**Формирование позитивных полезных привычек**

Практические занятия по обучению

|  |  |
| --- | --- |
| 1:00-1:05 | Что такое привычка |
| 1:05-1:10 | Создание позитивных полезных привычек |
| 1:10-1:20 | Цепочка привычек |
| 1:20-1:30 | Задание с блоками |

Принадлежности

Контейнер с блоками (1 комплект)

**1:00-1:05: Что такое привычка**

СКАЖИТЕ: Привычка - это то, что ты делаешь снова и снова, не думая об этом или не осознавая, что вы это делаете.

Примеры некоторых привычек:

- Завязывание шнурков

- Ходьба

- Принятие душа

ЗАДАНИЕ: Попросите атлетов привести примеры других привычек.

СКАЖИТЕ: Отсутствие необходимости думать о таких вещах освобождает наш мозг, чтобы сосредоточиться на более важных вещах, например, следовать указаниям или решать, что съесть.

**1:05-1:10: Создание позитивных полезных привычек**

СКАЖИТЕ: От привычек очень трудно отказаться, особенно от таких вредных привычек, как:

- курение

- грызть ногти

- пить сладкую газировку

ЗАДАНИЕ: Попросите атлетов поделиться, есть ли у них вредные привычки, от которых они избавились, и что они сделали, чтобы избавиться от этих привычек.

СКАЖИТЕ: Формирование позитивных полезных привычек - это лучшее, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о своей тело и разуме.

Примеры некоторых полезных привычек:

- Чистить зубы перед сном

- Завтракать каждое утро

- Прогулку после ужина

ЗАДАНИЕ: Попросите атлетов поделиться о своих полезных привычках, которые они соблюдают.

**1:10-1:20: Цепочка привычек**

СКАЖИТЕ: Один из лучших способов сформировать новую полезную привычку - это добавить ее, или "привязать", к чему-то, что вы уже делаете каждый день.

Примеры некоторых цепочки привычек:

- "Каждый раз, когда я буду чистить зубы, я буду стоять на одной ноге по 30 секунд".

- "Каждый раз, после ужинаю, я буду выходить на 20-минутную прогулку".

- "Каждый раз, когда я ложусь спать, я буду оставлять свой телефон в другой комнате".

ЗАДАНИЕ: Попросите атлетов подумать о полезной привычке, над которой они хотели бы поработать. Пусть они "привяжут" ее к привычке, которую они уже делают.

"Каждый раз, когда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, я буду \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_".

СКАЖИТЕ: Потребуется 2 месяца, чтобы что-то вошло в привычку, что звучит как очень долгий срок.

Не отчаивайтесь! Делайте это по одному дню за раз, и не успеете оглянуться, как вы уже будете делать это, не задумываясь об этом.

**1:20-1:30: Задание с блоками**

СКАЖИТЕ: Если вы хотите внести много полезных изменений, стоит ли вам попробовать сделать все свои новые полезные привычки сразу? Давайте посмотрим, что произойдет, если вы попробуете.

Задание:

1. Разложи на столе несколько блоков разных размеров, форм и цветов и 1 контейнер, в который их можно сложить

Объясни:

▪ Каждый из этих блоков - это полезная привычка, которую ты хочешь сформировать.

▪ Контейнер - это вы/ваша жизнь

2. Попросите атлета-добровольца попытаться поднять все блоки одновременно и поместить их в контейнер.

Объясните:

▪ Если вы попытаетесь положить в контейнер слишком много блоков, или привычек одновременно, вы переполните контейнер, уроните кучу блоков, не справитесь с задачей.

3. Попросите каждого атлета взять 1 блок и назвать свой блок полезной привычкой.

(Например: спать на 30 мин больше ночью, пить на 2 стакана больше воды в день, есть 1 овощ за ужином, не курить и т.д.).

4. Пусть каждый атлет по очереди положит свой блок в контейнер.

Объясните:

▪ Если вы сосредоточитесь на одном полезном изменении за раз, вы сможете избежать чрезмерной перегруженности всеми изменениями, происходящими так быстро. Не успеешь оглянуться, контейнер будет заполнен!

ОБЪЯСНИТЕ: Лучше всего, начать с малого, с одной новой полезной привычки, и работать над ней. Затем, со временем (через 2 – 4 недели), добавьте еще одну.