



Władca czy zakładnik nawyków? – Ty decydujesz. Lekcja o nawykach

Zajęcia „Władca czy zakładnik ? – Ty decydujesz! Lekcja o nawykach” to propozycja wspierająca rozwój kompetencji prozdrowotnych i psychospołecznych uczniów w wieku 13–15 lat. Lekcja pokazuje, że nawyki mają ogromny wpływ na nasze życie – decydują o zdrowiu, samopoczuciu, relacjach i skuteczności działania. Uczniowie poznają prosty schemat pętli nawyku.

Zajęcia pomagają odpowiedzieć na pytanie: Czy to ja kieruję swoimi nawykami, czy one mną?

Uczniowie odkrywają, że zmiana nie wymaga rewolucji – wystarczy jeden mały krok, powtarzany codziennie, by zbudować lepsze przyzwyczajenia i poczuć większą kontrolę nad sobą.

-  **TEMAT:** Władca czy zakładnik nawyków? – Ty decydujesz. Lekcja o nawykach
-  **OPRACOWANIE:** Magdalena Polańska
-  **CZAS TRWANIA:** 45 minut
-  **POZIOM NAUCZANIA:** klasa 7-8 szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** godzina wychowawcza, edukacja zdrowotna, biologia, wychowanie fizyczne

Cele

- zrozumieć, czym są nawyki i jak działa pętla nawyku
- potrafię odróżnić postawy reaktywne od proaktywnych i 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 wyjaśnić, 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, aktywność ruchowa, 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

ZAŁĄCZNIKI DO SCENARIUSZA:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy: Pętla nawyku
- Załącznik nr 2 – Karta refleksji: Stop – Start – Kontynuacja
- Załącznik nr 3 – Lista nieoczywistych nawyków
- Załącznik nr 4 – Karta refleksji: Rozkoduj swój nawyk
- Załącznik nr 5 – Karta refleksji: Mój pierwszy krok

Przebieg zajęć

CZĘŚĆ 1.

Wprowadzenie 5 min

Zacznij lekcję serią pytań, która ma wprowadzić lekki ton oraz dostarczyć doświadczeń. Pytania zainspirowane są zabawą „Kto, tak jak ja?”. Oczekujemy, że uczniowie i uczennice nawykowo będą zgłaszali się przez podniesienie ręki:

- **Kto, tak jak ja, ma na sobie dzisiaj wygodne ubranie?**
- **Kto, tak jak ja, ma drugie śniadanie w plecaku?**
- **Kto, tak jak ja, ma chęć na wolną lekcję?**
- **Kto, tak jak ja, dziś rano mył zęby?**

Zatrzymaj się przy ostatnim pytaniu i zadaj kolejne:

- **Zastanawialiście się, dlaczego to robicie, kiedy i jak to robicie?**

Zamknij to doświadczenie stwierdzeniem, że niemal bezwiednie mycie zębów jest wynikiem NAWYKU. Dlaczego robimy to bezwiednie? Bo ludzki mózg oszczędza energię. Jeśli tylko ma możliwość, przekształca często powtarzane, typowe czynności w działanie automatyczne, które nie wymaga myślenia i podejmowania decyzji. Ta ekonomia jest zrozumiała, w przeciwnym wypadku nie moglibyśmy normalnie funkcjonować w świecie ze względu na tysiące wyborów i decyzji dotyczących tego, jak postąpić.

Możesz powiedzieć:

Nawyk działa wtedy, gdy odzywasz się, słyszyc swoje nazwisko podczas sprawdzania obecności, gdy podnosisz rękę w szkole, kiedy nauczyciel zadaje pytanie, albo gdy zatrzymujesz się na czerwonym świetle. Jeśli jakieś zachowanie prowadzi do „nagrody” (akceptacji, spokoju, przyjemności) lub uniknięcia „kary” (stresu, chaosu, nieprzyjemności), mózg wykorzystuje je wielokrotnie i będzie tylko czekał na konkretne wskazówki, które pozwolą mu uruchomić automatyczną, energooszczędną reakcję. Z tego powodu nawyki są z jednej strony naszymi sojusznikami, z drugiej – możemy wpaść w rolę zakładnika naszych nawyków.

Wszystko komplikuje się jeszcze bardziej, gdyż mózg nie odróżnia nawyków dobrych od złych. Dla niego wszystkie są opłacalne.

CZĘŚĆ 2.

