



Jak małe kroki budują dobre nawyki?

Lekcja „Jak małe kroki budują dobre nawyki” to zajęcia wspierające rozwój kompetencji prozdrowotnych i psychospołecznych uczniów w wieku 10–12 lat. Ich celem jest przede wszystkim pokazanie, że zdrowie to nie tylko brak choroby, lecz codzienne wybory, które wzmacniają ciało, umysł, emocje i relacje. Warto, by uczniowie doświadczyli, że **zmiana nie musi być wielkim krokiem – wystarczy zacząć od małych, regularnych działań**, które z czasem tworzą dobre nawyki.

-  **TEMAT:** Jak małe kroki budują dobre nawyki?
-  **OPRACOWANIE:** Magdalena Polańska
-  **CZAS TRWANIA:** 45 minut
-  **POZIOM NAUCZANIA:** klasa 4-6 szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, biologia, wf, zajęcia w świetlicy

Cele

- zrozumieć, czym są nawyki i jak działa pętla nawyku
- nauczę się odróżniać postawy reaktywne od proaktywnych i poznam ich wpływ na codzienność
- poszerzę spojrzenie na własne nawyki i możliwości ich zmiany
- zrozumieć, że małe, codzienne działania mogą budować zdrowe nawyki

Kryteria sukcesu

- potrafię wytłumaczyć, co znaczy, że robię coś nawykowo
- rozumiem, jak działa pętla nawyku
- podaję przykłady postawy reaktywnej i proaktywnej
- zauważam, które nawyki mi służą, a które mogę zmienić
- planuję drobne zmiany, by budować zdrowe nawyki

Kluczowe zagadnienia: nawyk, pętla nawyku (wskazówka – zachowanie – nagroda), proaktywność - reaktywność

Metody: pogadanka, burza mózgów, autorefleksyjna karta pracy

Formy pracy: praca w parach, praca w grupach, praca indywidualna

Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć: kserokopie załączników w ilości odpowiadającej liczbie osób uczestniczących, kartki A4 lub większe, przybory do pisania

Materiały: małe kartki / karteczki samoprzylepne, kartki A4 ,długopisy, tablica.

ZAŁĄCZNIKI DO SCENARIUSZA:

- Załącznik nr 1 – Karta refleksji: Stop-Start-Kontynuacja
- Załącznik nr 2 – Karta pracy: Pętla nawyku
- Załącznik nr 3 – Karta refleksji: Buduję dobry nawyk

Przebieg zajęć

Rozpoczęcie zajęć 3 min

Poinformuj klasę, że dzisiaj zapraszasz do rozmowy o czymś, co towarzyszy nam każdego dnia – o **nawykach**. Nawyk to coś, co robimy prawie automatycznie – czasem nawet bez zastanowienia. Takie nasze codzienne przyzwyczajenia. Niektóre pomagają nam czuć się dobrze i zdrowo, a inne trochę nam przeszkadzają. Dobra wiadomość jest taka, że możemy je zmieniać lub zamieniać! I wcale nie trzeba robić tego od razu na wielką skalę. Czasem wystarczy **jeden mały krok** – coś, co będziemy robić regularnie – żeby po jakimś czasie poczuć różnicę.

Sprawdźmy, co to znaczy być **proaktywnym** i na ile możemy wybierać taką drogę, by małe, codzienne rzeczy mogły sprawić, że będziecie zdrowsi, spokojniejsi i bardziej zadowoleni z siebie.

CZĘŚĆ 1.

Nawyk 5 min

Zadaj pytania (dzieci prawdopodobnie licznie podniosą rękę, chodzi o przywołanie neutralnego nawyku i zachęcenie do rozmowy o nawykach):

- Kto dziś rano mył zęby?
- Kto musiał zastanawiać się, gdzie to zrobić?
- Kto musiał długo myśleć, jak to zrobić?
- Kto musiał decydować, czym to zrobić?
- Jak sądzicie, dlaczego każdy rano od razu wie wszystko w sprawie mycia zębów?

