Министерство образования Республики Башкортостан

Отдел образования Администрации

муниципального района Белокатайский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1 с.Новобелокатай

Научно-практическая конференция

Малая академия наук школьников

Секция начальные классы

Номинация: «окружающий мир»

Исследовательская работа

**Как сформировать привычку**

Выполнил: Клепалов Родион,

ученик 4Б класса Муниципального

бюджетного общеобразовательного

учреждения

средняя общеобразовательная школа №1

с.Новобелокатай

Руководитель: Асмандиярова Елена Петровна,

учитель начальных классов

Муниципального бюджетного

общеобразовательного учреждения средняя

общеобразовательная школа №1

с. Новобелокатай

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение…………………………………………………………………… …...3-4

I. Теоретическая часть

1.1. Обзор литературы .Что такое привычка…………………………………...5

1.2 Формирование привычки за 21 день………………………………………6-7

II.Практическая часть……………………………………………………..........8-9

III.Заключение……………………………………………………………………10

IV.Список литературы…………………………………………………….…… 11  
Приложение …………………………………………………………….……12-17

ВВЕДЕНИЕ

Вы когда-нибудь задумывались о том, что наша жизнь состоит из привычек? А ведь это действительно так. Мы ежедневно встаем утром и умываемся, чистим зубы, завтракаем, идем на работу или в школу , а это и есть самые настоящие привычки, которые стали потребностью.

Неужели привычка может так повлиять на жизнь человека? Психологи считают, что прививание полезных привычек в раннем возрасте помогает вырастить организованных, волевых и уверенных в себе людей, способных добиваться поставленной цели.

Моя работа посвящена формированию хороших привычек

Цель исследовательской работы: формирование хороших привычек.

Гипотеза исследования: допустим привычку можно выработать, соблюдая определённые условия за 21 день.

Объект исследования: полезные привычки человека.

Предмет: условия, при которых формируется привычка.

Методы исследования: анализ литературы, эксперимент.

Задачи исследования :

формировать запас знаний о полезных и вредных привычках;

развивать умения формировать в себе полезные привычки.

Актуальность работы:

на протяжении всей истории существования человека ему присущи те или другие привычки. Привычки – это то, что нами управляет . Успех – это выбор правильных привычек.

Древняя мудрость гласит: «Посеешь мысль – пожнешь действие, посеешь действие – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Практическая значимость: привычки – это форма нашего поведения. В самом начале мы создаём привычки, а потом они создают нас. Они ведут нас к успеху, или к серой и бесцельной жизни. Полезные привычки помогают гармонично развитой личности, делают его жизнь интереснее. Моя работа посвящена формированию хороших привычек.

I. Теоритическая часть

* 1. Обзор литературы. чТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКа

В толковом словаре С.И. Ожегова говорится, что привычка - это поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-н. в жизни обычными, постоянными.[Ожегов, 1989]

В толковом словаре М.С. Лапатухина читаем, привычка- это поведение, склонность ,ставшие для кого-то в жизни обычным. Привычка – вторая натура { М.C.Лапатухин, 1981}

Привычка слово знакомое, а трактуют его все по-разному. Привычка –это сложившаяся со временем определённая модель поведения , осуществление которой становиться потребностью.

Психологи делят привычки на индивидуальные и социальные,бытовые и профессиональные и , конечно же, на полезные и вредные. Вредные привычки чтение во время еды, разбрасывание игрушек по комнате. Подрастая, дети узнают, что есть ещёболее опасные вредные привычки курение, распитие спиртных напитков. Причём вредные привычки вырабатываются намного быстрее и легче чем полезные.

Отсутствие привычки к какой– либо работе вынуждает человека каждый раз делать усилие для того, чтобы приняться за дело. При наличии привычки он освобождается от этого, и работа доставляет ему удовольствие.

Изучив материал по данной теме, я выяснил, что человеку что- бы сформировалась привычка, нужно заинтересовать, если заинтересовался – создал уверенность, что это для него возможно. Затем дать возможность попробовать и обеспечить первые шаги удачи.

Если человек начал что-то делать, то нужно обеспечить регулярность, ведь привычка – это результат повторения и обычно формируется на 21 день (при ежедневном повторении), а закрепляется через 40 и 66 дней.

