




Alytaus r. Krokialaukio Tomo
Noraus-Naruševičiaus
gimnazija

Yra trys būtini įpročiai, kurie
padeda bet kokiom sąlygom viską
pasiekti. Tai – įprotis dirbti, įprotis
mokyti, įprotis būti sveikam.

(Polis Bregas)




2023 m. rugsėjis




Įprotis - tai yra mūsų elgesys, kuris reguliariai kartojamas tam tikrą laiko tarpą tampa automatinis, t.y. gali būti atliekamas nesąmoningai ar jo atlikimas nereikalauja papildomos motyvacijos ir pasiruošimo.

Formuoti įpročius pradeda šeima, paskui mokytojai, draugai.


Žmogaus įpročiai gali būti nesunkiai koreguojami bei keičiami naujais.





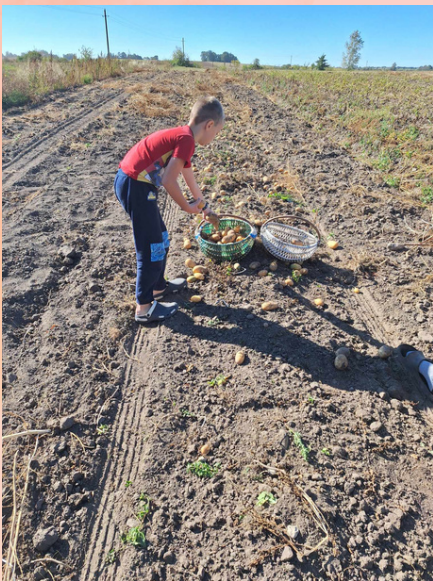
Mokslininkai teigia, jog naujo veiksmo pavertimas automatiniu vidutiniškai trunka 66 dienas.

Įpročiui susidaryti svarbu, kad atliekamas veiksmas turėtų teigiamą emocinį poveikį – keltų gerą fizinę savijautą ir teiktų pasitenkinimą.



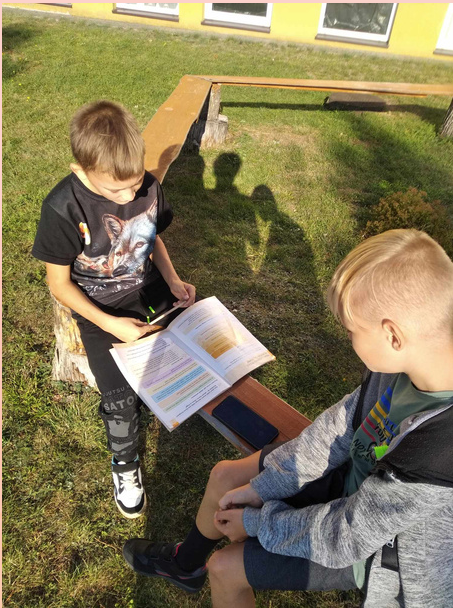
Ketvirtokams darbas nebaisus!

Moka sėti, auginti, derlių nuimti,
aplinką tvarkyti.





Mokosi, moko
kitus ir kuria



Sportuoja, šoka, žaidžia



Mums gera turēti gerus ģpročius!