Nawyki wspierające i utrudniające życie 7 min

Zachęć uczniów i uczennice, by podali przykłady codziennych nawyków. Możesz zaproponować, by spojrzeli na swój dzień lub jego etap (np. poranek) w poszukiwaniu nawyków. Zachęć, by wynajdywali różnorodne przykłady. Chodzi o to, by nie ograniczyli się do sfery mediów i technologii, bo może się to okazać zamykające. Nie oceniaj zgłaszanych propozycji.

Jeśli pomysły będą podobne, wspomnij, że zdarzają się nawyki ujawniające się w sytuacjach, kiedy ciało coś do nas mówi, a my działamy wbrew niemu. Na przykład: jestem słabo nawodniona, bo mało piłam wody, a sięgam po słodczy, bo czuję chęć na coś słodkiego; rezygnuję w domu ze śniadania, bo chcę dłużej pospać; ignoruję głód przez kilka lekcji; wracam po szkole przebudźcona, ale sięgam po telefon i nie odpoczywam. Daj uczniom i uczennicom czas na refleksję.

Możesz zapisywać propozycje na tablicy i dopytywać, na ile łatwo jest ocenić wartość tych nawyków w naszym życiu. Czy świadomość, na ile są dla nas korzystne, wpływa na gotowość, by zrezygnować z niektórych?

Po chwili zaproponuj podzielenie ich według kryterium: nawyki, które przeszkadzają i które pomagają w życiu. Czy w takim ujęciu łatwiejsza jest decyzja o rezygnacji z niekorzystnych nawyków?

Ćwiczenie Stop-Start-Kontynuacja 8 min

Zaproponuj chwilę zatrzymania i refleksji. Wykorzystaj listę nawyków zapisaną na tablicy oraz metodę **STOP – START – KONTYNUACJA**, która polega na zatrzymaniu się i oceniu, **co warto zatrzymać, co zmienić, a co utrzymać**. Możesz również zasugerować skupienie się na nawykach dotyczących jednego obszaru (np. odżywiania, higieny cyfrowej) lub oddać decyzję młodzieży. Podaj zwięzłą instrukcję. Każdy pracuje indywidualnie i zapisuje refleksje w zeszycie lub na kartce (załącznik nr 2).

- **1.STOP** – Zastanów się, co warto **przestać robić**, bo nie służy Tobie lub innym (niekorzystny nawyk).
- **2.START** – Pomyśl, co warto **zacząć robić**, aby poprawić swoje zachowanie lub komunikację (wspierający).
- **3.KONTYNUUJ** – Określ, co warto **kontynuować**, bo działa dobrze i przynosi pozytywne efekty (wspierający nawyk).

Poproś chętnych uczniów do odczytania swoich prac i rozmowy na forum lub zaproponuj krótką rozmowę w parach w celu wymiany pomysłów.

Podsumuj ćwiczenie pytaniami:

- **Który z pomysłów możesz wprowadzić już dziś?**
- **Jak można by to zrobić?**
- **Jakie korzyści spodziewasz się w związku z tym uzyskać?**

Przykładowa wersja dotycząca sfery żywienia

1. **Zastanów się nad swoimi codziennymi nawykami żywieniowymi.** Pomyśl o tym, **co, jak i kiedy jesz** - w domu, w szkole, po szkole.
2. Skorzystaj z trzech pytań pomocniczych:
 - **STOP** – Co chciał(a)bym przestać robić, bo nie służy mojemu zdrowiu (np. jedzenie słodczy codziennie, pomijanie śniadania, jedzenie w pośpiechu)?
 - **START** – Co chciał(a)bym zacząć robić, żeby lepiej dbać o siebie (np. pić więcej wody, jeść owoce, przygotowywać drugie śniadanie do szkoły)?
 - **KONTYNUUJ** – Co robię dobrze i co chcę utrzymać (np. jem regularnie, ograniczam fast foody, jem z rodziną)?

ŻYJĘ ZDROWO

Program edukacyjny Fundacji Orlen realizowany
we współpracy z Centrum Edukacji Obywatelskiej



ORLEN
FUNDACJA



CENTRUM EDUKACJI
OBYWATELSKIEJ

CZĘŚĆ 3.

Pętla nawyku i jak ją wykorzystać na swoją korzyść?



7 min

W tej części lekcji wyjaśnij uczniom i uczennicom działanie **pętli nawyku**. Wspomnij, że mechanizm kształtowania się nawyku został opisany w bardzo obrazowy sposób przez Charlesa Duhigga w książce „Siła nawyku” w postaci trzelementowej pętli. Narysuj na tablicy schemat pętli nawyku i wyjaśnij proces wzmacniania nawyku, wykorzystując metaforę robota.

