

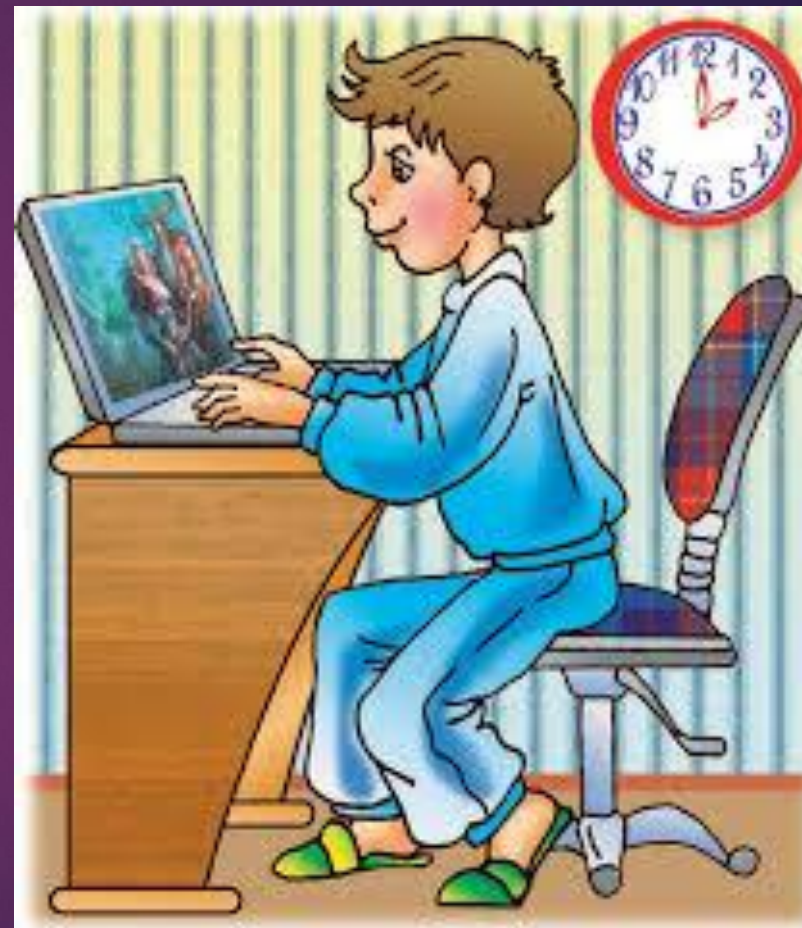
Вредные привычки школьников

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.

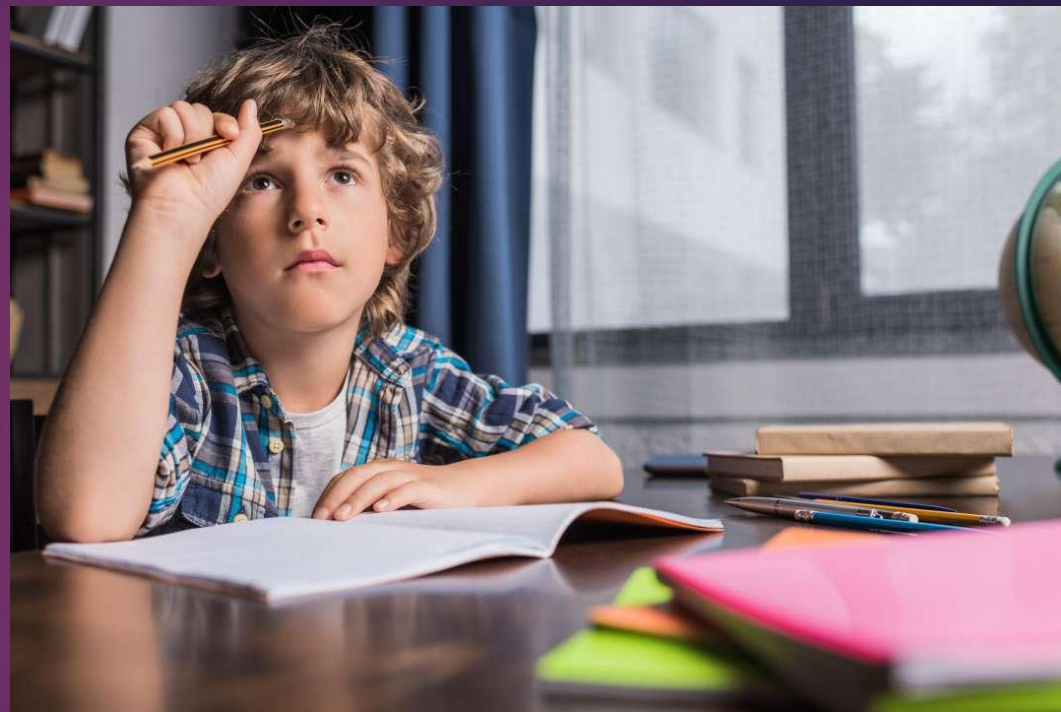
Многие школьники гордятся своей способностью выполнять несколько задач одновременно, но многозадачность снижает эффективность



