczucie, rozwój intelektualny, wygląd.