Wyobraźcie sobie, że 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 oraz wydajność 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.

Zacznij od przywołania sytuacji.

Uczysz się już godzinę, na biurku leży telefon, słyszysz dzwonek powiadomienia, sięgasz po telefon i... (zachęć do dokończenia ciągu wydarzeń), odczytujesz wiadomość, scrolujesz, przerywasz naukę, oddajesz się rozrywce, masz chwilę rozluźnienia. Jakie etapy można wyróżnić w tej sekwencji (chodzi o intuicyjne dostrzeżenie trzech punktów pojawiających się w pętli nawyku, bez nazywania ich)?

Narysuj na tablicy schemat pętli nawyku, wyjaśnij proces wzmacniania nawyku. Wykorzystaj metaforę robota:

1.WSKAZÓWKA

W naszym przykładzie **wskazówka to powiadomienie na ekranie** – coś, co miga i mówi: „Hej, chodź tu! To ważne! To ciekawe!”.

2.ZACHOWANIE – ZWYCZAJ

W odpowiedzi na konkretną wskazówkę pojawia się ZWYCZAJ, który może być rutynową reakcją na poziomie ciała – ZACHOWANIE, umysłu – MYŚLI, emocji – UCZUCIA. To element, działanie, które wykonujemy automatycznie po wskazówce.

W naszym przykładzie: **odruchowe sprawdzenie Instagrama, przewijanie TikToka**.

3.NAGRODA – POTWIERDZENIE

Nagroda, czyli uczucie ulgi, przyjemności, rozładowania emocji. Jednocześnie atrakcyjne potwierdzenie, że dana pętla jest warta odtwarzania w przyszłości.

W naszym przykładzie **nagrodą jest dopamina po kliknięciu w ekran, oderwanie od wysiłku związanego z nauką**.

Dopamina to substancja w mózgu, która działa jak sygnał nagrody. Kiedy robimy coś, co sprawia nam przyjemność albo daje poczucie satysfakcji, w mózgu zwiększa się poziom dopaminy. Dzięki temu czujemy: „To było fajne, chcę to powtórzyć!”.

I właśnie dlatego dopamina jest tak ważna w pętli nawyku – to ona sprawia, że mózg zapamiętuje zachowania, które przynoszą szybkie nagrody, nawet jeśli nie zawsze są dla nas dobre.

Dlatego warto świadomie karmić mózg takimi nagrodami, które naprawdę coś nam dają, a nie tylko błyskawiczną przyjemnością.

Ćwiczenie: Rozkoduuj swój nawyk 8 min

Przeprowadź ćwiczenie, które pomaga rozbroić wybrany nawyk i wskazuje sposób jego zmiany. Za chwilę spróbujemy rozłożyć na części dowolny nawyk z życia. Może to być coś małego, codziennego – nie musi być bardzo ważne ani idealne.

*To ćwiczenie nie służy temu, żeby szukać „złych” nawyków, tylko żeby **zrozumieć, jak działa mózg**, i zobaczyć, które nawyki nam służą, a które po prostu wciągają nas w rolę zakładnika nawyku.*

Zapytaj młodzież: „Jaki nawyk daje szybką nagrodę, ale niekoniecznie pomaga na dłuższą metę?” lub „Podaj zachowanie, po którym myślisz: »Niby fajne, ale później żałuję«”. Można też wyświetlić na tablicy listę niejednoznacznych nawyków jako odpowiedź do dalszej pracy (załącznik nr 3). W dalszej części tego ćwiczenia młodzież może pracować indywidualnie z kartą pracy (załącznik nr 4) lub w parach zgodnie z instrukcją.

Wybierzcie jeden nawyk – swój lub wspólny.

Rozpiszcie go w trzech krokach:

1. *Bodziec (sygnał):*

Co sprawia, że zaczynam to robić? (emocja, sytuacja, pora dnia, miejsce, osoba)

2. *Zachowanie:*

Co dokładnie robię? (konkret, nie ogólnik)

3. *Nagroda:*

Co daje mi to zachowanie w pierwszej chwili?

Co daje w dłuższej perspektywie – jeśli w ogóle coś daje?

Gdy praca w parach się skończy, zachęć do wspólnej refleksji, wykorzystując pytania:

- Który element tej pętli jest najsilniejszy?
- Co mogłoby być **zdrowszą wersją tej nagrody**?
- Co mogłoby być **małym krokiem**, a nie rewolucją?

