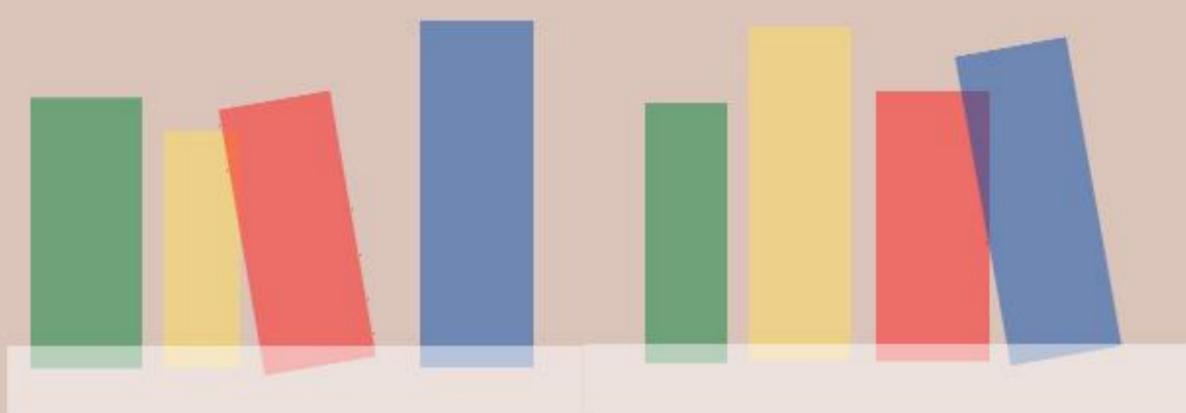
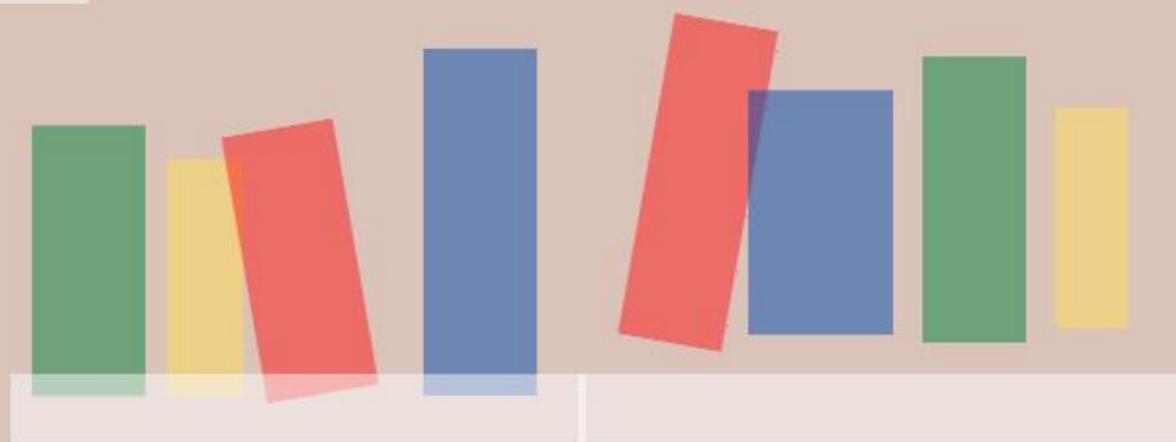


МОЖНО ЛИ
СФОРМИРОВАТЬ
ПРИВЫЧКУ ЧИТАТЬ ЗА
21 ДЕНЬ?



