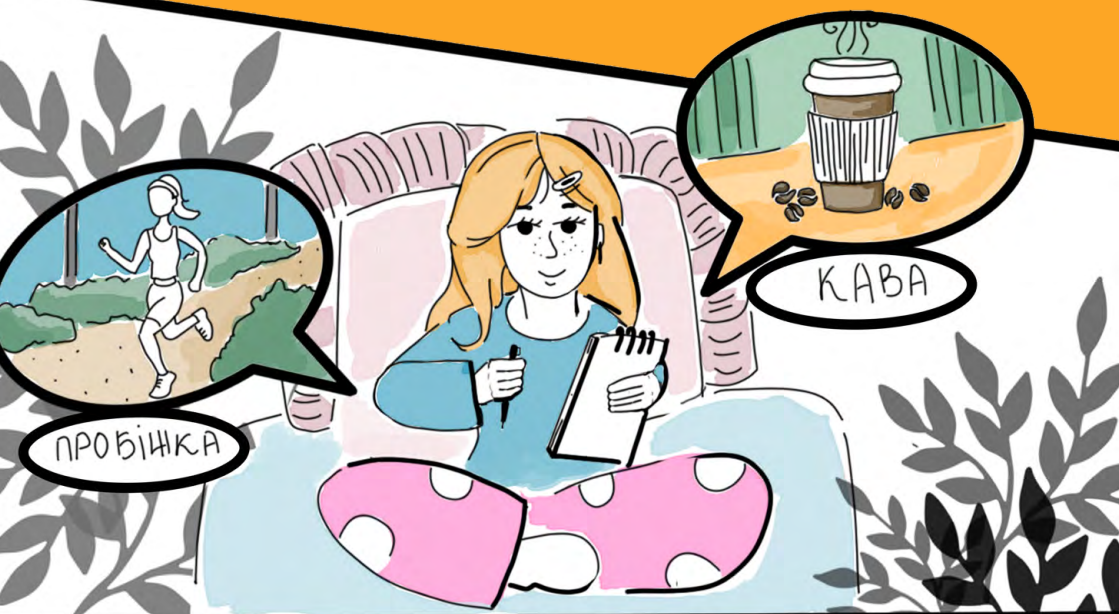


14+

ЯК ФОРМУЮТЬСЯ ЗВИЧКИ ?



СТОРИЯ



Як формуються звички?

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Ірина Рабешко**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики
«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

