

**ГОУ СПО ЯО Угличский механико-технологический техникум**

# **Привычки, которые мешают нам успешно учиться**



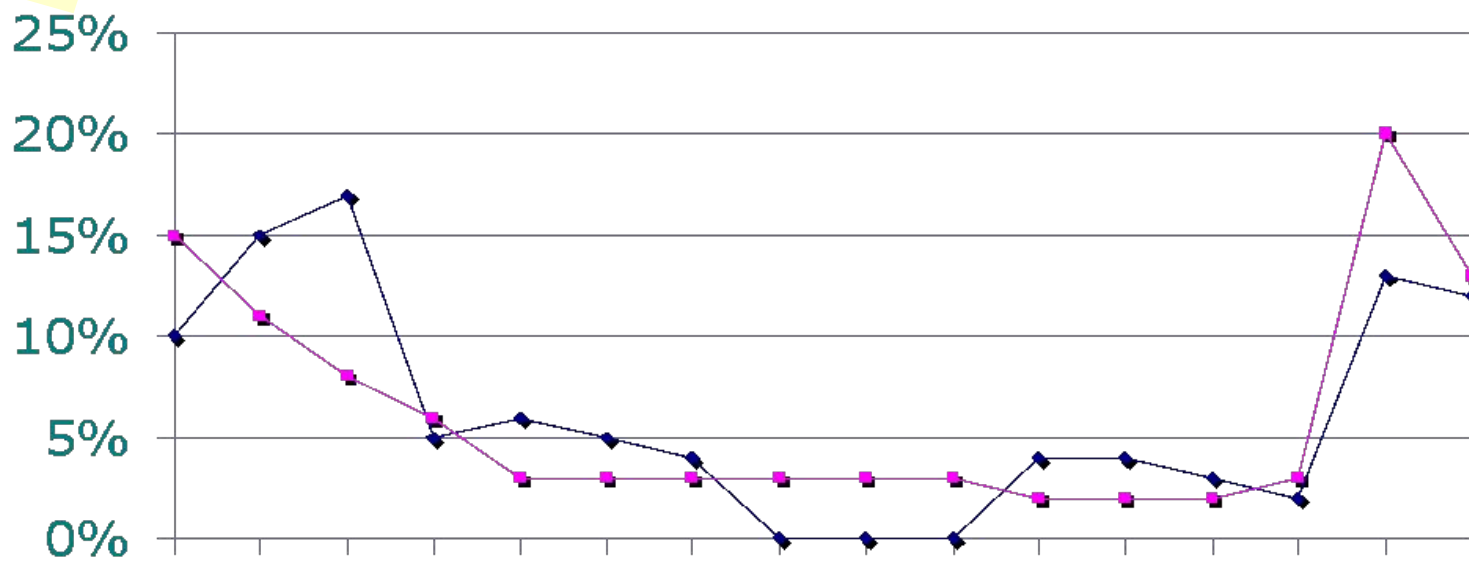
**Автор работы:  
Преподаватель Кузьмина С.С.**

**Углич, 2014**

# Анкета №1

Ничего не раздражает	
Курение	
Употребление алкоголя	
Бестактность, бесцеремонность, навязчивость	
Звездная болезнь, высокомерие	
Привычки, связанные с излишним вниманием к своей внешности	
Безответственность	
Перекалывание своих обязанностей на других	
Громкая речь, крики	
Опоздания на занятия	
Глупость	
Лень	
Личные разговоры по телефону	
Сплетни, пустые разговоры	
Другое	
Затрудняюсь / не хочу отвечать	

# Анализ анкеты



Ничего не раздражает  
Употребление алкоголя  
Курение  
Бестактность, бесцерем...  
Звездная болезнь, высоко...  
Вредные привычки, связ...  
Перекладывание ответсв...  
Громкая речь, крики  
Опоздания на занятия  
Глупость  
Личные разговоры по те...  
Сплетни, пустые разговоры  
Затрудняюсь / не хочу о...  
Другое

—◆— 1 курс —■— 3 курс

# Анкета №2

## I. Алкоголь

1. Употребляете ли вы алкоголь?

- а) да
- б) нет

2. С какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) чтобы снять напряжение (стресс)
- б) чтобы повысить своё настроение
- в) чтобы поддержать компанию
- г) ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

3. Всегда ли Вы можете отказаться от предложения выпить?