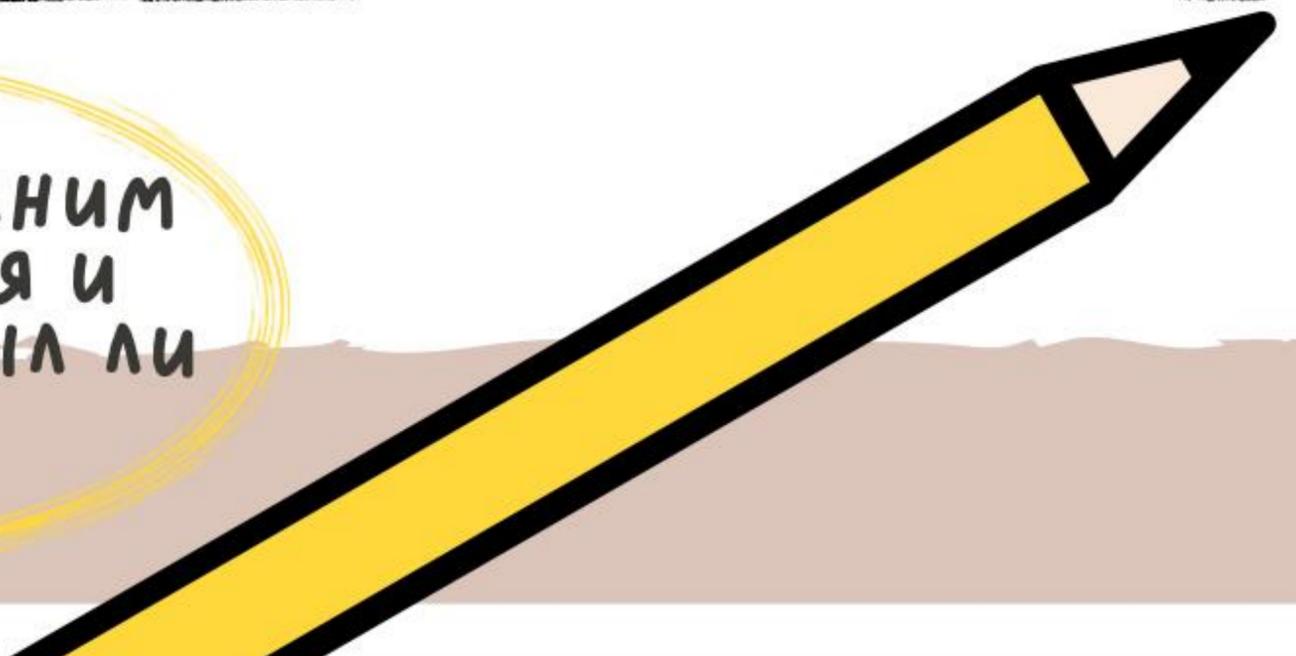
РАБОТУ ВЫПОЛНИЛИ:
ГОРОХОВЦЕВА АННА
ИВАНОВА АЛЁНА
ПЕТУХОВА НАТАЛЬЯ



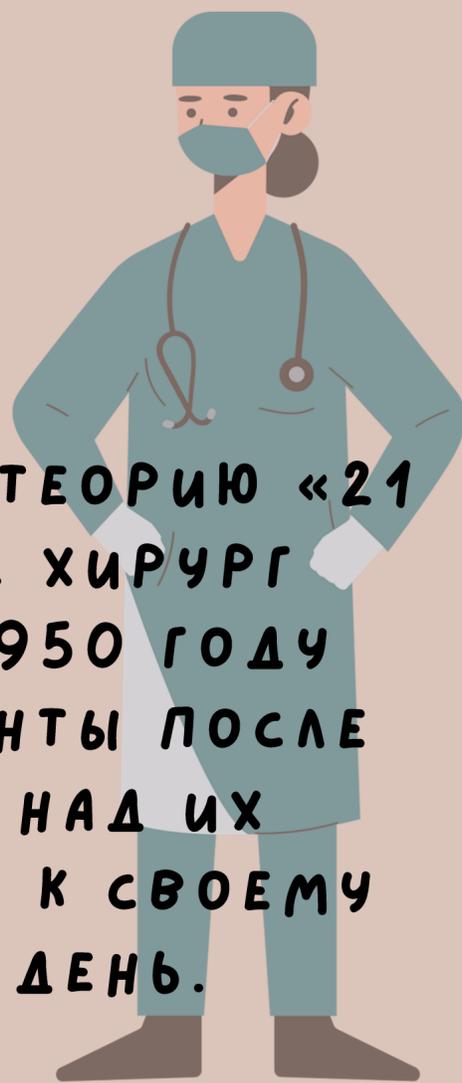
КАК ТЫ ДУМАЕШЬ, КАКИМ
ОБРАЗОМ МОЖНО СФОРМИРОВАТЬ
ПРИВЫЧКУ ЧИТАТЬ ЗА 21 ДЕНЬ?



