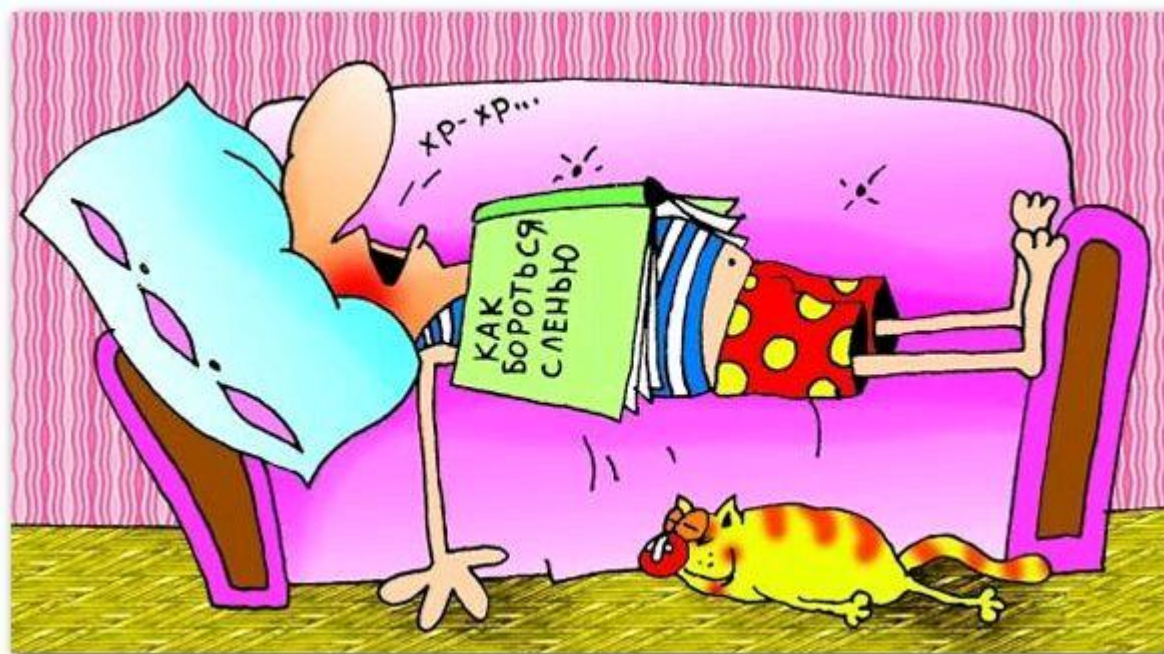
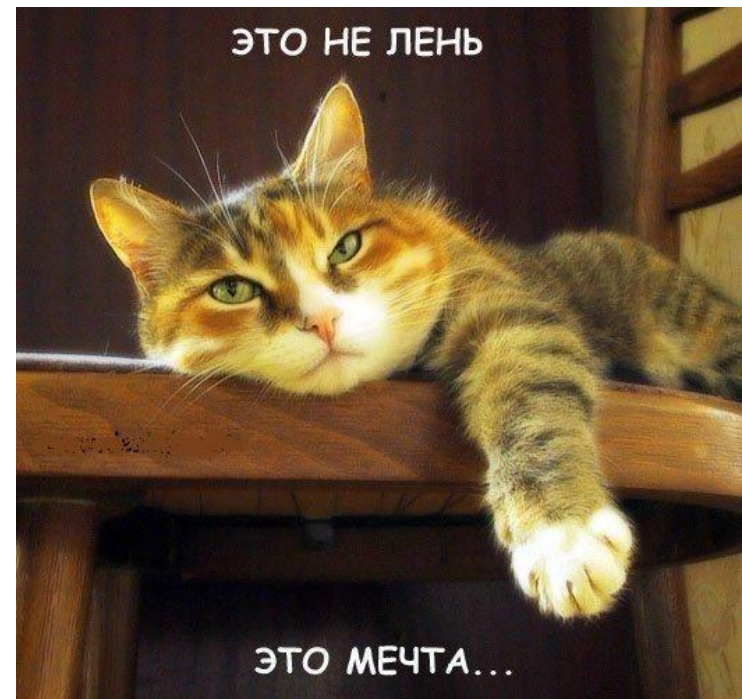


