

§15. РОЗВИТОК КОРИСНИХ УМІНЬ І ЗВИЧОК



ЗНАННЯ, УМІННЯ, НАВИЧКИ

Знання — інформація, яку ви знаєте
(теорія)

Уміння — здатність щось робити
(практика)

Навички — автоматизовані дії
(досвід)

Приклад. Знання про миття рук,
уміння мити руки, навичка миття рук
перед їдою



НАЙВАЖЛИВІШІ НАВИЧКИ XXI СТОЛІТТЯ



*Найважливіші навички, за даними
Всесвітнього економічного форуму
2020 року*

- Аналітичне мислення
та інноваційність
- Активне навчання
- Вирішення складних проблем
- Використання технологій
- Витривалість, стресостійкість,
гнучкість



ЩО ТАКЕ ЗВИЧКИ?

Звичка — це автоматизована дія,
яка повторюється регулярно. Звички
формуються свідомо чи несвідомо.
Вони бувають **корисними**
та **шкідливими**



ПРАЦЮЙМО З IZZI

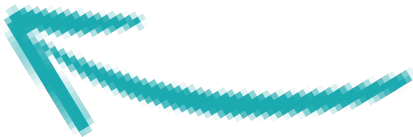
≡	Навичка	Дія, яку доведено до автоматизму й високої якості внаслідок багаторазових вправ	≡
≡	Уміння	Те, що необхідно для виконання певної діяльності	≡
≡	Знання	Готовність успішно виконувати певну діяльність	≡



Перевірити



Увідповідніть поняття з його визначенням



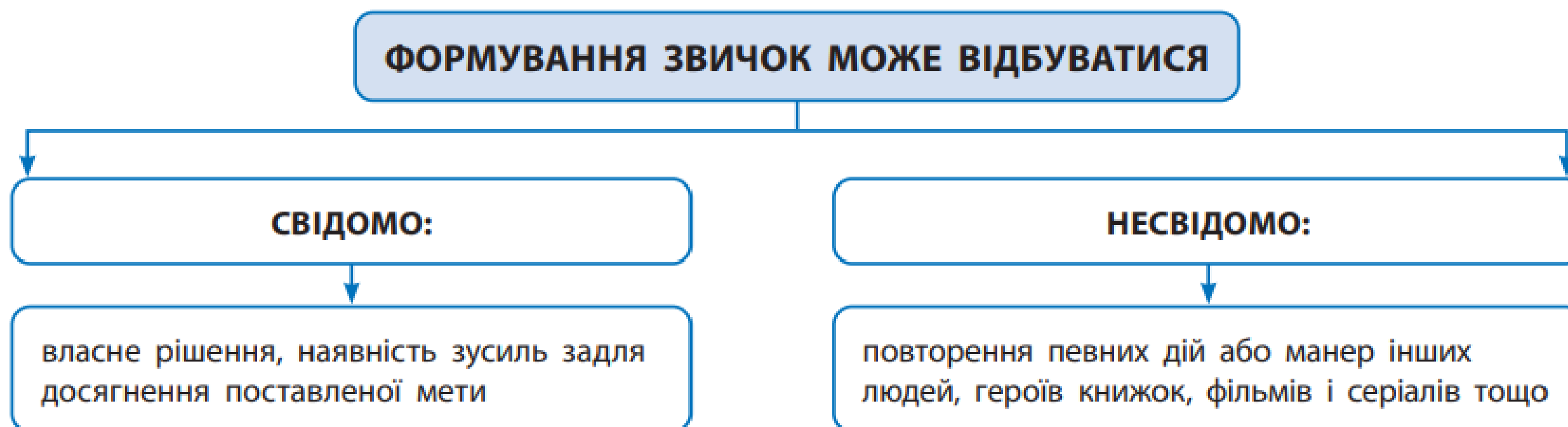
КОРИСНІ ТА ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ



- **Корисні:** миття рук, ранкова зарядка, здорове харчування
- **Шкідливі:** недостатня фізична активність, споживання шкідливих продуктів, тривале використання ґаджетів



ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ЗВИЧКИ?



ФОРМУВАННЯ КОРИСНИХ ЗВИЧОК

Що слід зробити для формування корисних звичок?

- Визначити мету та розбити її на малі кроки
- Регулярно повторювати дію (1—3 місяці)
- Використовувати нагадування
- Нагороджувати себе за успіхи
- Зберігати позитивний настрій



ЯКІ КОРИСНІ ЗВИЧКИ Є У ВАС?



ПОЗБАВЛЕННЯ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК



Важливо усвідомити шкідливість звички та її наслідки. Почніть із поступового зменшення частоти небажаної дії. Шукайте альтернативні, корисні дії



СФОРМОВАНІ ЗВИЧКИ

Сформовані звички — виконуються автоматично й ви про них не думаєте.
Наприклад: відстежування харчового вподобання, коли ви їсте здорову їжу



АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ КОРИСНИХ ЗВИЧОК

Крок 1

Визначте, яку звичку ви вважаєте для себе корисною та які переваги вона вам дасть. Важливо, щоб ви справді захотіли її формувати й докладали для цього зусиль.



Крок 2

Сформулюйте мету, яка має бути конкретно й досяжною, визначте термін її виконання. Розподіліть шлях досягнення мети на невеличкі щоденні кроки.



Крок 3

Установіть на смартфоні або планшеті нагадування щодо виконання певних щоденних дій, спрямованих на формування корисної звички. Не розчаровуйтеся, коли щось не виходить відразу. Тримайте позитивний настрій, продовжуйте робити те, що запланували.



Крок 4

Постійно аналізуйте свої досягнення й поразки, оцінюйте результати своїх зусиль. Якщо треба, вносьте зміни у свій план. Головне — не зупинятися!



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Згрупуйте корисні
звички і шкідливі