Zachęć, by uczniowie i uczennice poszukali realnej mikrozmiany, której mogą dokonać w tym nawyku, bez rewolucji. Może ona dotyczyć:

- zmiany bodźca,
- skrócenia zachowania,
- zmiany nagrody,
- dodania małej alternatywy.

Zamiast walczyć z całym nawykiem, możemy szukać małego kroku (1% zmiany), bo łatwiej, a przez to skuteczniej zmienić nie cały nawyk, ale bodziec (np. schować telefon, przygotować rzeczy wieczorem), zachowanie (np. „5 minut zamiast 30”) lub nagrodę (znaleźć inną ulgę lub przyjemność, która bardziej wspiera). Zmiana nawyku nie polega na sile woli, tylko na zrozumieniu, co go podtrzymuje.

Mój pierwszy mały krok – indywidualne ćwiczenie 5 min

Zachęć młodzież do wykorzystania wiedzy o nawykach i pętli nawyku do wzmocnienia swoich korzystnych, wspierających nawyków. Wykorzystaj kartę pracy (załącznik nr 5) lub prowadź grupę według instrukcji. Praca indywidualna.

Zaplanujcie **jeden mały, realistyczny krok**, który może pomóc w zbudowaniu lub wzmocnieniu zdrowego nawyku. Nie chodzi o wielkie postanowienia typu: „Będę ćwiczyć czytać godzinę dziennie”. Chodzi o **najmniejszy możliwy ruch**, który moglibyście wykonać już jutro – wręcz śmiesznie mały, ale realny.

Za chwilę zapiszecie swój krok na podstawie pętli nawyku:

- Jaka **wskazówka** może Wam pomóc?
- Jakie **zachowanie** wybieracie?
- Jaką **nagrodę** sobie dajecie?

To ma być Wasz osobisty start, nie praca domowa.

1. Wybierz nawyk, który chcesz wyrobić lub wzmocnić (np. wcześniejsze zasypianie, picie wody, robienie przerwy w nauce, pakowanie plecaka wieczorem, 10 minut ruchu, higiena skóry, poranne ścielenie łóżka).

2. Zastanów się nad pętlą:

- Wskazówka: Co mi pomoże pamiętać (np. szklanka na biurku, budzik, karteczka, aplikacja, mama mówi „czas na przerwę”, ubrania sportowe przygotowane wcześniej)?
- Zachowanie: Co dokładnie zrobię (jedno działanie, maks. 1–2 minuty)?
- Nagroda: Co mi to da (np. uczucie ogarnięcia, spokój, „odhaczenie”, mała przyjemność, notka „good job”)?

3. Zapisz swój krok jednym zdaniem:

„Mój pierwszy krok to: (...)”.

Zakończ tę aktywność podsumowaniem.

Pamiętaj, że każdy nawyk możesz wzmacniać przez powtarzalność sytuacji, w których nawyk ma zadziałać, lub przez znalezienie wskazówki, której nie możesz zignorować.

Podsumuj zajęcia konkluzją, że praca nad nawykami ma charakter procesu, który jest rozciągnięty w czasie. Niektórzy twierdzą, że do zmiany nawyku lub zbudowania nowego potrzeba 21 dni, inni wspominają o 266. Z pewnością jest to sprawa indywidualna. Warto pamiętać o idei małych kroków, by nie zмагаć się od początku z odwlekaniem, niepowodzeniem i rozczarowaniem.

CZĘŚĆ 4. 5 min

Na zakończenie zajęć zaproponuj, aby każdy przygotował dla siebie „kotwicę mentalną”, która będzie przypominać o pracy z nawykami. Wykorzystaj rutynę KOLOR–SYMBOL–OBRAZ:

KOLOR – Wybierz kolor, który Twoim zdaniem najlepiej oddaje ideę pracy nad nawykami. Dlaczego właśnie ten kolor?

SYMBOL – Wybierz symbol (np. serce, zegar, drzwi, drzewo, znak stopu), który najlepiej pasuje do Twoich przemyśleń. Co on dla Ciebie oznacza w tym kontekście?

OBRAZ – Wyobraź sobie lub narysuj obraz, który pokazuje najważniejszą myśl w kontekście pracy nad nawykami. Co przedstawia ten obraz? Jak łączy się z tematem?