# Лень. Как с ней бороться?



# Что такое лень?



**Лень,**  
как ржавчина,  
разъедает **быстрее,**  
чем труд **изнашивает.**

*Франклин Рузвельт*



# Выберите и аргументируйте.

## В свободное время я:

- Играю в компьютерную игру

- Гуляю во дворе, по городу и т.д

- Лежу на диване

- Лежу на диване

- Делаю уроки

- Гуляю

# Выберите и аргументируйте.

## В свободное время я:

- Провожу уборку в доме
- Иду на тренировку
- Лежу на диване

- Играю в компьютерную игру
- Сажу у телевизора, компьютера
- Иду на тренировку

# Подсчёт баллов (уровень лени)

Выбранный ответ	Выбранный ответ
1	2
2	1
2	1
1	2
1	2
2	1

0-6 – низкий уровень

6-9 – средний уровень

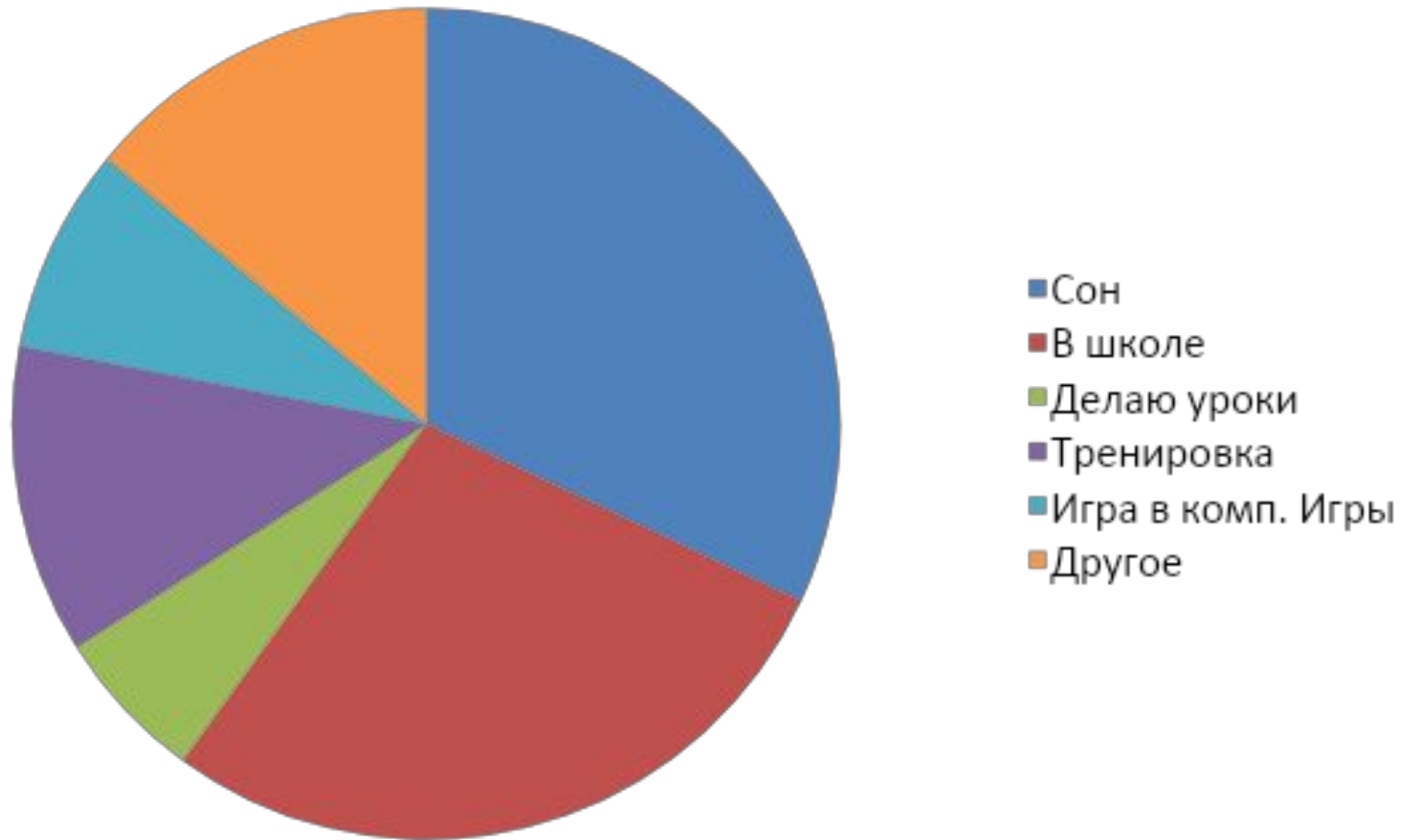
10 -12 – высокий уровень

# Возможные причины лени:

«Подросткам необходимы минуты безделья, для того чтобы мечтать и размышлять» (детский психиатр Даниэль Марсели)

- Физиологическая причина (чувство усталости)
- Не знаю, чем себя занять
- Нет режима дня
- Особое восприятие времени (всё впереди)

# Мой круг времени



# Поглотители времени:

- Длительные разговоры по телефону
- Просмотр сериалов
- Игра в одну и ту же игру
- Переделывание плохо сделанной работы и т.д.



# Как бороться с ленью

## 1) Мотивация

**Лени Нет!**

**Есть Цель**



Вид деятельности	Полезная роль лени	Возможные негативные последствия, если вы это сделаете	Что полезного вы можете получить, если это сделаете	<u>Итог:</u> Если я этого не сделаю, то ...

## 2) Разбивать сложные дела на несколько этапов:

Вид деятельности по этапам	Сроки	Результат
1		
2		
3		
4		

3) Разнообразные дела, смена деятельности

# 4) Поощрение за выполненное дело.



# 6 СПОСОБОВ ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ



Заставьте себя поработать хотя бы пять минут



Разбейте большие дела на части



Рутину — прочь!



