

## DO UCZNIÓW

### Siła woli

Dziś będzie krótko o sile woli czyli o powstrzymaniu się :) Mam nadzieję, że wczoraj wieczorem pamiętałaś/leś o podsumowaniu, jak Ci poszło w ciągu dnia...

Jeśli nie, to nic straconego. Daj sobie chwilę teraz.

Nie pędź tak :) Docenianie siebie to bardzo ważna sprawa.

I rozmawianie z sobą też jest potrzebne. Każdy kapitan statku potrzebuje przemyśleć trasę. Ci, co lecą na oślep, często wpływają na mieliznę.

Dawno temu (w 1972r.) byli sobie psychologowie z Stanford University (wiesz, gdzie to jest?), co robili eksperymenty z dziećmi i piankami marshmallow.

Hmm.. 50 lat później mocno się zastanawiam, czy to było w porządku. Przecież pianki są niezdrowe i zawierają dużo cukru. A ten obniża odporność.. Także proszę Cię nie powtarzaj tego błędu i nie ćwicz na rodzeństwie! W każdym bądź razie eksperyment sprawdzał, jak silna wola wpływa na wyniki w nauce, zdrowie i ogólnie życie człowieka. Każde dziecko zostawało sam na sam z pianką marshmallow. Mogło ją zjeść lub poczekać i w nagrodę otrzymać drugą. No i najpierw wyszło, że silna wola wpływa bardzo mocno na wyniki w nauce. Przy większej liczbie dzieci (biedactwa!) okazało się, że silna wola ma wpływ, ale inne rzeczy też mają znaczenie (np. sytuacja ekonomiczna rodziny).

Chciałabyś/chciałbyś zobaczyć, jak się męczyli?

Pamiętaj, że ci, co wytrwali, odnieśli więcej sukcesów później.

Więc warto!

Wytrwałości Ci dziś życzę.

Test pianki:

[https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)

P.s.

Jak Twoje okno? Pokaż, co przez nie widać.

Rysunek lub fotkę wrzuć na fb szkoły.

Źródło: EKO TUR Instytut Kształcenia  
pedagożka Marta Jankowska