

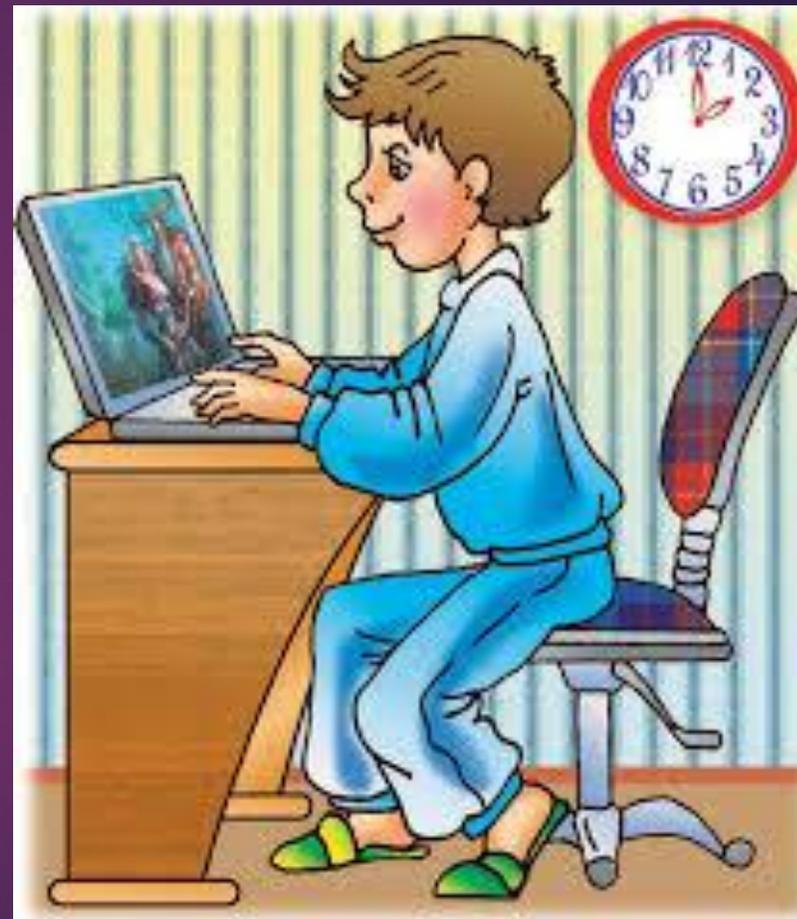
# Вредные привычки школьников

ПОДГОТОВИЛ ПРОЕКТ  
УЧЕНИК 9 «В» КЛАССА  
КИРЬЯНОВ КИРИЛЛ МИХАЙЛОВИЧ  
РУКОВОДИТЕЛЬ: УЧИТЕЛЬ  
МАКАРОВ АНДРЕЙ НИКОЛАЕВИЧ



## Актуальность темы

В современных школах и семьях много говорят о вреде наркотиков, спиртного и никотина, однако не достаточно уделяется времени другим вредным привычкам, которые есть у школьников. Из-за них ухудшается память и продуктивность ребенка. Поэтому эта тема очень актуальна.



## Цель исследования

Выяснить, какие вредные привычки есть у  
ШКОЛЬНИКОВ

## Задачи

1. Узнать, что такое вредные привычки
2. Узнать о вредных привычках  
ШКОЛЬНИКОВ
3. Провести анкетирование



# Что такое вредная привычка?

Вредная привычка – это негативная модель поведения. Исследования формирования привычек обычно показывают, что человек может приобрести новую привычку в среднем за 66 дней. Этот процесс характеризуется бессимптомным усилением поведения, при этом начальное ускорение замедляется до плато после указанного периода времени



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

1. Подсветка. Чтение страниц и выделение отрывков из журнальных статей — популярные, но бесполезные упражнения, когда речь идет о том, чтобы помочь вам запомнить информацию на будущее. Вместо этого нужно предлагать школьникам найти более активную стратегию, которая заставит их думать о значении того, что они читают



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 2. Зубрежка перед контрольными.

Когда вы спите всю ночь, ваши воспоминания о концепциях, которые вы изучаете, ассоциируются с определенным временем и окружающей средой, что затрудняет их извлечение.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 3. Нездоровое питание.

