

## Scenariusz

### Tabela? Czemu nie?

Cel zajęć:

- Będziesz obserwować postępy i dowiesz się dlaczego warto śledzić nawyki.
- Poznasz tzw. *habit tracker*.

Notuj wyniki. **Obserwowanie postępów** jest bardzo satysfakcjonujące – wszyscy lubimy oglądać zmiany na lepsze – najlepszym dowodem jest to ile osób ogląda metamorfozy. **Jak śledzić nawyki? I dlaczego warto to zrobić?**

5 pomysłów na dzienniki nawyków

1. Kolorowe rysunki: Możesz stworzyć swoje własne kolorowe rysunki, które będą przedstawiać różne nawyki w formie obrazków lub ikon. Na przykład możesz narysować owoc, gdy wykonasz nawyk jedzenia zdrowych przekąsek lub otwarte książki, gdy przeczytasz codziennie. Możesz je kolorować na bieżąco - oznaczając czy wykonałeś dany nawyk w danym dniu.
2. Kreatywne oznaczenia: Możesz użyć kreatywnych oznaczeń, takich jak kolorowe naklejki, pieczątki, stempelki lub inne ciekawe znaczki, aby zaznaczać swoje nawyki. Możesz je naklejać na specjalną tablicę lub kreatywnie ozdobiony zeszyt, aby oznaczać swoje postępy.
3. Zdjęcia dokumentujące postępy: Możesz robić zdjęcia swoich rysunków, projektów czy innych efektów swojej pracy związanej z wykonywanymi nawykami. Możesz stworzyć swoją galerię zdjęć, które będą przedstawiać Twoje postępy w realizacji nawyków. Możesz też robić zdjęcia siebie w trakcie wykonywania nawyków, co będzie fajnym sposobem dokumentowania swoich osiągnięć.
4. Kreatywne dzienniki nawyków: Możesz prowadzić swój własny kreatywny dziennik nawyków, w którym będziesz notować swoje postępy w formie rysunków, notatek, kolaży czy innych kreatywnych zapisów. Możesz ozdobić go różnymi kolorami, naklejkami czy innymi elementami, które lubisz, aby sprawić, że prowadzenie dziennika będzie jeszcze bardziej zabawne i inspirujące.
5. Samodzielne projekty: Możesz również tworzyć własne projekty związane z wykonywanymi nawykami. Na przykład, jeśli twój nawyk to nauka nowych słówek, możesz stworzyć swoje własne fiszki z kolorowymi ilustracjami i słowami, które chciałbyś się nauczyć. Możesz też tworzyć plakaty, kolaże czy prezentacje na temat swoich nawyków i prezentować je rodzeństwu, przyjaciołom lub rodzicom.

Twój własny sposób

Śloik z M&Msami

Śloik z karteczkami

Śloik z drobniakami

Nawlekanie koralików  
Lista kontrolna  
Cokolwiek przyjdzie Ci do głowy 😊

## Habit tracker

To proste narzędzie polegające na „odhaczaniu” nawyków w specjalnej tabeli – możesz to robić stawiając kropkę, „ptaszek” lub krzyżyk.

### 7 powodów dla których warto używać *habit trackera*

1. Obserwacja postępów: Korzystanie z habit trackera pozwala na zauważanie swoich osiągnięć i może być bardzo motywujące, ponieważ widzisz, że robisz postępy.
2. Skupienie uwagi: Habit trackery pomagają Ci skupić uwagę na tym, co jest naprawdę ważne. Możesz zobaczyć, jakie zadania są już zrobione, a które jeszcze wymagają uwagi.
3. Kontrola nad nawykami: Możesz zauważyć, jak często wykonujesz swoje zadania i jakie nawyki są związane z Twoimi celami. Dzięki temu możesz bardziej świadomie kształtować swoje nawyki, tak aby były zgodne z tym, czego chciałbyś/łabyś dokonać.
4. Mierzenie postępów: Możesz śledzić liczby, statystyki lub czas, co pozwala na obiektywne ocenianie swojego postępu i podejmowanie decyzji opartych na faktach.
5. Samodyscyplina: Monitorowanie swoich nawyków i postępów pozwala na lepsze zrozumienie swojego zachowania i nawyków. Możesz zauważyć, kiedy odchodzisz od swoich celów i skorygować swoje działania na bieżąco.
6. Cele: Śledzenie swojego postępu może pomóc w osiągnięciu swoich celów. Możesz obserwować czy jesteś na dobrej drodze do ich zrealizowania i wprowadzać odpowiednie zmiany w swoim zachowaniu, aby osiągnąć to czego chciałbyś/łabyś dokonać.
7. Udoskonalanie nawyków: Habit trackery pozwalają na analizowanie swoich nawyków i identyfikowanie obszarów, które wymagają poprawy. Możesz zauważyć wzorce i tendencje w swoim zachowaniu, które mogą Cię hamować lub wspierać w osiągnięciu celów. Dzięki tym obserwacjom możesz wprowadzać zmiany w swoim postępowaniu, aby lepiej osiągać swoje cele.

### Bardziej kreatywnie

*Habit tracker* nie musi być tabelą, możesz użyć do tego celu słoika i drobnych przedmiotów: szklanych kulek, monet, cukierków.