ДАВАЙ ВЫПОЛНИМ
ВСЕ ЗАДАНИЯ И
ПРОВЕРИМ, БЫЛ ЛИ
ТЫ ПРАВ



Откуда появилась фраза, что привычку можно сформировать за 21 день?

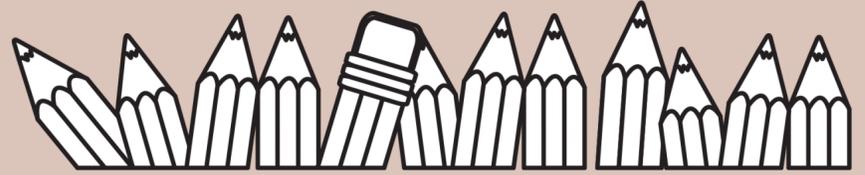


ПЕРВЫМ, КТО ВЫДВИНУЛ ТЕОРИЮ «21 ДНЯ», БЫЛ ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ МАКСВЕЛЛ МАЛЬЦ. ОН В 1950 ГОДУ ЗАМЕТИЛ, ЧТО ЕГО ПАЦИЕНТЫ ПОСЛЕ ПРОВЕДЁННЫХ ОПЕРАЦИЙ НАД ИХ ВНЕШНОСТЬЮ ПРИВЫКАЮТ К СВОЕМУ ОБЛИКУ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ.

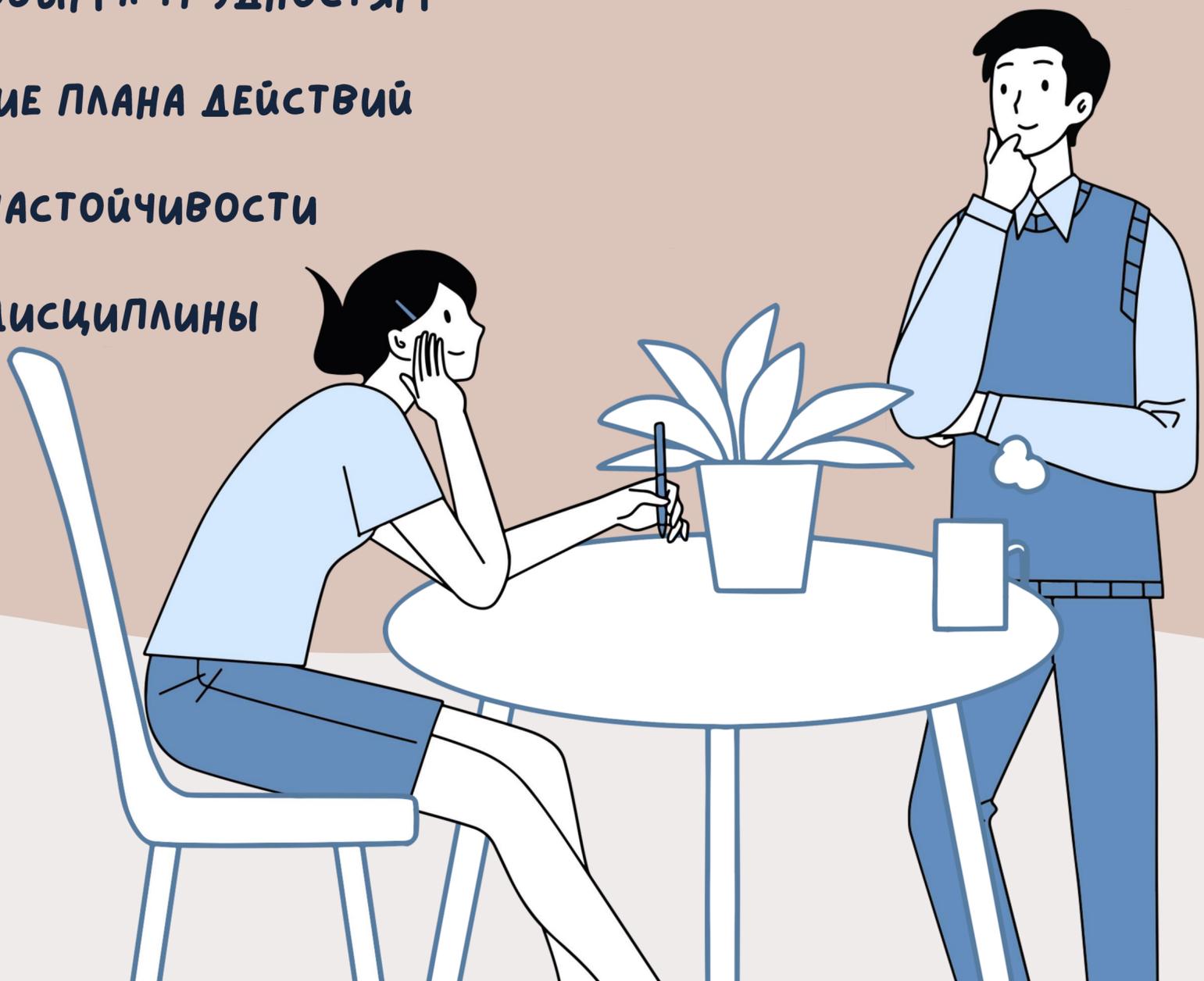
ПРИВЫЧКА – ЭТО НЕОДНОКРАТНО ПОВТОРЯЮЩЕЕСЯ ДЕЙСТВИЕ, КОТОРОЕ НЕ ТРЕБУЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УМСТВЕННЫХ УСИЛИЙ И РАЗМЫШЛЕНИЙ.