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.
3. Codziennie zapisz w zeszytach lub kalendarzu: »Dzisiaj zrobiłem(-am) (...)«.
4. Na końcu tygodnia zauważ: Co udało się utrzymać i utrwalić? Jakie przyniosło to efekty dla zdrowia i samopoczucia?”.

ZAŁĄCZNIKI:

- Załącznik nr 1 – Karta pracy: Pętla nawyku
- Załącznik nr 2 – Karta refleksji Stop – Start – Kontynuacja
- Załącznik nr 3 – Lista nieoczywistych nawyków
- Załącznik nr 4 – Karta refleksji: Rozkoduj swój nawyk
- Załącznik nr 5 – Karta refleksji: Mój pierwszy krok

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.

Lista nieoczywistych nawyków



- ✓ Odkładanie pracy domowej „na później” (nagroda: chwilowy luz)
- ✓ Scrollowanie krótkich filmików „na 5 minut”, które robi się 40 minut
- ✓ Jedzenie czegoś „na poprawę humoru”
- ✓ Włączanie drzemki 3 razy
- ✓ Siedzenie do późna, „bo jeszcze jeden odcinek”
- ✓ Zaczynanie kilku rzeczy naraz
- ✓ Zostawianie porządków na weekend
- ✓ Nauka „w ostatniej chwili”
- ✓ Cisza zamiast poproszenia o pomoc
- ✓ Wchodzenie w dyskusję, choć wiem, że to mnie zmęczy

KARTA PRACY – „ROZKODUJ SWÓJ NAWYK”



1. Wybierz jeden swój codzienny nawyk

To może być coś, co daje ci szybką nagrodę, ale nie zawsze pomaga na dłuższą metę.

(Przykłady: odkładanie pracy domowej, włączanie drzemki, impulsywne „jeszcze jeden odcinek”, scrollowanie „na chwilę”, jedzenie „na poprawę humoru”, nauka w ostatniej chwili itd.)

Mój nawyk:

2. Rozpisz pętlę swojego nawyku

A. Wskazówka (sygnał)

Co uruchamia ten nawyk?

- ✓ sytuacja
- ✓ emocja
- ✓ pora dnia
- ✓ osoba
- ✓ miejsce

Wskazówka:

.....

.....

.....

B. Zachowanie

Co dokładnie wtedy robisz?
(krótko i konkretnie)

Zachowanie:

.....

.....

.....

C. Nagroda

Co daje ci to od razu (tu i teraz)?

Co daje (albo zabiera) później?

Natychmiastowa nagroda:

.....

Długofalowy skutek:

.....

.....

3. Co tu mnie „wciąga”?

Co w tym nawyku jest dla mnie najbardziej kuszące?

(np. szybki relaks, uniknięcie nudy, poczucie ulgi, odłożenie stresu, komfort)

.....

.....

.....

4. Zdrowsza nagroda – mój pomysł

Co mogłoby dać mi *podobną* nagrodę, ale w bardziej wspierający sposób?

.....

.....

.....

5. Mój mały krok (1% zmiany)

Jaką mikrozmiianę mogę zrobić w tym nawyku, bez rewolucji?

✓ zmienię bodziec

✓ skrócę zachowanie

✓ zmienię nagrodę

✓ dodam małą alternatywę

Mój mały krok:

.....

.....

.....



KARTA PRACY A5 – Mój pierwszy krok w budowaniu dobrego nawyku

 (dla uczniów klas 7–8)

1. Mój wybrany nawyk

(Co chcę zacząć lub wzmocnić?)

.....

.....

2. Pętla mojego nawyku

WSKAZÓWKA

*Co mi pomoże pamiętać o wykonaniu tego nawyku?
(np. miejsce, rzecz, pora, alarm, przygotowany przedmiot)*

.....

.....

ZACHOWANIE

Co dokładnie zrobię? Jedna mała czynność, którą mogę wykonać od razu.

.....

.....

NAGRODA

Jak się będę czuć po wykonaniu tej czynności? Co mi to da?

.....

.....

3. Mój mały krok – zapis w jednym zdaniu

4. Jak sprawdzę, czy mój krok działa?

(Zaznacz, co wybierasz)

- ☐ będę obserwować samopoczucie
- ☐ odhaczę w kalendarzu przez 3 dni
- ☐ zapytam siebie: czy to było łatwe?
- ☐ zmienię krok na jeszcze mniejszy, jeśli trzeba

5. Moja nota dla siebie po tygodniu

(Jak mi poszło? Co zmieniam?)
