## Государственное бюджетное образовательное учреждение Ростовской области«Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК У ПОДРОСТКА».

Автор работы:

Шелковникова Валерия 10 «И» класс

Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна,

педагог- психолог

г. Таганрог

2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение3

1.Основная часть……………………………………………………………………………….4-5

1.1.Оборудование и материалыдля создания продукта4

1.2. Выбор содержания стенда и его оформление5

2. Заключение5

Список литературы6

**Введение**

**Актуальность темы:** Привычка – это повторяющееся действие, сложившаяся модель поведения, которая в определённой ситуации имеет характер потребности для индивида[1].

Вредные привычки негативным образом сказываются на физическом и эмоциональном состоянии подростка; по этой причине от них необходимо своевременно избавиться, формируя на их месте полезные привычки.

**Цель:** создать информационный стенд на тему формирования полезных привычек и вреде отрицательных привычек.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические материалы на тему влияния вредных привычек на психологическое и физическое состояние подростка;
2. Выделить основные этапы формирования полезных привычек;
3. Изготовить продукт.

**Объект:** обучающиеся педагогического лицея-интерната,

**Предмет:** формирование полезных привычек у подростков.

**Методы проектирования:**

1. Обзор литературы;
2. Обзор Интернет-ресурсов;
3. Обобщение;
4. Изготовление продукта.

**Материалы проектирования.**

Рассмотрим механизм формирования привычки с точки зрения двух основных аспектов.

**Психологический:**

Привычка формируется в процессе неоднократного выполнения действия до той стадии его освоения, когда при его исполнении уже не возникает каких-либо трудностей волевого или познавательного характера. Речь идёт о привыкании — прекращении или снижении остроты реагирования на действующий раздражитель, который вызывает эмоционально-положительные состояния в период реализации привычки. Иногда выработанная привычка может оставаться и после устранения причинных факторов, приводящих к её развитию. В основном, привычка формируется непроизвольно и имеет тенденцию автоматизма, в отличие от навыка, который формируется целенаправленным повторением.

**Физиологический:**

Привычка – это образование в мозговых структурах устойчивых нервных связей, отличающихся повышенной готовностью к функционированию. Система таких нервных связей служит основой сложных форм поведенческих актов, которые Иван Петрович Павлов назвал [динамическими стереотипами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BF). В комплекс нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий, включаются механизмы эмоционального реагирования, которые уже являются психологическим аспектом формирования привычки[2].

**Отрицательные и положительные привычки, их влияние на подростка**

Вредные привычки оказывают негативное влияние на эмоциональное и физическое здоровье человека. К наиболее распространённым и пагубным из нихотносятся: табачная, алкогольная и наркотическая зависимость[3].

Употребление ПАВ (психоактивных веществ) ведет к разрушению психического и физического здоровья человека: страдают клетки мозга, печени, сердечно-сосудистая система, центральная нервная система. Подростки в силу незрелости личности и желания попробовать что-то новое очень быстро становятся зависимыми от ПАВ.

Помимо зависимого поведения от психоактивных веществ выделяют и другие вредные привычки:

* Частое использование нецензурной лексики;
* Онихофагия (обкусывание ногтей);
* Ринотиллексомания (ковыряние в носу);
* Переедание (пищевые расстройства);
* Игромания и др.[4].

Людей, имеющих такие вредные привычки, объединяет высокий уровень тревожности, наличие внутриличностного конфликта, сложности адаптации и неврозы. При наличии у подростка тех или иных вредных привычек, необходимо обратиться к психологу, в некоторых случаях врачу психиатру и неврологу

Полезные привычки – это привычки, которые помогают человеку поддерживать активную жизнедеятельность.

**Этапы формирования полезных привычек**

Как уже сказано было выше, привычки делятся на два вида: вредные и полезные. Одни - упрощают наши будни, другие - усугубляют. Давайте рассмотрим такую современную технологию, как тайм менеджмент - это технология организации времени и повышения эффективности его использования. Одной из наиболее часто используемых техник тайм менеджмента является «матрица Эйзенхауэра».