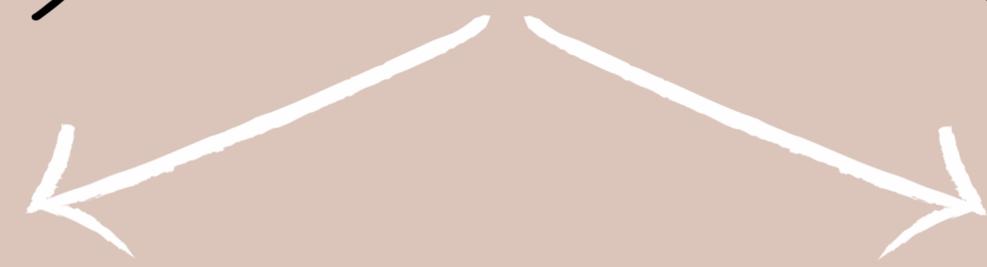
КАКИЕ УСЛОВИЯ НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ?



- ЗАБЫВЧИВОСТЬ
- ПОНИМАНИЕ, ЗАЧЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ
- ФОРМИРОВАНИЕ ОТ 2-УХ ПРИВЫЧЕК ОДНОВРЕМЕННО
- НАЧИНАТЬ С МАЛОГО И ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАТЬ СЛОЖНОСТЬ
- ОТКЛАДЫВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ НА ЗАВТРА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СРЕДСТВА САМОМОТИВАЦИИ И НАПОМИНАНИЯ
- КАЖДОДНЕВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ДЕЙСТВИЯ
- БЫТЬ ГОТОВЫМ К ТРУДНОСТЯМ
- ОТСУТСТВИЕ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ
- НАЛИЧИЕ НАСТОЙЧИВОСТИ
- НАЛИЧИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
- ЛЕНЬ



ПРИВЫЧКИ



ПОЛЕЗНЫЕ —

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ПОЗИТИВНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ВРЕДНЫЕ —

ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ НАНЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