- а) да
- б) нет

4. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- а) ежедневно
- б) не более трех раз в неделю
- в) не более двух раз в месяц

## II. Курение

1. Курите ли Вы?

- а) да
- б) нет

2. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

- а) 1-10 сигарет в день
- б) 10-20 сигарет в день
- в) более пачки в день

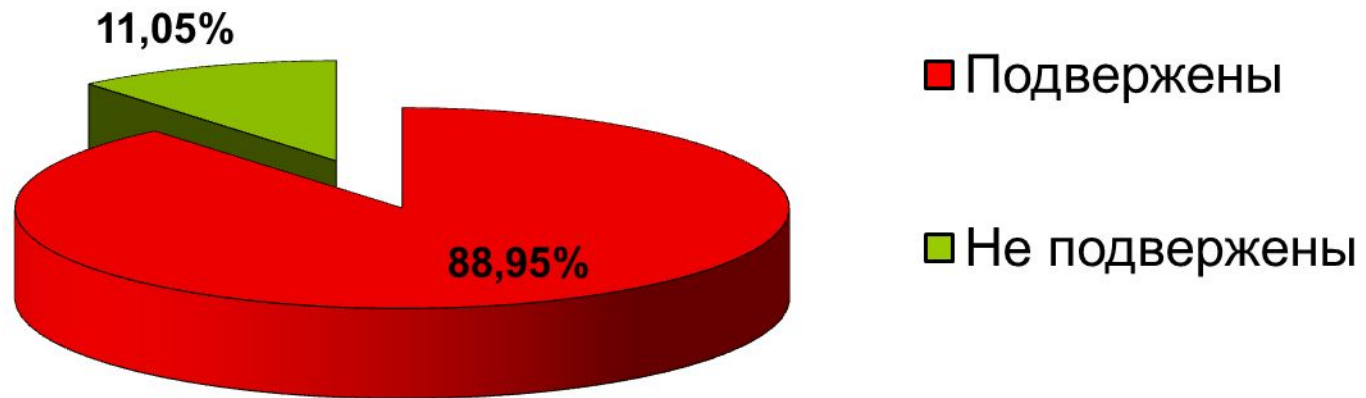
3. Вследствие чего Вы начали курить? (возможны несколько вариантов ответов)

- а) желание повзрослеть
- б) влияние компании
- в) хотел попробовать
- г) свой ответ \_\_\_\_\_

4. С какого возраста Вы начали курить?

