



Как избавиться от ЛЕНИ



Автор: Любимов Семен

Ученика 9 «В» класса

МБОУ «СШ им. Д.И.

Коротчаева»

Руководитель:

Кутищева Светлана

Ивановна,

учитель биологии и химии

МБОУ «СШ им. Д.И.





Актуальность выбранной темы:

*В наше время **ЛЕНЬ** – это очень частая проблема детей, особенно подросткового возраста. И в школе, и дома нас часто осуждают за то, что мы ленимся, называют обидным словом «лентяи», хотя, это не всегда соответствует истине. Учителя часто говорят, что лень – это причина плохой успеваемости, отказа подростка от деятельности, что лень – это черта характера, непреодолимая вещь, с которой надо бороться.*

И все-таки, что это за явление - лень?

Каковы её причины?

Приносит ли она пользу или вред человеку?

Если лень – это зло, то как избавиться от ЛЕНИ?





Цель данного проекта:

Изучить и раскрыть причины лени у учащихся нашей школы; найти и подобрать необходимую информацию о способах избавления от лени.

Задачи проекта:

1. Рассмотреть психологию лени, её виды и особенности.
2. Провести опрос школьников и проанализировать причины возникновения лени.
3. Сделать выводы и предложить эффективные способы борьбы с ленью.
4. Флаер - составить рекомендации для школьников как побороть в себе лень.





Гипотеза:



1. Лень – это такая штука, которая не жмёт, не давит и не мешает!

2. Лень – это порок, с которым надо бороться.





Что такое лень?

- Лень - отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности.
- Лень - стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.





Виды лени

(с точки зрения психологии):



✓ **Мыслительная лень** - когда совсем не хочется думать. Если же человек этого не делает, то взамен решению, которое должно созреть изначально в голове, приходит множество оправданий о невозможности решения чего-то и т.д.

✓ **Физическая лень** - этот вид наиболее распространенный среди представителей разного возраста, пола и национальности. Отсутствие грани между здоровым восстановлением сил и валянием на диване.

✓ **Эмоциональная лень** - когда захлестывает рутина и прежде радующие вещи или события становятся обычным делом. Состояние апатии.



Лень – болезнь или слабость?

Существует две точки зрения

Лень – это слабость.

- Это такое же состояние как ревность, любовь, смелость, обида.
- Лень, а также другие проявления слабости, - трусость, нерешительность, несдержанность и т.д. являются серьезными дефектами развития личности, их преодоление требует серьезной работы по самовоспитанию.



© М. ШАХНАЗАРОВ

САМЫМ ГЛАВНЫМ ВРАГОМ ВАШЕГО УСПЕХА И ПРОЦВЕТАНИЯ В ЖИЗНИ, ЯВЛЯЕТСЯ НЕ ДЬЯВОЛ И НЕ ЛЮДИ ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС, А ВАША ЛЕНЬ!

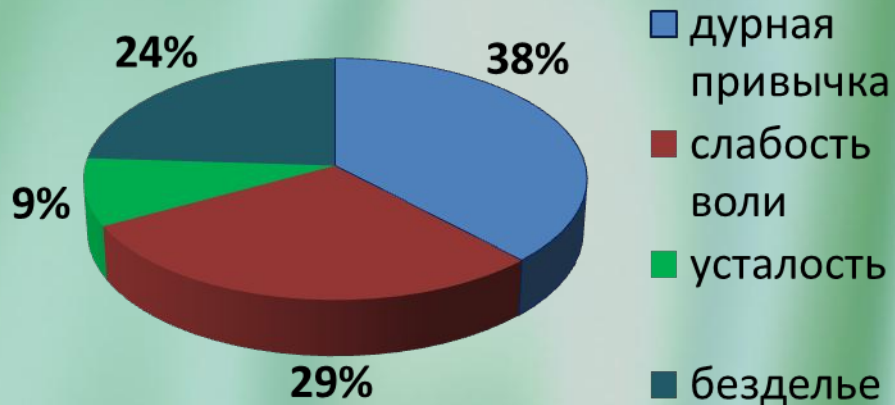
Лень – это болезнь.

- Это доказали ученые из университета Ньюкасла в Австралии.
- Учёные считают, что лень – это болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности. Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой и расслабляющей апатией.

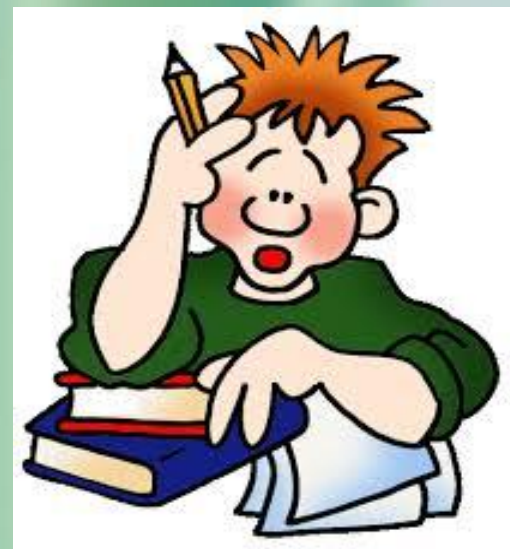


Результаты опроса обучающихся 8-9 классов (участвовало 58 человек):

Что такое лень?



