|  |
| --- |
| **ГБОУ РОЦ № 76**  |
| Статья «Привычка-вторая натура» |
|  |

|  |
| --- |
| **Ильясова Гульнара Халитовна** **03.04.2017** |

На трех китах –пластичности сознания, повторения действия и осознания необходимости того что вы делаете – держится вещь ,которая управляет всеми семью миллиардами людей на Земле –привычка

Хэролд Лейл

Неужели привычка может так глобально повлиять на жизнь человека? Каждый человек имеет большое количество привычек, они могут быть полезными и вредными. Полезные привычки помогают нам чувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. Они помогают человеку при стрессе, в условиях дефицита времени. Привычки произрастают из наших поступков повторяющихся многократно. Как говорят в народе: посеешь привычки -пожнешь характер, посеешь характер -пожнешь судьбу. Влияние полезных привычек на жизнь человека -крепкое здоровье, хорошее самочувствие стабильные отношение с людьми -все это являются самыми сокровенными желаниями человека. Полезные привычки человеку помогают обеспечить полноценную и комфортную жизнь.

 *Каждодневные дела создают того человека которым вы станете в будущем (Конфуций).*Великий философ знал, что если мы приобретем привычки, то добрую половину жизни проживем гораздо лучше т.е. 40 % всех наших действий совершаются автоматически.

Привычка – это поведение, образ действий склонность, ставшие в жизни обычными, постоянными. Привычка -это то что мы делаем неосознанно , автоматически.

*«Для поведения в жизни привычки важнее чем правила, ибо привычка- живое правило, ставшие инстинктом и плотью. Жизнь не более как ткань из привычек.» А.Амиель (французский писатель философ)*

Каждый день – это борьба между нашими желаниями и тем что делаем в место них. Бывают люди которые никогда не находят наслаждение в привычках, делающих их сильнее, здоровее и счастливее. Наслаждение приходит лишь тогда когда эти привычки становятся, автоматически давая тебе, то самое чувство удовлетворение.

*«Сколько бы не создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но если вы не воспитываете привычки преодолеть длительные трудности, я имею право сказать что вы нечего не воспитывали». Антон Семенович Макаренко*

!!!!!Перед нами воспитателями стоит большая задача. Для реализации этой задачи необходимо привитие полезных привычек детям с проживанием в школах-интернатах, ЭТО:

* Соблюдение рационального режима дня
* Личная гигиена
* Физическая активность
* Правильное питание
* Здоровый сон
* Поддержание порядка в спальне, на рабочем месте или столе

Здоровье детей и подростков относится одному из приоритетных направлений государственной политики в сфере социального образования, психологи установили, что самый благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является младший школьный возраст. Наша задача воспитателя создания условий для сохранения и укрепления здоровья участников оздоровительного процесса, формирование ценностного отношения к здоровью.

Правила сохранения и укрепления здоровья приносит настоящую пользу тому, кто следует им не от случая к случаю, а систематически, т.е. что входит в привычку.

Сначала ребенок должен освоить требуемые действия правильно и достаточно быстро, например самостоятельно чистить зубы и умываться ,когда он научился делать это сам ,данную привычку необходимо закрепить путем регулярного повторения. Эмоциональный аспект важен в появление хорошей привычки, так как оно закрепляется при условии получения положительного результата. Подкреплением может стать похвала. Положительные эмоции -один из сильных факторов влияющих на формирование привычки, поэтому надо хвалить ребенка за успешное выполнения определенных действий.

* Привычка к определенной физической активности плавание, пробежки вырабатываются у детей достаточно быстро. Достижение определенных результатов приносит эмоциональное удовлетворение, что положительно влияет на закрепление привычки.
* Правильное питание на прямую влияет на состояние здоровья ребенка. Включение в рацион полезных продуктов, четкий режим питания, не спеша и не переедая.

Правильный режим дня помогает нормализовать сон.

Порядок на школьном рабочем месте, спальне- это уют, который положительно влияет на эмоции ребенка , организовывает его. Полезные привычки мы используем для своего личностного роста и успеха:

----уважать время

----планирование

----режим дня

----творчество

----саморазвитие

----отдых и праздник

----мечта и достижение цели

Наши привычки определяю нашу судьбу .