Продукты с высоким содержанием жиров и пустых калорий, которые они часто выбирают, не дают энергии, необходимой для эффективной работы, а также могут нанести ущерб мозгу.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 4. Многозадачность.

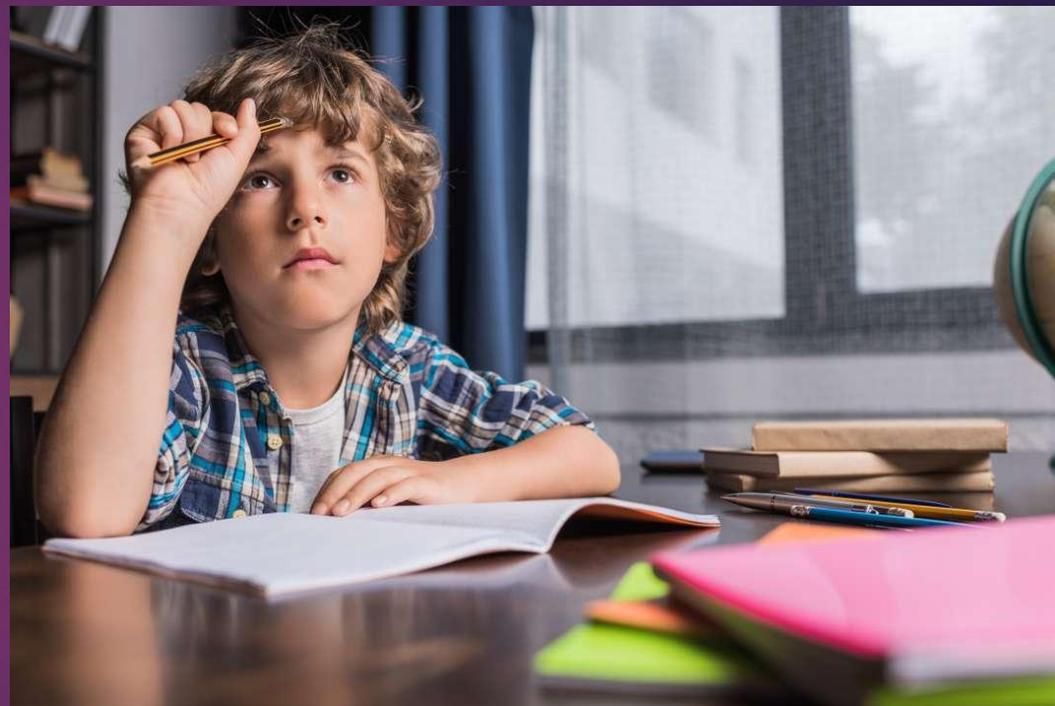
Многие школьники гордятся своей способностью выполнять несколько задач одновременно, но многозадачность снижает эффективность



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 5. Не запоминать прочитанное

Чтобы оценить, достаточно ли вы изучили материал, объясните материал кому-то другому или создайте тест для себя.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 6. Не заниматься спортом

Пропустить тренировку, чтобы больше учиться, может показаться хорошей идеей, но исследования показывают, что это контрпродуктивно.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 7. Перфекционизм