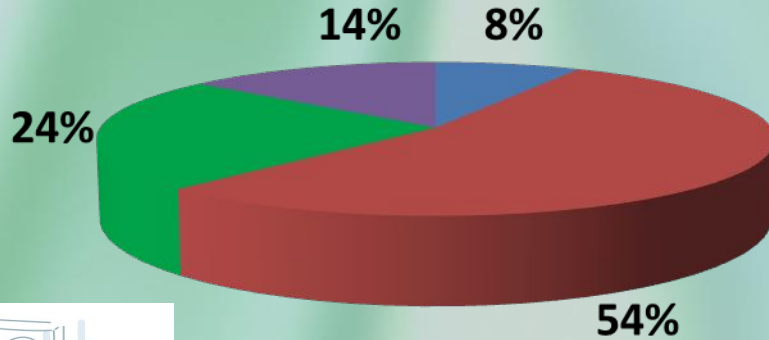
- дурная привычка
- слабость воли
- усталость
- безделье





Признайся, на сколько ты ленивый человек ?

Уровни проявления лени:



- Нисколько не ленивый!
Делаю всегда даже больше, чем нужно.
- Слегка ленивый. То, что можно не делать - не буду делать!
- Очень ленивый. Не делаю даже то, что нужно.
- Я - воплощение лени!
Мне лень делать даже то, что хочу.





Почему человек ленился?

Причины проявления лени старшеклассников:





Причины лени

Готовых рецептов по борьбе с ленью не существует. В каждом конкретном случае нужно разбираться. И если вы хотите справиться с ленью, в первую очередь, должны понять её «природу». И уже поняв, искать пути ее преодоления.

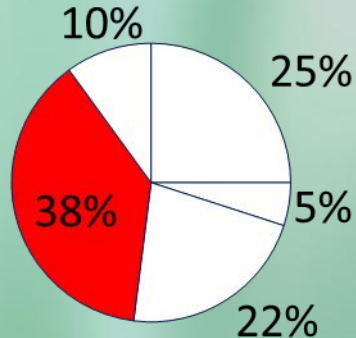


1. Не хватает силы воли

Нехватка силы воли – наиболее распространенная причина лени. Для таких детей завтра это самый загруженный день недели, ведь они постоянно откладывают многие дела на завтра.



Почему подросток ленился



Число учащихся, которым не хватает силы воли в борьбе с ленью, составляет – 38% и занимает первое место по школе.



2. Следствие усталости

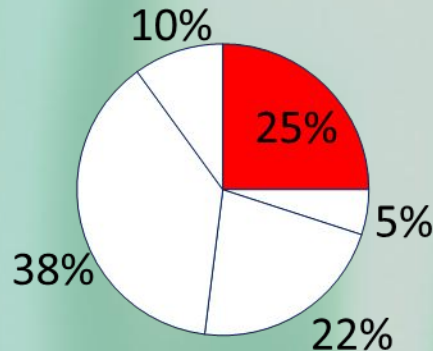
Усталость – это нормальный ответ организма на физическую, психическую или интеллектуальную нагрузку, проходящая после обычного отдыха. Данный тип лени присущ обычно трудоголикам.

Что делать?



Почему подросток ленился

25% учащихся нашей школы считают, что причиной их лени является усталость. Это второе место по школе.

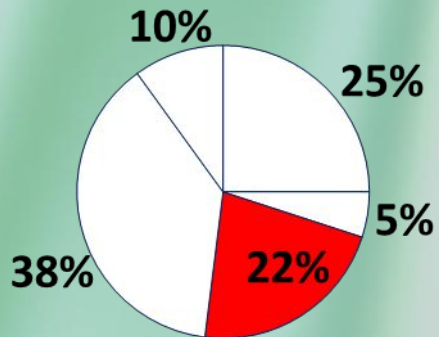


Отдохните – все пройдет!



3. Лень – источник удовольствия

Почему подросток ленился



Для 22% учащихся школы лень – это источник удовольствия и занимает третье место по школе.



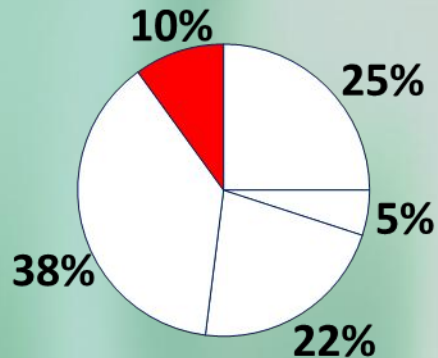


4. Низкий уровень мотивации

Ученик не уверен, для чего он это делает, либо делает это не для себя, либо ожидает, что за него это сделают другие, либо ему не нравится то, чем он занимается.

Число учащихся имеющих низкую мотивацию составляет – 10% и занимает четвертое место по школе.