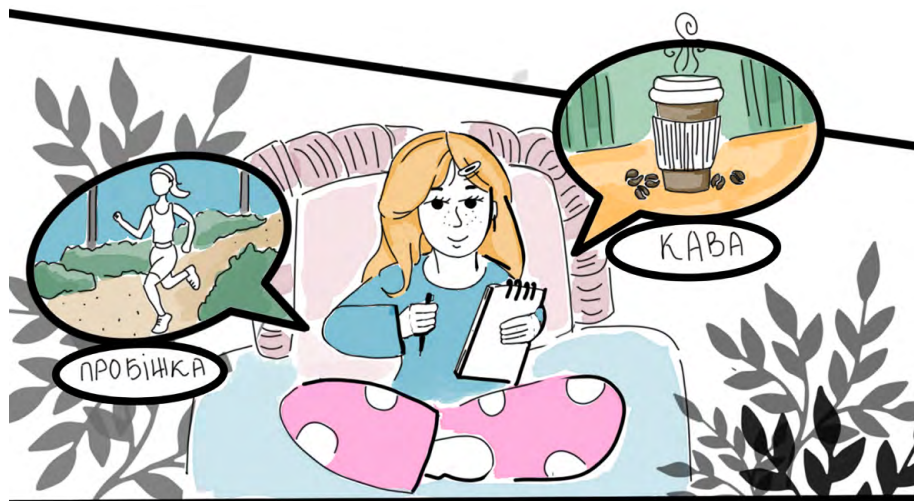
Психологиня **Юлія Ульянова**

www.storiya.info

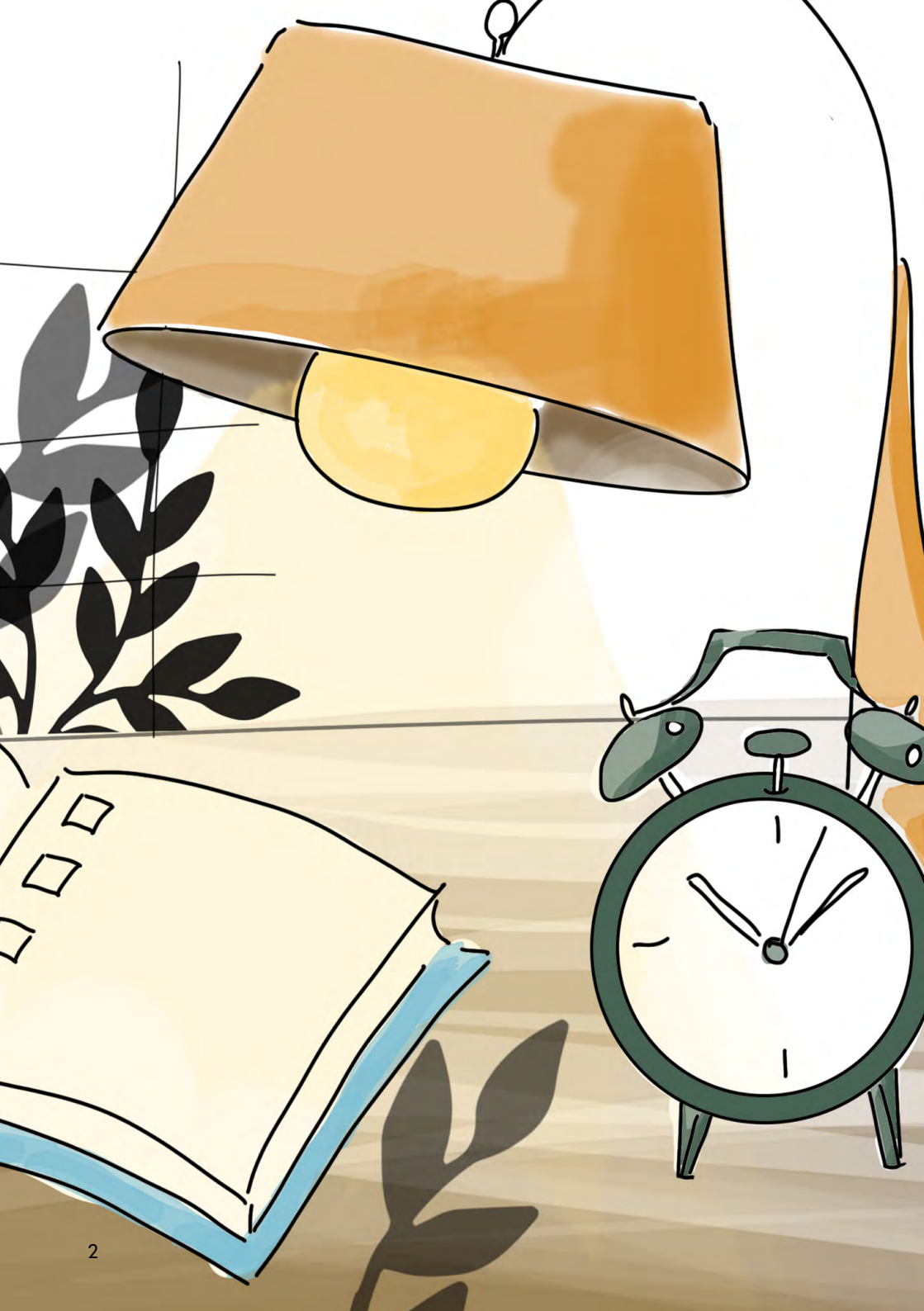
Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2023 «Сторія».

Пригадайте, які ви маєте звички. Можливо, кожен день починаєте з чашки кави? Чи з пробіжки? Або ж гортаєте соцмережі перед сном? Звички — це те, без чого ви не уявляєте свого життя й що виконуєте "на автоматі". Безперечно, вони є і корисні, і шкідливі. Більшість із них ми набуваємо мимоволі, а от чи можна сформувати собі звичку навмисно?



Існує думка, що для формування певної звички потрібен **21 день**. Першим, хто заявив це, був не психолог, а, як не дивно, пластичний хірург. У 50-х роках минулого століття **Максвелл Мальц** помітив, що пацієнти звикали до нової зовнішності лише на 21-й день після операції. Насправді, цей час може варіюватися **від 18 до 254 днів**. Усе залежить від складності дії. Погодьтеся, легше звикнути витирати свої кросівки від бруду, коли приходиш додому, аніж щодня бігати о 6 ранку.