Wyjaśnienia uczniowskie mogą dotyczyć powtarzalności sytuacji, dużej częstotliwości, przyjemności (świeżość w ustach), korzyści dla zdrowia. Jeśli będzie konieczność uzupełnij i **podsumuj**:

Nie musieliście o tym myśleć, gdyż mycie zębów to dobrze utrwalony **nawyk** – coś, co robimy automatycznie. Dzieje się tak dlatego, że mózg nie lubi się męczyć stałym analizowaniem i podejmowaniem decyzji szczególnie w podobnych do siebie sytuacjach. Jeśli tylko jest okazja, szuka ułatwienia, czyli działa automatycznie, czasem odruchowo. Takie działania to działania reaktywne.

Zabawa w tropicieli nawyków.



10 min

Podziel klasę na 4 grupy i poproś, żeby w ciągu 5 minut znaleźli/zidentyfikowali i zapisali na kartkach jak najczęściej przykładów uczniowskich nawyków (grupa 1: rano przed przyjściem do szkoły, grupa 2: w szkole, grupa 3: po przyjściu ze szkoły do domu, grupa 4: wieczorem). Spodziewamy się odpowiedzi typu: ubieranie się, zabieranie plecaka, przeglądanie wiadomości, mycie zębów, siadanie w tym samym miejscu, sięganie po telefon po dzwonku, zgłaszanie się tą samą ręką, zbiegnię do stołówki na przerwie obiadowej, zostawienie plecaka, umycie rąk po powrocie, sięgnięcie po coś słodkiego, granie na komputerze, zmiana ubrania, gaszenie światła, zrobienie duolingo itp).

Przypnij zapiski grup na tablicy, odczytajcie listy nawyków.

Na koniec tej części zapytaj: "Które z tych nawyków są dobre (pomocne), a które złe (przeszkadzające w życiu). Niektóre może warto zmienić lub zamienić - jak sądzicie? Liczę, że wkrótce będziecie wiedzieli, jak to zrobić."

CZĘŚĆ 2.

Reaktywność - proaktywność



5 min

Wprowadzając uczniów w zagadnienia reaktywności i proaktywności zadbaj, aby wybrzmiało, że obie reakcje są typowe dla wszystkich ludzi, niezależnie od wieku. Możesz powiedzieć np:

Czasami wszyscy ludzie doświadczają sytuacji, w których reagują automatycznie, bywają reaktywni, jakby nimi sterował autopilot. Do reakcji automatycznych należy np. obwinianie innych lub wybuchanie emocjami, gdy coś poszło nie po naszej myśli albo skupianie się tylko na problemie, wycofywanie się z myślą "To mi się nie uda. To za trudne".

Zachęć uczniów i uczennice do refleksji pytaniem: "Kiedy jeszcze jest tak, jakby działało się na autopilocie, który od razu włącza złość, obrażanie, krzyk?"

Po wysłuchaniu chętnych osób podkreśl ponownie, że nie wszystko, co robimy automatycznie, jest złe i to my decydujemy, które nawyki i reakcje warto zostawić. Każdy z nas działa trochę jak doświadczony kierowca – czasem na automacie (reaktywnie), a czasem świadomie (proaktywnie). Przywołaj kilka przykładów działań reaktywnych, które uczniowie i uczennice mogą zamienić na reakcje proaktywne (możesz wyświetlić przykłady na tablicy).

Reaktywność: działam pod wpływem chwili.

Np.: jestem głodny → jem słodczy, bo są pod ręką.

jestem zmęczony/na → i tak siedzę do późna, bo szkoda mi przerwać grę.

jestem zdenerwowany/na → krzyczę albo trzaskam drzwiami.

Proaktywność: zatrzymuję się i wybieram świadomie.

Np.: jestem głodny → sięgam po jedzenie, które mi służy, dodaje energii, nie przytępia uwagi,

jestem zmęczony → kładę się wcześniej, żeby jutro mieć energię

jestem zdenerwowany/na → robię trzy głębokie oddechy i mówię, co mnie zirytowało

Ćwiczenie Stop-Start-Kontynuacja 10 min

Proaktywność to nie rewolucja, tylko małe, świadomie podejmowane decyzje, by coś zacząć robić inaczej. Nie musimy zmieniać wszystkiego naraz — wystarczy jeden mały ruch w dobrą stronę. Zrobimy to za pomocą trzech kroków STOP-START-KONTYNUUJ (załącznik 1).

Rozdaj uczniom lub wyświetl materiał “Start - Stop - Kontynuacja” (załącznik 1). Uczniowie pracują indywidualnie i zapisują swój plan na kserokopiach lub w zeszytach.