ЗАДАНИЕ

ЗАКРАСЬ ЗЕЛЕНЫМ ЦВЕТОМ **ПОЛЕЗНЫЕ** ПРИВЫЧКИ, А КРАСНЫМ — **ВРЕДНЫЕ**



ЧИСТИТЬ ЗУБЫ

ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ

ОБМАНЫВАТЬ

ЛЕНИТЬСЯ

ГУЛЯТЬ

ЧИТАТЬ

ДРАТЬСЯ

ГРЫЗТЬ НОГТИ, КАРАНДАШИ

МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

МУСОРИТЬ

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ №1

СОГЛАСНО ОДНОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ, 45% ВСЕХ НАШИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЙ МЫ СОВЕРШАЕМ АВТОМАТИЧЕСКИ. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО МЫ ПРОВОДИМ 1 МИНУТУ ИЗ 2-Х, ДЕЛАЯ ТО, ЧЕГО НЕ

ПОДУМАЙ, КАКИЕ
АВТОМАТИЧЕСКИЕ
ДЕЙСТВИЯ
СОВЕРШАЕШЬ ТЫ



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ №2

ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК:

- НЕ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ
- БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ
- СОСТАВЛЯТЬ ПЛАН НА ДЕНЬ
- СЛЕДИТЬ ЗА ГИГИЕНОЙ
- ЧИТАТЬ

СОСТАВЬ ТОП СВОИХ
ПОЛЕЗНЫХ
ПРИВЫЧЕК

ТОП МОИХ
ПРИВЫЧЕК

1.

ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ



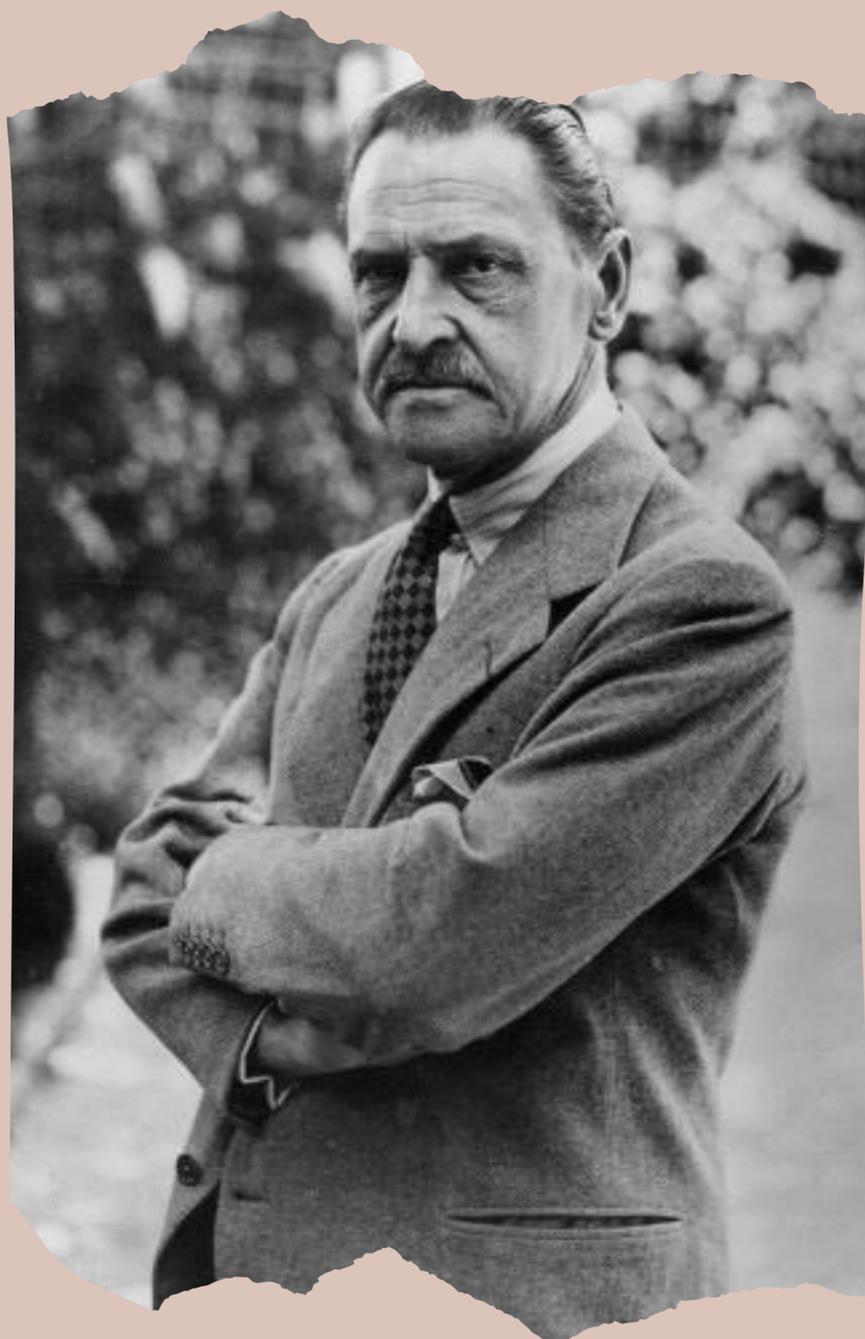
АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВИЧ ПУШКИН