- а) с 8-12 лет
- б) с 12-16 лет
- в) с 16 -20 лет

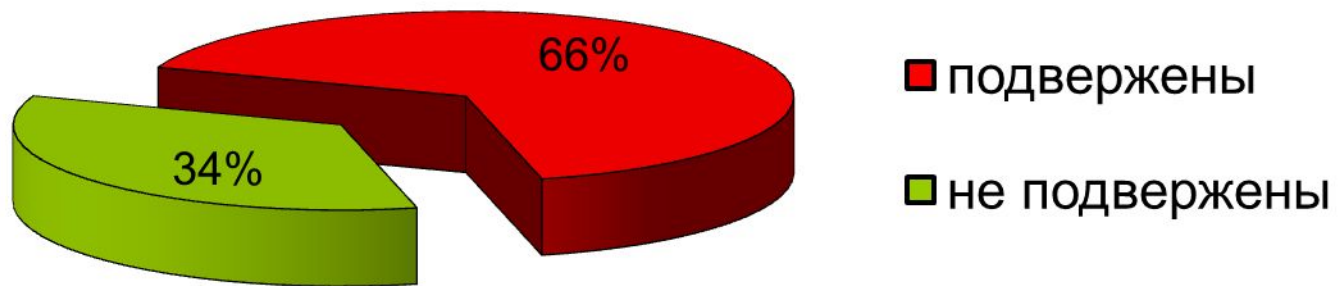
# Алкоголь



*«Побороть дурные привычки легче  
сегодня, чем завтра»*

*Конфуций*

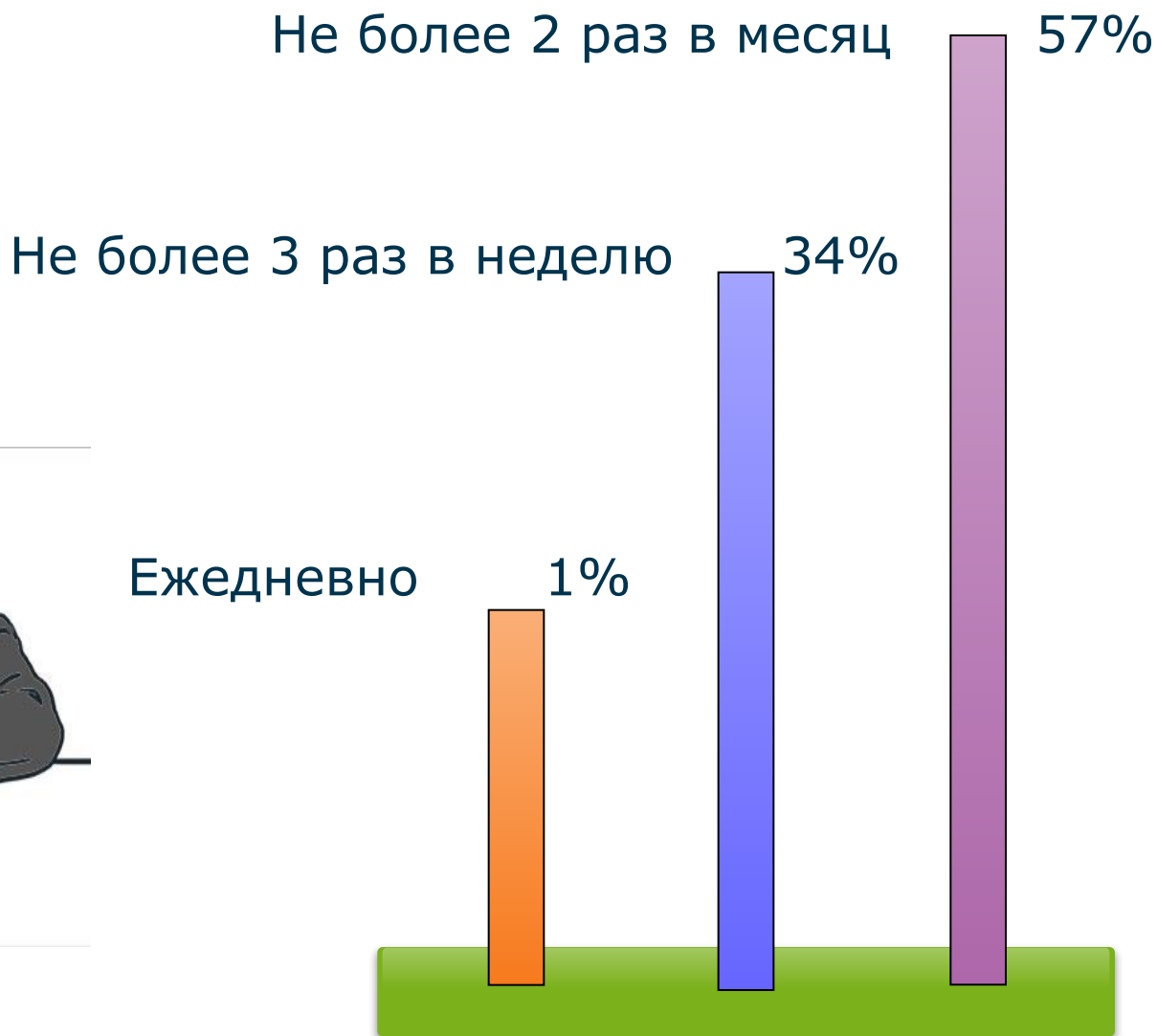
# Курение



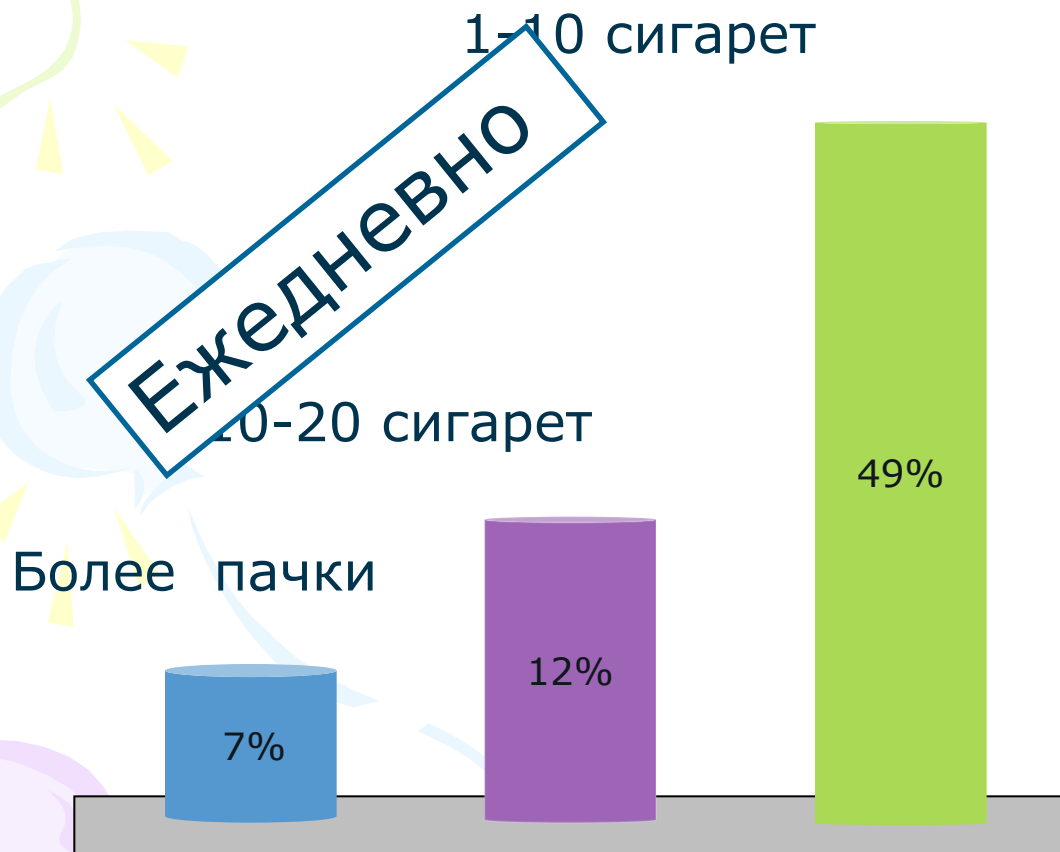
*«Привычка и с рабством примиряет»*

*Пифагор*

# Степень зависимости от алкоголя



# Степень зависимости от сигарет





# Последствия вредных привычек

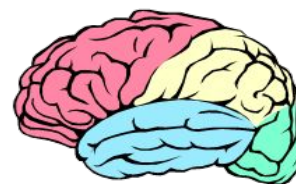


**Печеночная  
недостаточность**

**Ухудшение  
дыхания**



**Нарушение  
функций  
головного  
мозга**



**Нарушение  
костной и  
зубной тканей**



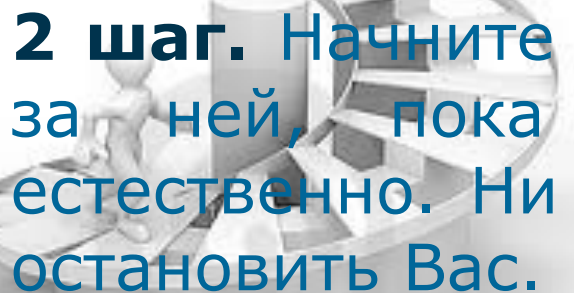
# Выбор собственных привычек





# Выбор Ваших привычек

**1 шаг.** Составьте список всех привычек, которые Вы хотели бы иметь.



**2 шаг.** Начните с первой, и постоянно следите за ней, пока это не станет получаться естественно. Ни чему и ни кому не позволяйте остановить Вас.

**3 шаг.** Начните со следующей привычки в Вашем списке.



# Как избавиться от плохих привычек!?



# Советы



Осознайте, что ваши привычки разрушают ваш разум и волю.

2. Будьте честны с собой. Не пытайтесь скрыть от себя свои недостатки. Помните, сколько раз вы пытались победить эту привычку.

3. Всецело верьте в то, что вы одержите победу в этой борьбе.

4. Между тягой к вредной привычке и победой над ней существует разница. Чтобы удержать победу, нужно постоянно работать над

# Успех

**выбирает того, кто ожидает**

**его и готов принять его**



**Спасибо за  
внимание!**