1.2ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ ЗА 21 ДЕНЬ

Распространённое мнение о том, что для формирования привычки нужно продержаться 21 день, пошло из опыта пластического хирурга Максвелла Мальца. В 1950году он обратил внимание, что пациентам требуется, как минимум, 21 день, чтобы привыкнуть к новой внешности или ампутации.[[http://psinovo.ru/stati/usloviya\_formirovaniya\_privichki.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsinovo.ru%2Fstati%2Fusloviya_formirovaniya_privichki.html)]

В США было проведено исследование, в ходе которого двадцати испытуемым были выданы очки, смотря через которые они видели всё вверх ногами, и носить эти очки они были должны 24 часа в сутки.[<http://f-journal.ru/pravilo-21-dnya/>]

Некоторое время спустя, мозг испытуемых адаптировался к очкам, и стал сам переворачивать искажённое изображение в нужное положение. И максимальный результат был достигнут именно на 21 день. Если же кто-то из испытуемых хотя бы на день снимал очки, то начинал снова видеть так как есть и чтобы снова мозг начал работать переворачивая изображение в нужное требовался новый 21 день.

Именно так и был установлен тот факт, что привычка формируется у человека за 21 день, а также сделан вывод, что делать перерывы в течение этого периода совершенно недопустимо для формирования новой привычки.

Именно как показывает практика завести новую,особенно полезную привычку не так уж легко , стоит пропустить один или два дня , и привычки как небывало.

В общем-то, всё очень просто. Если вы будете регулярно повторять одно и то же действие, оно войдёт у вас в привычку, но повторять действие нужно 21 день. То есть если вы каждый вечер в течение 21 дня будете заставлять себя читать книги , помогать по хозяйству , то приблизительно на 22-й день это станет для вас привычкой. И тогда больше не нужно будет заставлять себя. Вы просто будете это делать с удовольствием, потому что привыкли.

В процессе формирования привычки есть несколько этапов :

Этап 1 –принятие решения (непоколебимость и уверенность –это важно)

Этап 2 –сделать задуманное первый раз ( сдвинуться с места-самое важное)

Этап 3 –сделать задуманное два раза подряд (сделать что-то, даже очень сложное , один раз –это не победа

Этап 4 делать задуманное каждый день в течении недели (перебороть социальный фактор –делать что-то всю неделю , включая выходные)

Этап 5-21 день(время ,после которого новая привычка закрепится в сознании и становиться полностью осознанной)

Этап 6 этап 40 дней (время, после которого привычка будет закреплена окончательно и не выработается обратная)

Этап 7 этап 66 дней (устойчивая привычка)

Этап 8 этап 6 месяцев (привычка остаётся с тобой по жизни)[https://hochu.ua/cat-health/womens/article-57712-kak-vyirabotat-horoshuyu-privyichku-vsya-pravda-o-21-dne/]

II.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На классном часе в октябре мы говорили о плохих и хороших привычках. Меня заинтересовал рассказ моей классной руководительницы о том, что привычки можно выработать за 21 день так утверждают психологи.

Я попросил Елену Петровну мне помочь. Мы изучили литературу на сайтах в интернете. Мы выяснили что психологи считают, что прививание полезных привычек в раннем возрасте помогает вырасти организованными, волевыми и уверенными в себе людьми , способными добиваться поставленной цели.

Я хочу стать именно таким. Я не очень любил читать и читал плохо , невыразительно поэтому мы решили вырабатывать привычку читать по вечерам каждый день.

Анализ литературных источников, статей в интернете позволили нам выделить условия формирования полезной привычки - это желание, мотив, систематическое повторение, продолжительное повторение, самоконтроль.

Если повторять одно и то же действие в течение 21дня, оно откладывается в подсознании, и мыначинаем делать его на автомате.

Я не знаю, что такое подсознание. Но правило действительно работает. Постараюсь объяснить, как оно действовало на мне. С его помощью я начал читать каждый день вечером. Сначала было трудно и не очень хотелось, но я дал слово, что буду читать каждый день. Я брал книгу в руки и начинал читать, где-то на 15 день вечером я поймал себя на мысли, что я всё ещё не занимался чтением. Я читаю с 8 ноября, в новый год первого января я не читал, затем снова продолжил чтение и читаю до сих пор. У нас много книг и я много уже перечитал.(Приложение1)

Так же я хожу в центральную библиотеку, помогает выбирать книг наш библиотекарь, она часто советует мне, что можно интересного почитать. (Приложение2)

Мной заведён график-календарь , где отмечаю когда я читал и какое было настроение и желание читать книгу. (Приложение 3 )

Вместе со мной начали вырабатывать привычку к чтению и мои одноклассники Сулейманова Виолетта, Редреев Степан, Накарякова Снежанна. Саломатова Яна хотела бы выработать привычку мыть посуду по вечерам, но всё не решается начать.

