ترسيخ عادات صحية إيجابية

التدريب العملي على الأنشطة التعليمية

|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05 | ما المقصود بالعادة |
| 1:05-1:10 | إنشاء عادات صحية إيجابية |
| 1:10-1:20 | نشاط تسلسل العادات |
| 1:20-1:30 | نشاط الكتلة |

اللوازم

حاوية الكتل (مجموعة واحدة)

**1:00-1:05: ما المقصود بالعادة**

قل: العادة هي شيء تفعله مرارًا وتكرارًا، دون التفكير فيه أو إدراك أنك تفعله.

تتضمن بعض الأمثلة على العادات ما يلي:

- تجربة ارتداء حذائك

- المشي

- الاستحمام

النشاط: اطلب من اللاعبين تقديم أمثلة لعادات أخرى.

قل: عدم الاضطرار إلى التفكير في القيام بهذه الأنواع من الأشياء يحرر عقولنا للتركيز على أشياء أكثر أهمية، مثل اتباع التوجيهات أو تحديد ما نأكله.

**1:05-1:10: إنشاء عادات صحية إيجابية**

قل: من الصعب جدًا التوقف عن العادات، خاصة العادات غير الصحية مثل:

- التدخين

- قضم أظافرك

- شرب الصودا

النشاط: اطلب من اللاعبين ذكر ما إذا كانت لديهم أي عادات غير صحية تخلوا عنها، وماذا فعلوا لكسر هذه العادات.

قل: يعد بناء عادات إيجابية وصحية من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها للعناية بجسمك وعقلك.

تتضمن بعض الأمثلة على العادات الصحية ما يلي:

- تفريش أسنانك قبل النوم

- تناول الفطور كل صباح

- الذهاب في نزهة بعد العشاء

النشاط: اطلب من اللاعبين مشاركة أي عادات صحية يمارسونها.

**1:10-1:20: نشاط تسلسل العادات**

قل: واحدة من أفضل الطرق لبناء عادة صحية جديدة هي إضافتها، أو ”سلسلة“، إلى شيء تقوم به بالفعل كل يوم.

تتضمن بعض الأمثلة على تسلسل العادات ما يلي:

- ”في كل مرة أنظف أسناني، سأقف على ساق واحدة لمدة 30 ثانية على كل جانب“.

- ”في كل مرة أتناول فيها العشاء، سأمشي 20 دقيقة بعد ذلك“.

- ”في كل مرة أذهب إلى الفراش، سأترك هاتفي في غرفة أخرى“.

النشاط: اطلب من اللاعبين التفكير في عادة صحية يرغبون في العمل عليها. اطلب منهم ”ربطها“ بعادة يقومون بها بالفعل.

”في كل مرة \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_، سأقوم \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_“.

قل: يستغرق الأمر شهرين حتى يصبح شيء ما عادة، والذي يبدو أنه وقت طويل جدًا.

لا تثبط عزيمتك! خذها يومًا بيوم، وقبل أن تعرفها، ستفعلها دون التفكير فيها.

**1:20-1:30: نشاط الكتلة**

قل: إذا كنت ترغب في إجراء الكثير من التغييرات الصحية، فهل يجب أن تحاول القيام بكل عاداتك الصحية الجديدة مرة واحدة؟ دعونا نرَ ما يحدث عندما تحاول.

النشاط:

1. ضع العديد من الأحجام والأشكال والألوان للكتل وحاوية واحدة لوضعها على طاولة.

قل:

▪ كل من هذه الكتل هي عادة صحية تريد أن تبدأها

▪ الحاوية هي أنت / حياتك

2. اطلب من أحد اللاعبين المتطوعين محاولة التقاط كل الكتل دفعة واحدة ووضعها في الحاوية في نفس الوقت.

قل:

▪ إذا حاولت وضع الكثير من الكتل، أو العادات، في الحاوية في نفس الوقت، فإنك تغمر الحاوية، وتُسقِط مجموعة من الكتل، وتفشل في مهمتك.

3. اطلب من كل رياضي أن يأخذ كتلة واحدة وأن يسميها بعادة صحية.

(المثال: النوم لمدة 30 دقيقة إضافية في الليلة، وشرب كوبين من الماء يوميًا، وتناول نوع خضروات واحد على العشاء، وعدم التدخين، وغير ذلك).

4. اطلب من كل لاعب وضع كتلته في سلة المهملات، واحدًا تلو الآخر.

قل:

▪ إذا ركزت على تغيير صحي واحد في كل مرة، فيمكنك تجنب الانغماس في كل التغييرات التي تحدث بسرعة كبيرة. قبل أن تعرفه، تم ملء الحاوية!

قل: تريد أن تبدأ صغيرًا بعادة صحية جديدة، والعمل عليها. ثم، بمرور الوقت (2-4 أسابيع)، أضف آخر.