«ЧТЕНИЕ — ВОТ
ЛУЧШЕЕ УЧЕНИЕ»



СОМЕРСЕТ МОЭМ

«ПРИОБРЕТАЯ
ПРИВЫЧКУ К ЧТЕНИЮ,
ВЫ СТРОИТЕ ДЛЯ СЕБЯ
УБЕЖИЩЕ
ПРАКТИЧЕСКИ ОТ ВСЕХ
СТРАДАНИЙ ЖИЗНИ»



ШАРЛЬ ЛУИ ДЕ МОНТЕСКЬЁ



ЛЮБИТЬ ЧТЕНИЕ – ЭТО
ОБМЕНИВАТЬ ЧАСЫ СКУКИ,
НЕИЗБЕЖНЫЕ В ЖИЗНИ, НА
ЧАСЫ БОЛЬШОГО
НАСЛАЖДЕНИЯ

КАК ТЫ ПОНИМАЕШЬ ДАННОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ?



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ №3

САМЫЕ ПРОДАВАЕМЫЕ КНИГИ В МИРЕ:

1. БИБЛИЯ (6 МЛРД.)
2. ЦИТАТЫ МАО ЦЗЭДУНА (900 МЛН.)
3. СЕРИЯ КНИГ О ГАРРИ ПОТТЕРЕ (500 МЛН.)



ЗАДАНИЕ

ЗАПИШИ СВОИ
ЛЮБИМЫЕ 3
КНИГИ

МОИ ЛЮБИМЫЕ
КНИГИ

1.

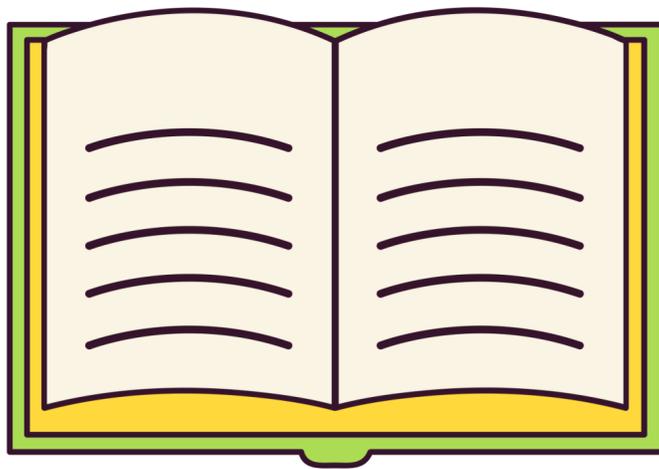
2.

3.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЧТЕНИЕ КНИГ?