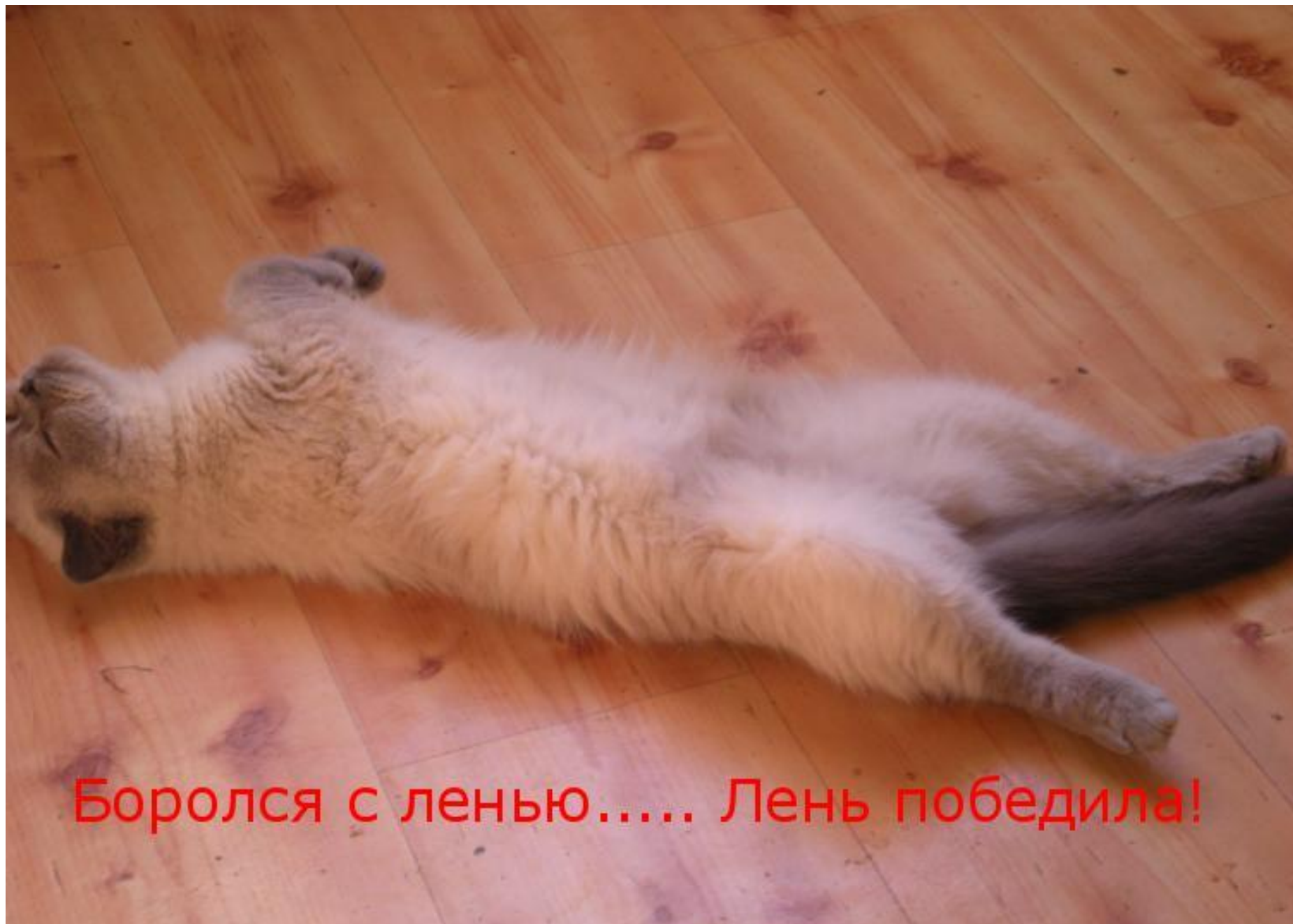
Работайте с самого утра



Вознаграждайте себя



Не откладывайте на завтра



Боролся с ленью..... Лень победила!

# Причины плохой успеваемости

- **внешние:**

1) несовершенство организации учебного процесса (неинтересные уроки, отсутствие индивидуального подхода, преобладание производящей деятельности, перегрузка, несформированность приемов познавательной деятельности, проблемы в знаниях);

2) отрицательное влияние семьи, друзей, социальной среды и т.д.

- **внутренние причин неуспеваемости:**
  - **дефекты здоровья школьников;**
  - психолого-педагогические элементы поведения, вызванные резким ухудшением уровня материального благосостояния семей.
  - низкое развитие интеллекта;
  - **отсутствие устойчивой положительной мотивации учения;**
  - **слабо развитая волевая сфера.**

Воля и усидчивость играют очень важную роль в учебной деятельности. Об этом еще писал К.Д. Ушинский: «Учение, основанное только на интересе, не дает возможности окрепнуть самообладанию и воле ученика, так как не все в учении интересно, и придется многое, что надобно будет взять силой воли».

# ПРИЧИНЫ НЕУСПЕВАЕМОСТИ

## ВНЕШНИЕ

## ВНУТРЕННИЕ

### НЕСОВЕР- ШЕННОСТЬ УЧ

### ВЛИЯНИЕ СОЦИУМА

НЕИНТЕРЕСНЫЕ УРОКИ

НЕТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА

ПЕРЕГРУЗКА

ПРОБЛЕМЫ В ЗНАНИЯХ

СЕМЬИ

ДРУЗЕЙ

ЗНАКОМЫХ

ДЕФЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА

НЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ

СЛАБАЯ ВОЛЯ