**Zmień swoje nawyki na dobre – dla ucznia**



**Wiosna to dla wielu osób czas na zmiany. Ładna pogoda i dłuższe dni motywują do podejmowania nowych postanowień. Nic dziwnego, to dobra okazja, aby zmienić swoje życie, wypracować nowe, dobre nawyki .Często jednak szybko nadchodzi refleksja, że znowu nie zrealizowaliśmy zaplanowanych zadań, że jesteśmy do niczego, że nigdy niczego nie zmienimy. I znowu szukamy okazji do nowych postanowień, tym razem urodzinowych, od poniedziałku, od wakacji, od jutra…**

**Nawyki, czyli czynności wyuczone**

Nawyk to zautomatyzowana czynność, sposób zachowania i reagowania, które nabywa się w wyniku ćwiczenia, głównie przez powtarzanie. Podręcznikowo nawyk zautomatyzowany to wyuczony składnik zachowania się jednostki utworzony przez świadome uczenie się.

Nawyki dzielimy na ruchowe, językowe, myślowe i poznawcze. Psychologowie i eksperci w dziedzinie behawioryzmu twierdzą, że wprowadzenie nowego nawyku w życie trwa około 20 do 70 dni. W praktyce często wskazywany jest okres 30 dni.

Mamy różne nawyki, dobre i złe. Nawykiem jest prowadzenie samochodu, jazda na nartach czy rowerze, mycie zębów, wieczorny telefon do rodziców. Nawyk to również: jedzenie w nocy, siedzenie przed telewizorem, odkładanie pracy na później. Oczywiście chcemy zmienić swoje złe nawyki, wytworzyć w ich miejsce nowe, korzystne dla naszego zdrowia, rodziny, nauki. Najlepiej od razu wykształcić u siebie te dobre, prawidłowe. Oduczanie się złych nawyków jest niestety bardzo trudne, czasochłonne, wymaga samozaparcia, dobrej woli i systematyczności, stałego powtarzania.
 **Dobre nawyki – jak zacząć je wprowadzać w życie**

Jak pracować nad tworzeniem dobrych nawyków? Po pierwsze, trzeba bardzo wyraźnie określić, co jest tym dobrym nawykiem, o który nam chodzi. Jakie przykładowo nawyki chcielibyśmy wypracować?

* Zanoszę po śniadaniu swój talerz, kubek i sztućce do kuchni.
* Wieczorem codziennie co najmniej dwie minuty myję zęby.
* Samodzielnie się ubieram.
* Codziennie 10 minut uczę się angielskiego.
* Wieczorem pakuję tornister na kolejny dzień do szkoły.
* Codziennie wynoszę śmieci.
* Wkładam swoje użyte ubrania do kosza na brudne rzeczy.
* Składam swoje wyprane rzeczy i wkładam na miejsce w szafie.
* Czytam codziennie co najmniej 20 minut.
* Gram na komputerze dopiero po zrobieniu wszystkich zadań domowych.
* Po przyjściu ze szkoły natychmiast wychodzę na spacer z psem.
* Po skończonej zabawie, odrabianiu lekcji odkładam niepotrzebne rzeczy we właściwe miejsce .
* Dwie godziny przed snem nie oglądam telewizji, nie gram na komputerze, nie używam komórki.
* Śpię 8- 10 godzin.
* We wtorek i piątek podlewam kwiaty w swoim pokoju.
* Codziennie przez pół godziny uprawiam sport.
* Codziennie zmieniam wodę chomikowi.

Lista nawyków w praktyce mogłaby być nieograniczona, ale pamiętajmy, że nie można pracować równocześnie nad zbyt dużą liczbą pożądanych zachowań, wystarczy sześć czy siedem. Dopiero po wypracowaniu i utrwalaniu nowego nawyku możemy usunąć go z listy i na to miejsce wstawić nowe wyzwanie.



Ustaw kartkę poziomo !

**Mój dziennik obserwacji nawyków**

****

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **nawyki**  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** |  | **19** | **20** | **21** |
| **1.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Nawyki, które wybrałaś/łeś, skopiuj z powyższych propozycji.

Jeżeli wykonałaś/łeś zaplanowaną czynność zamaluj okienko na czerwono, jeżeli nie, to na czarno.

**Powodzenia ☺**