STOP — Co chcę ograniczyć? (Co mi nie pomaga? Co mnie osłabia? Jakie działanie jest reaktywne?)

START — Co chcę zacząć robić? (Jakie nowe, małe działanie pomoże mi zadbać o siebie? Czego chcę spróbować?)

KONTYNUUJ — Co już robię dobrze i warto to utrzymać? (Z jakiego działania jestem dumny/dumna? Co już jest dobrym nawykiem?)

PODSUMUJ: Proaktywność to nie tylko myślenie o zmianie, ale robienie pierwszego małego kroku – nawet jeśli to tylko jedna sytuacja, w której zachowasz się trochę inaczej niż zwykle. Kiedy już wiemy, co chcemy zatrzymać, zacząć i kontynuować — możemy stworzyć swój mały plan działania.

CZĘŚĆ 3.

Pętla nawyku – odkrywanie schematu w kontekście dbania o siebie i planowania proaktywnej zmiany

 5 min

W tej części zajęć krótko wyjaśnij uczniom i uczennicom działanie pętli nawyku. Proponujemy wykorzystać metaforę z robotem (robocikiem), możesz zdecydować się na konkretny przykład nawyku, który rozpiszecie w pętli nawyku. (Załącznik 2)

Wyobraźcie sobie, że wasze codzienne nawyki to małe automaty – jak roboty o prostym skutecznym oprogramowaniu według schematu: **wskazówka → zachowanie → nagroda**.

WSKAZÓWKA (bodziec, przynęta, impuls: coś co widzisz/słyszysz) to sygnał do włączenia robota.

ZACHOWANIE (działanie, myśl lub emocja): robot coś robi.

NAGRODA (przyjemność dla mózgu): robot powiększa swoją pamięć RAM i zwiększa szybkość i wydajność swojego działania.

Zasady działania automatu są dwie: im bardziej wyraźna i dostępna wskazówka, tym mocniejszy sygnał, by włączyć odpowiednią procedurę oraz nieograniczona gotowość do rozszerzania pamięci RAM.

Warto zadbać, by dzieci zobaczyły swoje codzienne nawyki w formie pętli nawyku. To trudne, dlatego zaplanuj wspólne rozbrajanie jednego-dwóch nawyków na tablicy. Zaczniij od powszechnych korzystnych nawyków (gdy będziesz mieć czas, możesz uwzględnić niekorzystne). W poniższych przykładach wskazówka oznaczona jest jako (w), zachowanie jako (z), a nagroda jako (n).

Mycie zębów

- (w) nieświeży oddech; pasta i szczoteczka w łazience
- (z) szczotkowanie zębów
- (n) świeżość, dbanie o zdrowie

Telefon i lekcje

- (w) telefon leży na stole
- (z) na dźwięk powiadomienia przerywam naukę
- (n) zaspokojenie ciekawości

Chętni uczniowie mogą indywidualnie wypełnić swoje pętle nawyków. (Załącznik 2) Samodzielne rozpisywanie pętli nawyku wymaga dużej samoświadomości i refleksji. Może okazać się bardziej interesujące dla uczniów starszych. Znając swoich uczniów i uczennice, możesz zdecydować, który wariant pracy zaproponujesz. Czwartoklasistom warto wyjaśnić działanie pętli nawyku, by płynnie przejść do kluczowego ćwiczenia "Małe kroki".

PODSUMUJ: *Już wiemy, jak działa **pętla nawyku** – coś się dzieje (wskazówka), reagujemy i robimy coś automatycznie (zachowanie), a nasz mózg dostaje nagrodę. Skoro nawyki można zrozumieć, to znaczy, że można też je zmieniać.*

Zaproś uczniów i uczennice do wykazania się proaktywnością i zbudowania swojego małego planu działania.