Почему подросток ленился



Что делать?
Повышать уровень самомотивации!



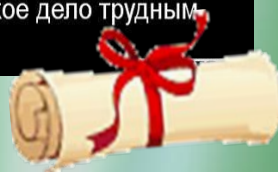
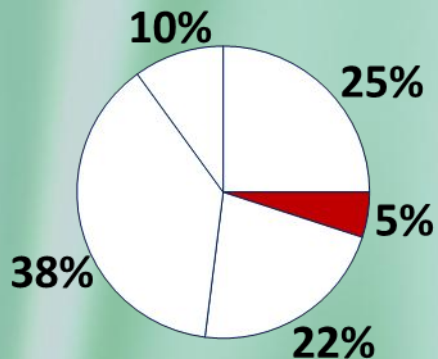
Всю жизнь
тебя никто тянуть не будет



5. Лень как боязнь ответственности

Это, как правило, закладывается в детстве, когда родители тщательно оберегают детей от ответственных дел.

Почему подросток ленился



Что делать?

Придется учиться брать ответственность на себя. Всегда помните – за все то, что случается с вами в жизни, в ответе только вы сами!

Число учащихся испытывающих лень как боязнь ответственности составляет – 5% и занимает пятое место по школе.



Знаешь ли ты как бороться с ленью?

Учащиеся школы предлагают свои способы борьбы с ленью:



- ✓ Нужно сделать все, чтобы перебороть лень
- ✓ Возложить на ленивого больше ответственности
- ✓ Попытаться ее перебороть
- ✓ Родители должны быть личным примером при воспитании ребенка, тем самым не дать ему вырасти лентяем
- ✓ Перешагнуть через себя
- ✓ Заставить себя сделать что-либо один раз, побороть свою нерешительность
- ✓ Заставить себя делать то, что надо, не смотря на то что не хочется
- ✓ С раннего возраста приучать себя к дисциплине
- ✓ Больше спать, когда выспишься много сил





Мешает ли тебе лень при достижении успехов в жизни?

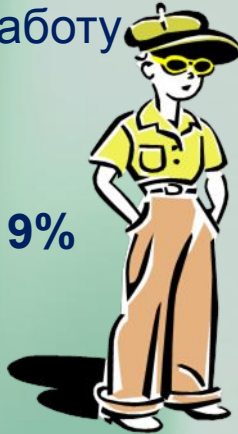
Да! – считают 71%

учащихся нашей школы:

- ✓ Из-за лени упускаешь важный момент в жизни, который нельзя вернуть – 42%
- ✓ Из-за лени плохо учишься – 19%
- ✓ Лень в дальнейшем помешает найти высокооплачиваемую работу – 10%

Нет, лень мне не мешает
«Я все успеваю в жизни» – 19%

Иногда – 10%



Добиться успеха не так уж трудно, считают специалисты. Все, что для этого требуется, это определиться с тем, что вы хотите изменить в своей жизни и составить план достижения. И шаг за шагом идти к своим целям, преодолевая лень и сомнения.



**Просто действуйте и
гордитесь собой и
своими достижениями!**

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО,
ЧТО УЖЕ ОТЛОЖИЛ ВЧЕРА НА СЕГОДНЯ.**

Есть цель? Иди к ней!

Не получается? Ползи к ней!



Не можешь? Ляг и лежи
в её направлении!



Как ты думаешь, мог бы ты стать великим человеком, если бы не ленился?



19% учащихся никогда не думали об этом;
53% думают, что могли бы;
23% не знают;
5% считают, что нет.





Заключение

Лень – это порок. Большинство людей склонно к лени и считает, что лень – это зло.

С ленью сталкивался каждый человек. Лень - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется.

Лень - стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

Лень - свидетельство бессилия и вялости человека, его непригодности к жизни, безразличия к общему делу.

Ленивый человек обычно обладает внешней локализацией контроля и потому безответственен.

Отсюда напрашивается вывод - с ленью надо бороться!

Лень – это болезнь, требующая лечения



Вывод:

Я обобщил теоретический и практический материал своего проекта, что помогло мне найти причины своей собственной лени, узнать о способах её преодоления, чтобы мне легче было бороться с ней, заняться самовоспитанием и самосовершенствованием

**Забудь слово завтра
сделай сегодня**



Источники

- 1. *Лень в представлениях обыденного сознания / Михайлова Е. Л. // Психологические проблемы самореализации личности. Вып. 8 / Под ред. Л. А. Коростылёвой. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2004.*
- Интернет ресурсы:
- 2. <http://hyaenidae.narod.ru/story2/087.html>
- 3. Мануковская Е. Вся правда о лени
<http://www.planetapsy.ru/psihicheskie-sostoyaniya/vsya-pravda-o-leni>
- 4. www.slovopedia.com
- 5. <http://www.redom.ru/pubs/283/ru.wikipedia.org/wiki/>
- 6. http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_preodolet_len_v_sebe_i_okruzhayuschih
- 7. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%CB%E5%ED%FC>
- 8. <http://grazuma.ru/consultation/104/>





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