Дуайт Эйзенхауэр- тридцать четвёртый президент США, по причине своей высокой занятости разработал методику планирования собственного времени, которая базируется на построении: оси важности и оси срочности. Пересекаясь, оси дают четыре квадрата, которые заполняются определёнными задачами – A, B, C, D. Первый квадрат заполняют наиболее важными и срочными делами. В него входят: проблемы со здоровьем и дела, неисполнение которых может привести к появлению новых проблем. Вторая ячейка B заполняется ежедневными делами, которые не требуют немедленного исполнения. Квадрат B -это режим сна и питания, учебная деятельность. Квадрат Cсостоит из дел, которые требуют срочных затрат, но сбивают с пути. В данный сектор включают: данное кому-то обещание или домашние заботы. Дела из сектора D занимают наибольшее количество времени, это какие-либо «приятные» заботы. Например, просмотр телевизора или мониторинг социальных сетей[5].

Для того чтобы улучшить своё физическое и эмоциональное состояние, следует внедрять полезные привычки в свою повседневную жизнь. Например: делать гимнастику по утрам и заниматься спортом; начинать день с медитации и йоги; больше находиться на свежем воздухе; правильно питаться; изучать состав продуктов, которые употребляете; очищать пространство вокруг себя; составлять план на день; расширять свой кругозор благодаря прочтению новых книг и просмотру интересных фильмов; находить время для творчества; взять за правило здороваться при встречи и благодарить людей.

**1.Основная часть**

**1.1 Оборудование и материалы для создания продукта.**

Для изготовления информационного стенда мы взяли следующие материалы: лист ДСП размером 94/75 см, листы цветной бумаги, кнопки-гвозди. Нам понадобился цветной принтер для распечатки иллюстраций к текстовому материалу. В верху стенда мы разместили название продукта, вырезав буквы из цветной бумаги. Следующим шагом в нашей работе было прикрепление информационных листовок и иллюстраций на стенд.

**1.2.Выбор содержания стенда и его оформление.** Отобранный нами теоретический и практический материал был размещен на стенде и выделен тремя основными цветами (красный, синий, желтый), каждый из которых обозначал определение и направленность рекомендаций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Красным цвет** | **Синий цвет** | **Желтый цвет** |
| Красный цвет на нашем стенде обозначает вредные привычки, от которых по возможности необходимо избавляться, с объяснениями по какой причине мы рекомендуем это сделать. | Синим цветом мы выделили техники Тайм менеджмента. В центре стенда представлена  «Матрица Эйзенхауэра», как один из эффективных способов распределения собственного времени. | В желтом цвете представлены рекомендации по формированию положительных привычек. |

**2. Заключение**

Благодаря изучению информацию по данной теме, мы выяснили, что вредные привычки оказывают пагубное влияние не только на здоровье подрастающего поколения, но и на нервную систему и мозговую активность. Использование определённых техник, и рекомендаций способствуют формированию полезных привычек, что очень важно для подростковой среды. Поэтому, изготовленный нами стенд, в котором собрана необходимая информация, поможет многим расширить свои знания на эту тему, а также обезопасить себя от вредных привычек, сформировав тем самым ответственную позицию за собственную жизнь и здоровье.

**Список литературы**

* 1. Какие бывают вредные привычки. [Электронный ресурс]// https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vrednye-privychki/(дата обращения 18.02.2021).
  2. К. Дуэк Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. – Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2017.
  3. Тайм менеджмент как действенный инструмент эффективного управления временем успешного менеджера [Электронный ресурс]//

<https://cyberleninka.ru/article/n/taym-menedzhment-kak-deystvennyy-instrument-effektivnogo-upravleniya-vremenem-uspeshnogo-menedzhera/viewer>(дата обращения 19.02.2021).

* 1. Привычка [Электронный ресурс]// <https://fb.ru/article/286833/printsip-eyzenhauera-opisanie-osobennosti-i-primenenie> (дата обращения 18.02.2021).
  2. Принцип Эйзенхауэра: описание, особенности и применение [Электронный ресурс]// https://fb.ru/article/286833/printsip-eyzenhauera-opisanie-osobennosti-i-primenenie (дата обращения 20.02.2021).
  3. Привычка: нравственно-ценностные аспекты. [Электронный ресурс]//https://cyberleninka.ru/article/n/privychka-nravstvenno-tsennostnye-aspekty(дат обращения 22.02.2021).