



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU



GOTUJ SIĘ NA ZMIANY



5+



4+



SCENARIUSZ

DOBRE NAWYKI: NASZE DZIENNIKI

SCENARIUSZ

DOBRE NAWYKI: NASZE DZIENNIKI

KONTEKST

WPROWADZANIE DOBRYCH NAWYKÓW, NIE TYLKO ŻYWIENIOWYCH, WYMAGA SYSTEMATYCZNOŚCI I DETERMINACJI. POMÓC W TYM WSZYSTKIM MOŻE DZIENNICZEK, DZIĘKI KTÓREMU ŁATWIEJ JEST ANALIZOWAĆ SWÓJ STYL ŻYCIA I WYCHWYCIĆ OBSZARY, KTÓRE WYMAGAJĄ WZMOŻONYCH DZIAŁAŃ. ZACHĘĆ SWOICH UCZNIÓW DO PROWADZENIA DZIENNICZKA DOBRYCH NAWYKÓW.

ZADANIE

- ZACHĘĆ SWOICH PODOPIECZNYCH DO ZAŁOŻENIA DZIENNICZKÓW STYLU ŻYCIA.
- POPROŚ UCZENNICE I UCZNIÓW O NOTOWANIE PRZEZ TYDZIEŃ: SPOŻYTYCH POSIŁKÓW, DŁUGOŚCI SNU ORAZ CZASU I RODZAJU AKTYWNOŚCI
- PO TYGODNIU WSPÓLNIE PRZEANALIZUJCIE I PODSUMUJCIE SWOJE DZIAŁANIA. NIECH KAŻDY UCZEŃ POWIE, CO CHCIAŁBY POPRAWIĆ SAM U SIEBIE.
- USTALCIE, W JAKICH OBSZARACH IDZIE DOBRZE, JAKIE WYMAGAJĄ NIECO WIĘKSZEJ UWAGI.

WSKAZÓWKA

W USTALANIU POZIOMU AKTYWNOŚCI, NP. DZIENNEJ LICZBY KROKÓW, MOŻE POMÓC ZAINSTALOWANIE APLIKACJI W TELEFONIE.

