

*Есть у русского человека
враг, непримиримый,
опасный враг, не будь
которого, он был бы
исполином. Враг этот - лень.
Н.Гоголь*

Лень – мать всех пороков!



Гипотеза



**Лень – это благо или зло?
Лень – это порок,
с которым надо бороться.**



**Лень – это такая штука,
которая не жмёт, не давит и не мешает!**



Что такое лень?

- В словаре Даля сказано: «Лень - отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности и тунеядству».
- Другое определение лени - «потребность в экономии энергии». Лень - стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.
- Лень - это признак депрессии.
- В психологии лень - это отсутствие мотивации.



КУЛЬТУРА

Сказка

про

ЛЕНЬ



01_Лень все.avi



Лень в культуре

Пословицы и поговорки

- **Отчего кот гладок? – поел да и набок.**
- **Станешь лениться, будешь с сумой волочиться.**
- **Лень к добру не приставит.**
- **Лень себя бережет.**
- **Лень, отвори дверь, сгоришь! Хоть сгорю, да не отворю.**
- **Когда лень, всё идёт через пень.**
- **У лентяя Федорки всегда отговорки.**





Лень в культуре

Афоризмы о лени

- **Апатия и лень - истинное замерзание души и тела.**
В.Г. Белинский
- **Ленивые всегда бывают людьми посредственными.**
Вольтер
- **Леность рождается от изобилия. Ближайший повод к лени - безначалие.**
А. Суворов
- **Мы все ленивы и нелюбопытны.**
А. С.Пушкин
- **Труд - лучший отдых от лени.**
М.Генин
- **Лень - это мать. У нее сын - воровство и дочь - голод.**
В. Гюго

Два мифа, связанные с понятием «лень»

- Первый миф — лень считают чем-то независящим от человека, неустранимой чертой характера.

Это неверно.

Лень — это всего лишь определенные шаблоны поведения, привычки. А привычки можно менять.

- Второй миф заключается во фразе: «Лень — это когда я ничего не делаю».

Это тоже неверно. Когда человек говорит: «Я ленюсь», он не ничего не делает, а ест, пьёт, смотрит телевизор, лежит на диване, слушает музыку и т.д.

Все это - действия.

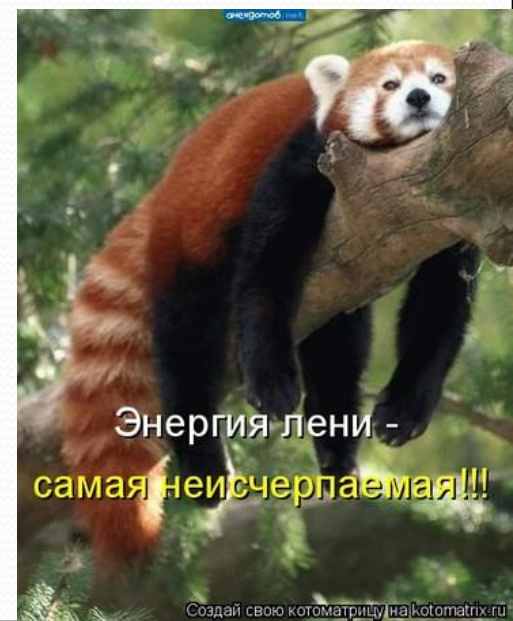
Другое дело, когда эти действия начинают мешать жизни.





Что такое лень?

- «Лень - это бесполезные действия».
- «Лень - отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности».



Энергия лени -
самая неисчерпаемая!!!

Лень – это болезнь или слабость?

Существует две точки зрения

- Лень – это слабость.
- Это такое же состояние как ревность, любовь, смелость, обида.
- Лень, а также другие проявления слабости, - трусость, нерешительность, несдержанность и т.д. являются серьезными дефектами развития личности, их преодоление требует серьезной работы по самовоспитанию.
- Лень – это болезнь.
- Это доказали ученые из университета Ньюкасла в Австралии.
- Учёные считают, что лень – это болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности. Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой и расслабляющей апатией.





Какие бывают лентяи?

Лентяй ослабленный или скучающий

Причины лени

Низкий физический тонус человека.

Способы борьбы с ленью

Полезны пробежки, гимнастика, занятия йогой, плавание и полноценный сон, который активизирует жизнедеятельность организма.

Лентяй неорганизованный

Причины лени

Человек не может войти в нужный ритм. Такая лень самая опасная.

Способы борьбы с ленью

Только силовое воздействие над собой, концентрирование на положительных моментах.

Лентяй изобретательный

Благодаря им, облегчена наша жизнь.

Лень было копать землю лопатой, придумал лентяй экскаватор. Лень заниматься уборкой – придумал пылесос. Может быть, и вы из-за лени выполняете какую-то работу совершите изобретение века?