В декабре мы с братиком Ильёй начали вырабатывать привычку помогать родителям каждый день помогать по хозяйству. Иногда нам лень, хочется поиграть, но мы все равно идём с родителями во двор . Я думаю это нам пригодиться в жизни.(Приложение 4)

Когда мы готовили работу нашли ещё одну интересную привычку у и она понравилась маме и моей учительнице и они так же будут формировать её у себя. (Приложение 5)

**Привычка улыбаться.**Вы, наверное, замечали, что успешные люди всегда производят на других позитивное впечатление. В первую очередь, это заслуга улыбки. Умение и желание улыбаться – это хорошая, здоровая привычка. Каждое утро становитесь перед зеркалом и «держите улыбку» 3 минуты. Со временем улыбка начнет «включаться» автоматически. Впрочем, вам-то этого и надо! Всего 3 минуты в день помогут вам стать успешным человеком. Разве это не повод попробовать?

Вырабатывая привычку по утрам, мама стала весёлая, мы смотрим на неё и у всей нашей семьи с утра хорошее настроение.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек имеет большое количество привычек. Они могут быть полезными и вредными. Полезные привычки помогают нам чувствовать себя собранными, организованными людьми.

Формирование привычки - это искусство, которому учатся не за один день. Для того чтобы действие стало ежедневной привычкой, необходимо соблюсти несколько условий. Невозможно выработать привычку без желания и осознания ее значимости. Чтобы привычка сформировалась, необходимо не менее 21 дня при ежедневном повторении.

Самое главное, о чём важно помнить всегда - для выработки привычки одного желания недостаточно, нужно трудиться над собой. Я думаю, что привычка читать книги останется со мной надолго, поможет мне в учёбе и в жизни. У меня получилось, я читаю книги каждый день.

IV.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. Психология: Учебное пособие. IX класс. - Воронеж: Издательство «МОДЭК», 2007 г.
2. М.С. Лапатухин Толковый словарь М.:«Просвещение», 1981г.
3. Ожегов С.И. Словарь русского языка. - М.: 1989 г.
4. [http://psinovo.ru/stati/usloviya\_formirovaniya\_privichki.html](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsinovo.ru%2Fstati%2Fusloviya_formirovaniya_privichki.html)
5. <http://f-journal.ru/pravilo-21-dnya/>
6. <http://kak-bog.ru/poleznye-privychki>
7. https://hochu.ua/cat-health/womens/article-57712-kak-vyirabotat-horoshuyu-privyichku-vsya-pravda-o-21-dne/

Приложение 1

Буду читать по вечерам





Приложение 2

В библиотеке имени Баишева

Выбираю,что почитать



Узнаю новое в читальном зале



Столько книг все хочется

прочесть

Приложение 3

График формирования привычки «Читаю вечером каждый день»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| число | чтение книг | настроение | Особые отметки |
| 8.11 | Я смогу | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDgхочется читать |
| 9.11 | Я читал мне интересно | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShwне хочется,надо |
| 10.11 | Интересно | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShwЧитаю! |
| 11.11 | Не очень хочется . но надо! Читал | Похожее изображение | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShwПрочитал 20 страниц |
| 12.11 | Читал! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 13.11 |  | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 14.11 | Вспомнил,что надо! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDgХочу читать! |
| 15.11 | Не хочу, но буду! | Похожее изображение | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 16.11 | Не хочется! | Похожее изображение | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 17.11 |  | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDgХочу и читать! |
| 18.11 |  | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 19.11 | Совсем не хочется | Похожее изображение | https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREBNMhBJAMQz3JTOxTBDkIvifH_ououPNM65iQM8E6y9017xN42xbn9Aсовсем не хочется, но читаю |
| 20.11 | Мама хвалит.  Молодец! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 21.11 | Читать не хочется .а надо | Похожее изображение | https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREBNMhBJAMQz3JTOxTBDkIvifH_ououPNM65iQM8E6y9017xN42xbn9A |
| 22.11 |  | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDg |
| 23.11 |  | Похожее изображение | https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcREBNMhBJAMQz3JTOxTBDkIvifH_ououPNM65iQM8E6y9017xN42xbn9A |
| 24.11 | В школе хвалят, читать стал лучше! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDg |
| 25.11 | Читаю! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDg |
| 26.11 | Мне нравиться | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDg |
| 27.11 | Хочу читать! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDg |
| 28.11 | Ура завтра 21 день ! | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRjvH4ifHHm6ETnq7lYSzyDI_X0yBHpb_VwPf6UVnHc_mdnTDwhxiVShw |
| 29.11 | Сегодня 21 день настроение отличное | http://forumsmile.ru/u/6/d/2/6d21b9cdc66315f93f1efcc8227ba40f.gif | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSp5uQUyQPzB5chXViePq83tqiKa6RlwlW9VrcoWOw76r3yku_ivL2rDgПолучилось ! |

Приложение 4



Помогаю по хозяйству



Нужно покормить кур

Нет у мамы дочки



Приложение 5

**Улыбайтесь!** Вы, наверное, замечали, что успешные люди всегда производят на других позитивное впечатление. В первую очередь, это заслуга улыбки.

Мама формирует привычку

