

## SCENARIUSZ LEKCJI

### W DRODZE DO CELU

Materiał merytoryczny

#### 1. Wykład nauczyciela

Dziś porozmawiamy o skutecznym wprowadzaniu zmian. Jak to zrobić, aby osiągnąć zamierzony cel?

Przede wszystkim trzeba wiedzieć, że:

- zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości - można przyjąć, że aby pozbyć się starego nawyku potrzebujemy około 3-4 tygodni. Najlepiej jest, jeśli w miejsce starego, niekorzystnego nawyku, zaczniemy wprowadzać nowy.
- w zmianach dotyczących diety nie jest tak, że wciąż odnosimy sukcesy. Czasami zdarzają się gorsze dni, gdzie nic nie układa się tak, jakbyśmy tego chcieli. Jednak, jeśli nie zmienimy naszego nastawienia w takim momencie to pewne, że kryzys szybko minie, a my wyruszymy w dalszą drogę do celu.
- choć media, kolorowe gazety i internet aż huczą na temat rewolucyjnych metod, które mają w ekspresowym tempie odmienić Wasze życie - nie jest to zgodne z prawdą. Każdy człowiek może odczuwać niechęć do zmiany, przynajmniej na samym początku i dlatego zarzucenie go całym zestawem zmian równocześnie jest bardzo trudne w realizacji.
- pamiętając, że masz wiele swoich spraw jak szkoła, zajęcia dodatkowe i czas dla bliskich, warto zastanowić się nad czym jesteś w stanie popracować, aby udało się to wszystko pogodzić. Jeśli na przykład wiesz, że w ciągu tygodnia nie masz szans na dodatkowy trening biegowy, zastanów się, co możecie zrobić innego, aby więcej się ruszać. Być może znajdzie się czas na to, żeby do szkoły jechać rowerem, po zajęciach wybrać dłuższą trasę, a w ciągu dnia zdecydujesz, że chodzisz po schodach między piętrami w budynku szkolnym, zamiast jeździć windą. I już mamy konkretne zmiany!
- co bardzo ważne! Aby dać sobie szansę na sukces nie warto porównywać się z innymi. Pamiętaj! Każdy człowiek to inna historia - to znaczy, że każdy z nas żyje w innym domu, ma inne możliwości, inny styl życia, ale też inny stan zdrowia. Skup uwagę na sobie - to znaczy obdarz się życzliwością i zrozumieniem. Nikt z nas nie jest idealny - tego możesz być pewien.
- jeśli pragniesz jakiejś zmiany, zastanów się dlaczego to dla Ciebie takie ważne, co dzięki temu zmieni się na lepsze w Twoim życiu.
- ostatnie, ale równocześnie bardzo ważne! Bez planu działania - jego rozpisania i dokładnego przemyślenia - szybko możemy się zniechęcić do pracy nad sobą, dlatego w ramach zadania domowego przygotujesz swój plan na najbliższy czas.

Chciałam Ciebie teraz zapytać o Wasze sukcesy w przeszłości. Podziel się swoimi doświadczeniami. Co sprawiło, że udało się tobie osiągnąć jakiś wymarzony czy trudny cel?

Z pewnością, ile osób, tyle różnych historii, które świadczą o tym, że każdy z nas jest inny. Mamy inne cele, ale też różnimy się pod kątem mocnych stron, talentów, które sprawiają, że osiągamy odmienne cele.

Mocne strony to jeden z punktów, na które będziesz miał zwrócić uwagę podczas wykonywania zadania domowego, a teraz zapraszam do obejrzenia filmu, który jest niejako podsumowaniem naszej dzisiejszej rozmowy.

2. Komiks

3. Podsumowanie

Proszę Cię teraz o podzielenie się Twoimi przemyśleniami po wysłuchaniu krótkiego wykładu i obejrzeniu filmiku / komiksu. Na co zwróciłeś szczególną uwagę, co cię zaskoczyło?