Скажи лени НЕТ

Методы борьбы с ленью

Причины появления лени

Лень — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности. Традиционно расценивается как порок, поскольку считается, что ленивый человек является нахлебником общества. В условиях интенсивной работы «лень» может быть естественной потребностью в отдыхе



Способы борьбы с ленью



- Сознательно предайтесь лени со всем жаром своей души и тела.
- Доведите свое состояние ничегонеделания до состояния полного абсурда. Долго ли вам удастся продержаться, особенно, если по натуре вы человек деятельный, энергичный, беспокойный? Очень скоро лень станет вам невыносима, вы начнете засыхать без дела, воздуха и движения, то есть потихоньку умирать. А смерть – это высшее проявление лени, ибо есть полная неподвижность и полное отсутствие жизни.
- Разве вы к этому стремитесь?





- Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать.
- Заставьте себя поработать пять минут, это проще, чем приниматься за дела, осознавая, что придется трудиться целый день.
- Разбейте большие дела на части.
- Вознаграждайте себя.
- Не откладывайте дело на завтра.





- 1. Поставьте себе цель.** Учись ставить цель и обязательно достигать ее, разбивая на более мелкие задачи.
- 2. Уберите свое рабочее место.** Порядок на рабочем месте – это отражение порядка в голове и душе.
- 3. Оставляйте время на отдых.** Не вкалывайте без передыха, умейте выделить себе время для собственного отдыха.
- 4. Составляйте ежедневный план.** Для того чтобы начать действовать, намечайте себе ежедневный план дел и выполняйте его.

ПРОБУЖДЕНИЕ. ВСТРЕЧА НОВОГО ДНЯ

Неспроста в народе существует поговорка о том, как день начнется, так он и будет проведен. И не даром понедельник считают тяжелым, ведь он задает тон всей неделе. А утро – всему.

Отлично, если в ежедневный режим вы включите легкую зарядку. Это будет полезно для общего состояния здоровья.



Дели на части.

В психологии советуют большое дело делить на дробные части и идти к нему через небольшие шажочки.

Чтобы достичь любой поставленной цели, даже если она кажется невыполнимой, путь к ее свершению нужно разделить на более маленькие задачи. Так, решая каждую последовательно, вы неумолимо приближаетесь к цели.

То же самое должно быть и в работе. Если перед вами лежит большой объем дел, который во что бы то ни стало необходимо выполнить, разделите его на несколько маленьких частей. Когда выполните первую, передохните и приступайте ко второй. И так далее. Незаметно все будет готово.





Заниматься спортом.

**Спорт –
мощнейший
союзник в борьбе с
апатией.**

Не откладывайте ни на завтра, ни на понедельник, ни на что-либо еще.

Как только поняли, что вам необходима физическая активность – берите себя в руки и начинайте.

Лучше всего сразу же пойти в фитнес-зал, взять абонемент и начать ходить на регулярные занятия.

МЕТОД «КНУТА И ПРЯНИКА»

Выполнили поставленную перед самим собой задачу – наградите себя чем-нибудь, даже просто похвалите. Это будет стимулом для дальнейшей работы.

И наоборот, если не сделали намеченного, введите систему наказаний. Ограничивайте себя в покупках, порицайте. Тут каждый решает сам, как наказывать себя, но на практике подобные приемы оказываются очень эффективными. Мы часто ругаем или поощряем собственных детей и почему-то забываем, что такие же точно меры могут применяться и в отношении самого себя.

Если четко и твердо придерживаться их: искренне радоваться тому, что сделали и ругать себя за то, что не выполнили, производительность собственного труда можно повысить в разы.





Худеть.

Многие женщины собираются похудеть, но так и не худеют. Они каждый день откладывают на завтра диеты и клянутся себе, что это последний кусок вареной колбасы. Кстати, мужчины тоже многие ведут себя так же.

Если вы решили похудеть, сейчас же выбрасывайте из холодильника все вредное, чтобы соблазна не было. И не откладывая, начинайте следить за питанием и общим режимом дня.





Учеба – это развитие, движение вперед, познание. Без нее не бывает успешных и довольных жизнью людей.

Запишитесь на интересные вам курсы, прочитайте хорошие книги. Все это подпитывает мозг и приносит настоящее удовлетворение.

Без самообразования выйти из состояния апатии или, еще хуже, депрессии, не получится. И наоборот, если есть учеба, то и депрессия исчезнет очень.

Для того чтобы побороть лень и апатию, необходимо научиться сменять виды деятельности:

- Даже если у вас сидячая работа, не предполагающая никакой двигательной активности, учитесь переключаться. Можно остановиться и сделать легкую гимнастику для рук (как в школе, помните: «мы писали, мы писали...»).
- Можно провести упражнения для глаз: переводить взгляд от дальнего предмета к близкому, вращать зрачками, закрывать и открывать глаза. Это поможет, во-первых, отдохнуть, а во-вторых, просто отвлечет от основного занятия.
- Также важно использовать возможность пройтись, например, до кулера с водой или выйти в туалет. Все это отвлекает. Вернувшись, человек уже с новыми силами вступает в учебу.
- Психология утверждает, что самое оптимальное - это прерываться на 20 минут каждые 2 часа.



Мой выбор

- Когда мы будем воспринимать трудности как школу своего мастерства, то мы победим лень.
- Каждый из нас вправе выбирать, как прожить свою жизнь. На диване или с рюкзаком за плечами, покоряя Эверест.
- У каждого из нас есть только один шанс, который может превратить нас в толстого тюленя или в парящую в небе гордую птицу!
- А как думаете ВЫ?