ЗАДАНИЕ:

- СОЕДИНИ ВЕРНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ С КНИГОЙ



ДЕЛАЕТ НАС
УВЕРЕННЕЕ

УВЕЛИЧИВАЕТ
СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС

ПОМОГАЕТ ОБЩАТЬСЯ
С ЛЮДЬМИ

РАСШИРЯЕТ
КРУГОЗОР

УЛУЧШАЕТ
КОНЦЕНТРАЦИЮ

ДОБАВЛЯЕТ
УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

РАЗВИВАЕТ ПАМЯТЬ
И МЫШЛЕНИЕ

СНИЖАЕТ СТРЕСС

РАЗВИВАЕТ
ВООБРАЖЕНИЕ

ПОМОГАЕТ
ОТДОХНУТЬ

ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ

1	8	3	23	11
14	24	12	21	20
19	10	5	25	17
4	13	15	7	6
16	2	18	22	9

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

ТАБЛИЦА ШУЛЬТЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТАБЛИЦУ, В ЯЧЕЙКАХ КОТОРОЙ ХАОТИЧНЫМ ОБРАЗОМ РАЗМЕЩЕНА ОПРЕДЕЛЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ (ЧАЩЕ ВСЕГО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО ИДУЩИЕ ЧИСЛА)

СУТЬ РАБОТЫ

ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В БЫСТРОМ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОМ НАХОЖДЕНИИ ВСЕХ ЧИСЕЛ, ЛИБО ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ, РАСПОЛОЖЕННЫХ В ТАБЛИЦЕ

ЗАДАНИЕ

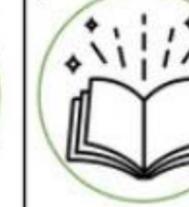
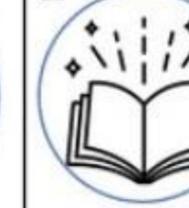
СМОТРИ В ЦЕНТР КАРТИНКИ И БОКОВЫМ ЗРЕНИЕМ НАЙДИ ЦИФРЫ В ПОРЯДКЕ ИХ ВОЗРАСТАНИЯ

ЭФФЕКТ ОТ УПРАЖНЕНИЯ

- УЛУЧШЕНИЕ ПЕРИФЕРИЙНОГО ЗРЕНИЯ
- УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВИДИМОГО ТЕКСТА
- УСКОРЕНИЕ ЧТЕНИЯ

1 2 3 4 5

ТВОЙ ДНЕВНИК ДЛЯ ЧТЕНИЯ

1  Время:	2  Время:	3  Время:	4  Время:	5  Время:	6  Время:	7  Время:
8  Время:	9  Время:	10  Время:	11  Время:	12  Время:	13  Время:	14  Время:
15  Время:	16  Время:	17  Время:	18  Время:	19  Время:	20  Время:	21  Время:

ЗАПОЛНЯЙ ДНЕВНИК КАЖДЫЙ ДЕНЬ,
ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ СФОРМИРОВАТЬ
ПРИВЫЧКУ ЧИТАТЬ

ПАМЯТКА ПО ЧТЕНИЮ

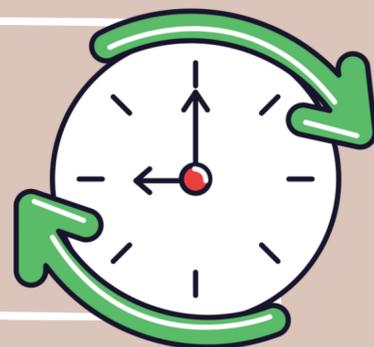
#1 ВЫБЕРИ ВРЕМЯ И МЕСТО
ДЛЯ ЧТЕНИЯ.



#2 ДЕРЖИ КНИГУ ПОД РУКОЙ.



#3 СЛЕДИ ЗА ВРЕМЕНЕМ.



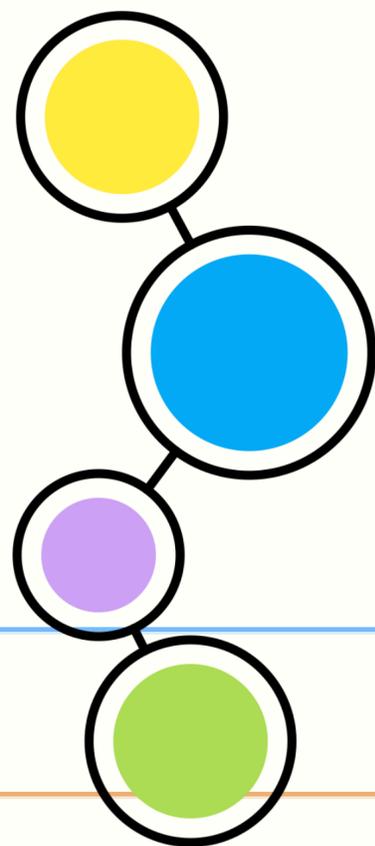
#4 ВЕДИ ОТЧЁТНОСТЬ.