*Każdy z nas ma w sobie dobre nawyki – takie, które pomagają mu działać lepiej. Teraz spróbujemy jeden z nich **wzmocnić**, czyli sprawić, żeby stał się jeszcze bardziej naturalny i trwały.*

Mój pierwszy mały krok – indywidualne ćwiczenie 5 min

Przekaż krótko instrukcję, a następnie daj czas uczniom i uczennicom na wypełnienie karty pracy (Załącznik 4). Każdy pracuje indywidualnie (może być w zeszycie). Zapytaj uczniów i uczennice, czy potrzebują inspiracji, ewentualnie od razu podaj przykład:

Pić więcej wody:

- wskazówka – szklanka wody na biurku/szafce nocnej;
- zachowanie – wypiję szklankę wody;
- nagroda – poczuję się orzeźwiony;
- pierwszy krok – dziś wieczorem postawię szklankę wody w widocznym miejscu i rano ją wypiję.

*Pomyśl o **jednym zdrowym nawyku**, który chcesz wzmocnić (np. pić wodę, lepiej spać, uczyć się w krótszych blokach, mówić spokojniej zamiast krzyczeć) i przygotuj dla niego kartotekę. Na początek nie wybieraj zbyt dużych celów — mały krok = większa szansa na sukces.*

Mój nawyk, który chcę wzmocnić:.....

- **Wskazówka:** co przypomni mi o nawyku?
- **Zachowanie:** co zrobię?
- **Nagroda:** co mi to da / jak się poczuję?
- **Pierwszy mały krok:** od czego zacznę jutro?

PODSUMUJ: *Zaplanowaliście swój pierwszy mały krok w dobrą stronę, aby wzmocnić korzystny nawyk. Nawet jeśli będzie to mała, może nawet jednorazowa próba, warto ją podjąć.*

ŻYJĘ ZDROWO

Program edukacyjny Fundacji Orlen realizowany
we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej



ORLEN
FUNDACJA



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

CZĘŚĆ 4.

Zakończ zajęcia, docień uczniów i uczennice za aktywność oraz samodzielne refleksje. Możesz zaproponować zadanie tygodniowe z sekcji "Zasiej ziarenko nawyku"

ZASIEJ ZIARENKO NAWYKU

(utrwalenie refleksji z lekcji i wzmocnienie motywacji do codziennego, drobnego działania prozdrowotnego lub rozwojowego aktywność do indywidualnej decyzji o realizacji)

1. Umów się z uczniami i uczennicami, że po tygodniu wróćcie do tego ćwiczenia i porozmawiacie: „*Jak poszło z waszym małym krokiem? Co pomogło wam go utrzymać?*”
2. Zaproponuj ćwiczenie: *Każdego dnia zrób jeden mały krok w kierunku wybranego nawyku.*

Codziennie zapisz w zeszycie, kalendarzu: „*Dzisiaj zrobiłem/am...*”.

Na końcu tygodnia zauważ: *co udało się utrzymać i utrwalić; jakie przyniosło to efekty dla zdrowia i samopoczucia.*

ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta refleksji: Stop-Start-Kontynuacja
- Załącznik nr 2 – Karta pracy: Pętla nawyku
- Załącznik nr 3 – Karta refleksji: Buduję dobry nawyk

ĆWICZENIE - Stop-Start-Kontynuacja



STOP – Zastanów się, co warto **przestać robić**, bo nie służy Tobie lub innym. (niekorzystny nawyk)



START – Pomyśl, co warto **zacząć robić**, aby poprawić swoje zachowanie lub komunikację.



KONTYNUUJ – Określ, co warto **kontynuować**, bo działa dobrze i przynosi pozytywne efekty. (wspierający nawyk)

Wyobraźcie sobie, że wasze codzienne nawyki to małe automaty – jak roboty o prostym skutecznym oprogramowaniu według schematu:

wskazówka → zachowanie → nagroda.



Zasady działania automatu są dwie: im bardziej wyraźna i dostępna wskazówka tym, mocniejszy sygnał, by włączyć odpowiednią procedurę oraz nieograniczona gotowość do rozszerzania pamięci RAM.

KARTA PRACY – Buduję dobry nawyk



Mój nawyk, który chcę wzmocnić:



.....

Wskazówka – Co przypomni mi o tym nawyku?

(np. budzik, notatka na biurku, plecak przy drzwiach, sygnał w telefonie)



.....

Zachowanie – Co dokładnie zrobię?

(krótki, konkretny krok, który mogę wykonać każdego dnia)



.....

Nagroda – Co mi to da? Jak się poczuję?

(np. będę spokojniejszy, dumny, zdrowszy, bardziej skupiony)



.....

Pierwszy mały krok – Od czego zacznę jutro?



.....