

Scenariusz

Ułatw sobie życie

Cel zajęć:

- Dowiesz się jak ułatwić sobie życie, by było prostsze.
- Wykonasz ćwiczenia, które Ci w tym pomogą.

Zawsze pod ręką

Dlaczego buty do biegania powinny stać przy drzwiach? Jeśli chcesz ćwiczyć / uczyć się to zadbaj to, żeby wszystko było pod ręką: mata do ćwiczeń / kącik do nauki itd.

Stwórz **WARUNKI**, w których łatwo będzie wprowadzić nowy nawyk.

Pamiętasz lekcje o ergonomii?

Poranne bieganie

Tomek jest w 8 klasie, ma bardzo dużo nauki przed egzaminami i mnóstwo czasu spędza przy biurku. Postanowił, że codziennie rano będzie biegał w parku niedaleko domu.

W **poniedziałek** wstał wcześniej, ale nie mógł znaleźć sportowych butów i w końcu zrezygnował.

We **wtorek** zapomniał nastawić budzik i zaspał.

W **środe** okazało się, że zapomniał powiesić na kaloryferze dres i wszystko jest mokre...

A gdyby tak... ułatwić sobie życie?

To bardzo proste:

Chcesz rano biegać? Przygotuj buty do biegania przy drzwiach:

- połóż koło łóżka skarpetki / spodenki / koszulkę / czapkę z daszkiem / bidon
- naładuj telefon, przygotuj słuchawki i ulubiona playlistę
- sprawdź czy zapowiadają deszcz, jeśli tak przygotuj cienką kurtkę nieprzemakalną
- nastaw budzik
- połóż się wcześniej niż zwykle

Ćwiczenie

Chcesz zacząć nowy nawyk. Zaproponuj 5 rzeczy, które przygotujesz poprzedniego dnia lub wcześniej:

- Chcesz zacząć rysować...
- Chcesz chodzić wcześniej spać...
- Chcesz budzić się wcześniej...
- Chcesz jeść zdrowe śniadania...

Jakie czynności / przedmioty / aplikacje / narzędzia pomogą Ci wprowadzić nowy nawyk?