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

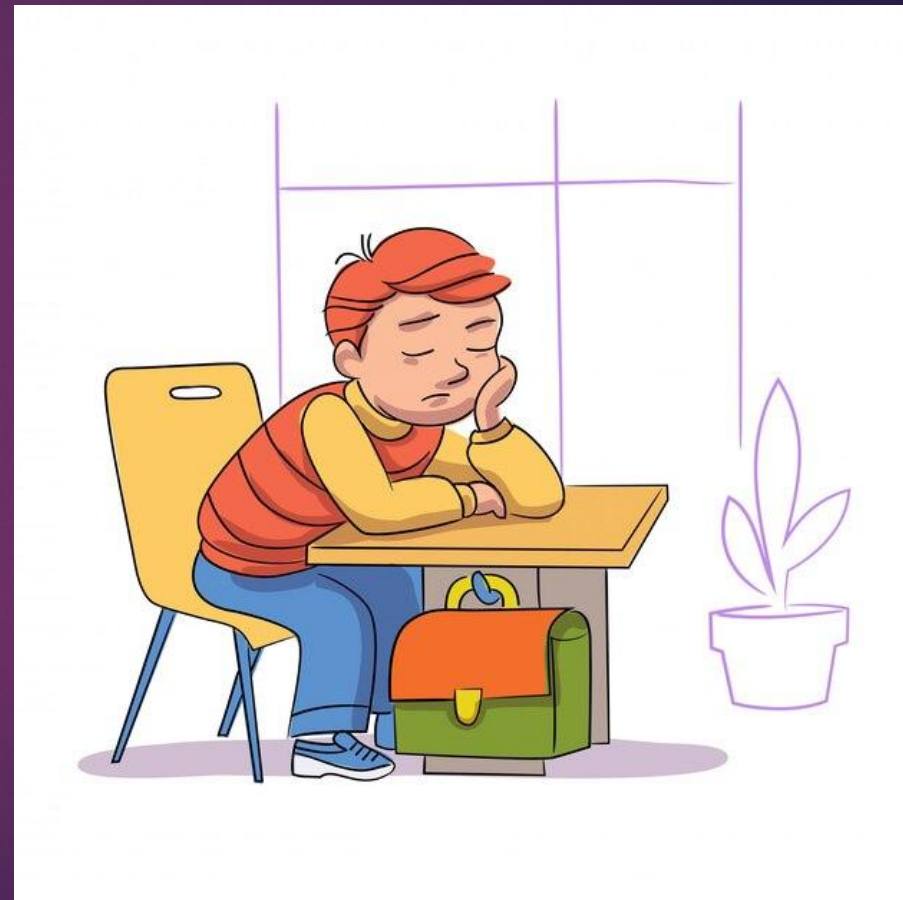
Слишком часто школьники предъявляют к себе слишком высокие требования. Они забывают, что они школьники, и ожидают, что уже должны все знать. Такое отношение может привести к тому, что они упустят важный опыт обучения.



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.



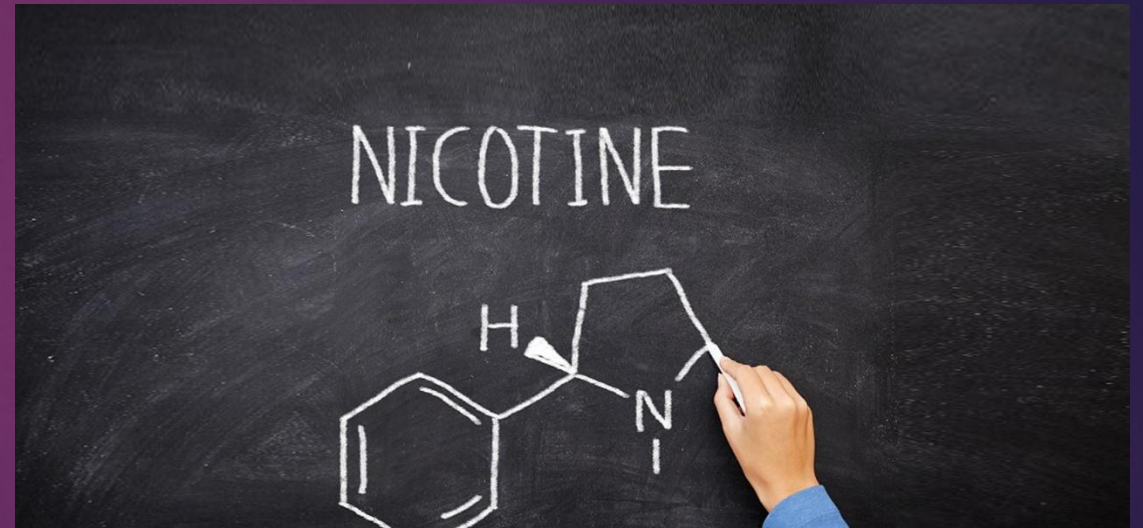
Вредные привычки современных школьников ухудшающие здоровье

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