

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение №1 "Детский
сад" г.Кингисепп**

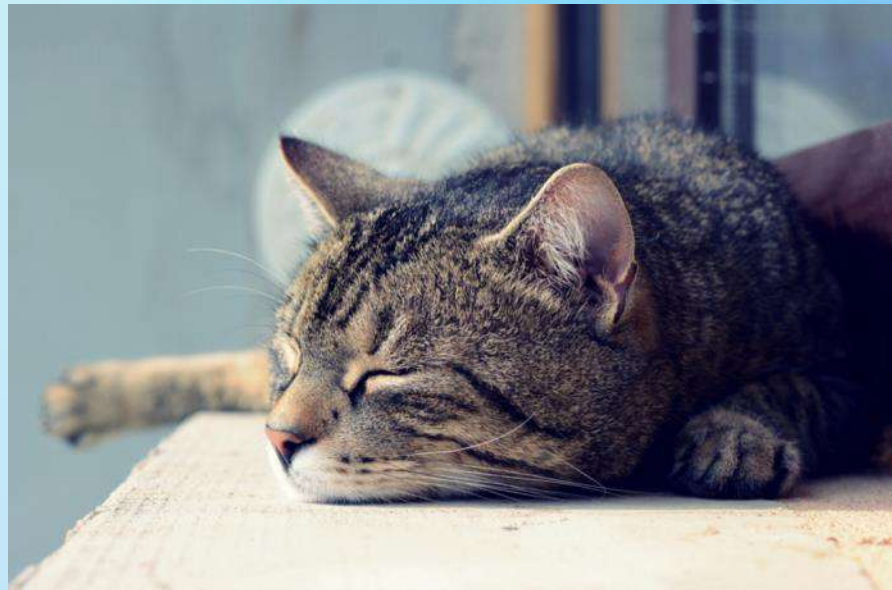
**10 способов преодолеть лень
быстро и наверняка**

**Инструктор по физической культуре
Шевелева Н.А.
Кингисепп 2022г.**

1. Отдохните.

(Делайте себе **НАСТОЯЩИЕ** выходные).

Часто ничего не хочется делать из-за накопившейся усталости. Здесь лень – это способ, с помощью которого мозг предупреждает, что ему нужен отдых или смена обстановки, иначе случится нервный срыв или депрессия. Если у вас внезапно случился приступ сильной лени, вспомните: когда вы последний раз брали отгул или просили кого-то посидеть с детьми?



2. Поставьте себе цель для выполнения определенной работы.

Иногда причина лени в том, что человек не видит конкретной цели. Дела есть, но непонятно – зачем все это нужно и что получится в результате. Если важное дело изо дня в день откладывается, попробуйте поставить себе максимально конкретную первичную цель. Тогда вам гораздо легче будет найти силы для ее достижения.

«Для чего нужна постановка целей?»

Для того чтобы
знать, к чему
стремиться, куда
идти в следующий
период времени.



3. Составьте план действий на день.

Такой мини-план я даю каждый день для себя. И сразу понятно, что делать и в каком порядке. Неопределенность пугает и не даёт сосредоточиться. Лучше ничего не делать, чем делать с недоверием, что будет результат - вот это чувство мы и называем ленью.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

4. Делайте сложное дело в первую очередь.

Потому я рекомендую начинать утро с зарядки. Плюсы такого подхода очевидны: мысль о несделанной нудной или непривычной работе не будет отравлять вам все остальное время. Утром легче собраться и сделать!



5. Придумайте себе поощрение.

Позвольте себе маленькую награду за каждую выполненную задачу. Поощрение может быть любым – как материальным, так и нет, главное, чтобы оно доставило вам удовольствие.



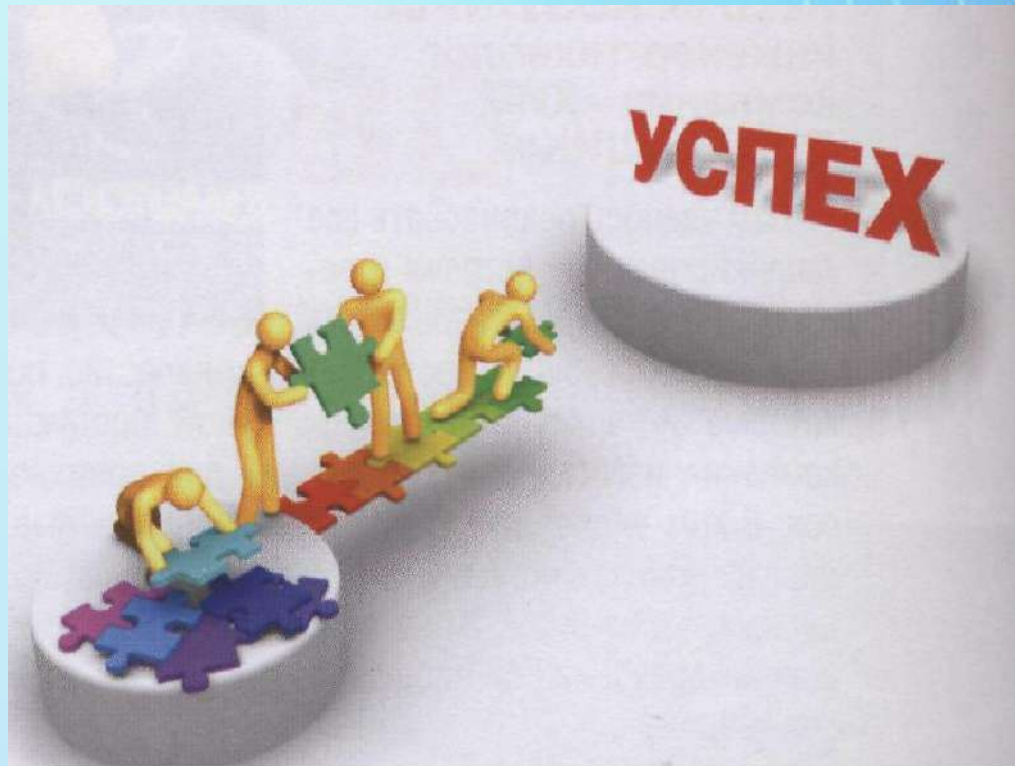
6. Установите контроль.

Если несмотря на все усилия, лень побеждает, нет ничего зазорного в просьбе о помощи или в работе под контролем. Ваш пример будет примером для всей семьи, лень вас не победит! Дети это считают на раз.



7. Сделайте первый шаг.

Самое сложное в любом деле – заставить себя начать. Для кого-то первый шаг - это оплата участия в марафоне (например), для кого-то отказ от покупки плитки шоколада. У всех свой. Что вы сделаете сегодня?



8. Выработайте привычку.

Задачи, которые появляются в вашем расписании регулярно, стоит выполнять в одно и то же время. Это помогает войти в ритм и победить лень.



9. Сохраняйте позитивный настрой.

Хвалите себя за каждый прослушанный эфир, сделанный в верной пропорции завтрак или даже 5 минут зарядки. Это всё вклад в победу над ленью.

**Оптимизм (от лат. optimus — «наилучший») —
взгляд на жизнь
с позитивной точки зрения,
уверенность в лучшем будущем.**



10. Занимайтесь физкультурой.

Физкультура как ни что дисциплинирует и заряжает бодростью.
А как иначе я бы всё успевала?!))



Спасибо за
внимание!