#5 ОБСУЖДАЙ ПРОЧИТАННОЕ.



АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ ЧИТАТЬ



1. РЕШИ ДЛЯ СЕБЯ, ЧТО ТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕШЬ
СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ ЧИТАТЬ

2. ПОСМОТРИ ВИДЕО ПО ЭТОЙ ССЫЛКЕ:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IDVF4MBFE4I&FEATURE=YOUTU.BE](https://www.youtube.com/watch?v=IDvF4mBFE4I&feature=youtu.be)
– И ВЫДЕЛИ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧКИ

3. ОПРЕДЕЛИСЬ С КНИГОЙ, КОТОРУЮ ТЫ БУДЕШЬ ЧИТАТЬ.

САЙТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ: [HTTPS://FANTLAB.RU/BYGENRE](https://fantlab.ru/bygenre) И

[HTTPS://ONLINETESTRAD.COM/RU/TEST/33544-KAKUYU-KNIGU-STOIT-VAM-PROCHITAT](https://onlinetestrad.com/ru/test/33544-kakuyu-knigu-stoit-vam-prochitat)

4. ПРОЧИТАЙ СТАТЬЮ: [HTTPS://VC.RU/LIFE/127138-СЕМУ-ЧА-
НАУШИЛСЯ-ЗА-30-ДНЕУ-30-MINUTNOGO-СНТЕНИУА-KNIG](https://vc.ru/life/127138-schemu-chnaushilsya-za-30-dney-30-minutnogo-shteniya-knig)

5. ОПРЕДЕЛИСЬ СО ВРЕМЕНЕМ, КОТОРОЕ ТЫ БУДЕШЬ ТРАТИТЬ НА
ЧТЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

6. РАСПЕЧАТАЙ ДНЕВНИК И ПОВЕСЬ ЕГО НА ВИДНОЕ МЕСТО

7. ПОЛОЖИ КНИГУ НА ВИДНОЕ МЕСТО

8. ПОПРОСИ СВОЮ СЕМЬЮ НАПОМИНАТЬ ТЕБЕ О ЧТЕНИИ НА ВСЯКИЙ
СЛУЧАЙ

9. ЗАРАНЕЕ ПЛАНИРУЙ ВРЕМЯ НА ЧТЕНИЕ 10. ПОЧИТАЙ КНИГУ

11. ПОСЛЕ ЧТЕНИЯ КНИГИ ОТМЕТЬ ЭТО В ДНЕВНИКЕ И УКАЖИ
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЧТЕНИЯ

12. ВЫПОЛНЯЙ ПУНКТЫ 9, 10 И 11 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- «Правило 21 дня». История возникновения. – URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5c7bf1a3f5237100b0b21a51/pravilo-21-dnia-istoriia-vozniknoveniia-5c7ee072fe063100b306874d>
- Формирование хороших привычек – URL: <https://youtu.be/iDvf4MBFe4I>
- 4 ошибки, которые люди совершают при создании привычек – URL: https://youtu.be/VjduCQXzS_k
- 10 причин регулярно читать. Польза чтения книг – URL: <https://youtu.be/tn56sSr3WUk>
- Тест «Какую книгу вам стоит прочитать?» – URL: <https://onlinetestpad.com/ru/test/33544-kakuyu-knigu-stoit-vam-prochitat>

- 
- Фильтр по подбору книг – URL: <https://fantlab.ru/bygenre>
 - Чему я научился за 30 дней 30 минутного чтения книг? – URL: <https://vc.ru/life/127138-chemu-ya-nauchilsya-za-30-dney-30-minutnogo-chteniya-knig>

- Как внедрить новую привычку: 4 эффективных стратегии – URL: <https://4brain.ru/blog/как-внедрить-новую-привычку/>