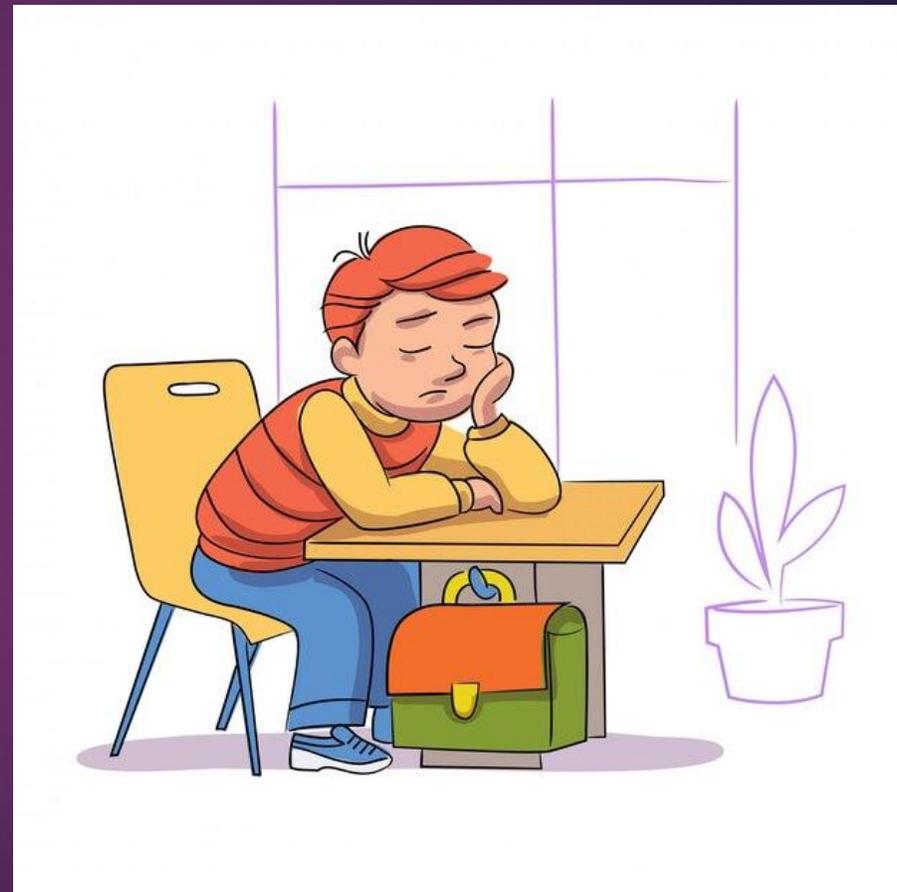
Слишком часто школьники предъявляют к себе слишком высокие требования. Они забывают, что они школьники, и ожидают, что уже должны все знать. Такое отношение может привести к тому, что они упустят важный опыт обучения.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 8. Недостаток сна

Многие школьники не ложатся спать допоздна, изучая или работая над домашней работой ночью. На следующий день выясняется, что теперь они едва могут работать.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 9. Неэффективное целеполагание

Самомотивация лучше всего поддерживается при наличии четкой, долгосрочной цели, которую можно разбить на ряд конкретных, достижимых меньших целей, чтобы направлять усилия на этом пути.



# Какие вредные привычки, которые ухудшают производительность, есть у школьников

## 10. Не делать перерывов

Многие школьники считают, что не могут взять паузу, потому что не успеют сделать домашнее задание правильно и получат плохую оценку.



# Вредные привычки современных школьников ухудшающие здоровье

Современные школьники имеют массу вредных привычек. Но самая пугающая из них – курение. Дети начинают курить с малых лет, не понимая весь вред, наносимый своему здоровью. Они делают это думая, что это круто, что старшеклассники будут считать их лучше и взрослее. Но это не так.



# Вредные привычки современных школьников ухудшающие здоровье

Курение становится более распространенным явлением по мере того, как учащиеся продвигаются в школе. Каждый восемнадцатый школьник пробовал курить к 12 годам, а к 14 годам этот показатель возрастает до каждого седьмого



# Практическая часть

- ▶ В практической части своего проекта я хочу выяснить насколько школьники знают об опасности курения и других вредных привычек.
- ▶ Я провел анкетирование, в котором сам выбрал вопросы, которые буду задавать. Участие в анкетировании приняло 33 человека.

1. Курите ли вы?

75%- Нет

25% - Да

2. Знаете ли вы о вреде курения?

23%- Нет

77% - Да

3. Часто ли вы недосыпаете?

28%- Нет

72% - Да

4. Придерживаетесь ли вы правильного питания?

68%- Нет

32% - Да

5. Вы считаете у вас хорошая память?

35%- Нет

65% - Да



Делая вывод, хочу сказать, что большинство опрошенных мной, имеют вредные привычки. Кто-то курит, кто-то мало спит и плохо питается. Это значительно сказывается на их состоянии.

# Заключение

Каждый человек имеет право выбора. Но школьники - это несформировавшиеся, но стремящиеся к развитию люди. Поэтому их надо наставлять и помогать им встать на правильный путь.



Спасибо  
за  
внимание