А якщо ви хочете, наприклад, **читати по 50 сторінок на день?** Як сформувати таку звичку? Ось кілька порад.

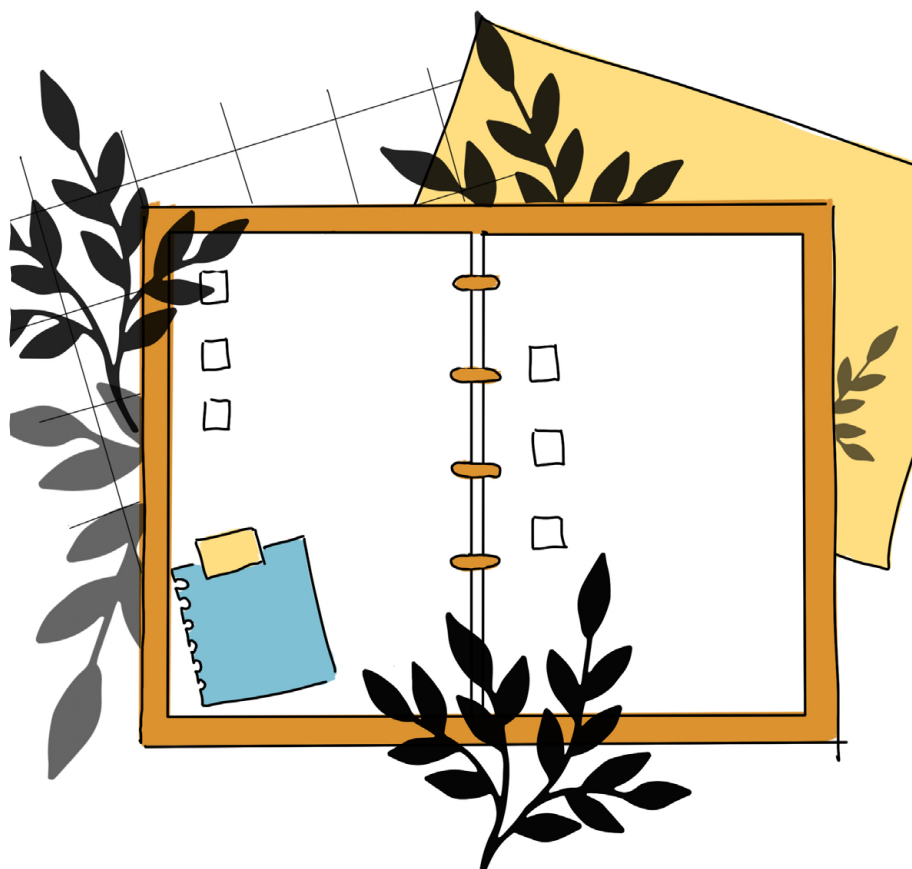
МАЛЕНЬКІ КРОКИ ДО ВЕЛИКОЇ МЕТИ

Не треба вимагати від себе недосяжного. Почніть із меншого, наприклад із читання 20 сторінок. Якщо збільшуватимете обсяг поступово, вам буде легше при звичаїтис до цієї дії. Так читання стане не мукою або марафоном, а радістю та задоволенням.



ТРЕКЕР ЗВИЧОК

Виділіть для нової звички окрему сторінку в особистому щоденнику, заведіть блокнот або ж діліться своїми досягненнями в соціальних мережах. Таким чином ви зможете знайти собі спільників і разом пройти цей челендж. Щодня ставте плюстик, якщо виконали свій план. Це надзвичайно мотивує!



РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Додайте нову звичку до щоденної рутини. Поміркуйте, коли ви можете читати, і робіть це щоразу в один і той самий час, наприклад після уроків або перед сном.



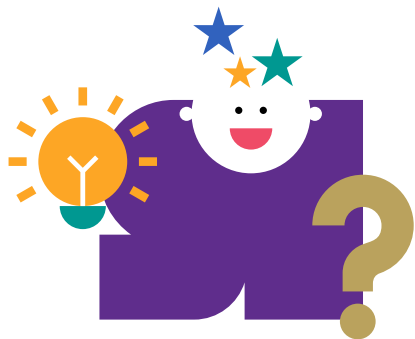
НАГОРОДА

Навіть маленькі досягнення варто помічати й винагороджувати себе за них. Читали 5 днів поспіль? Подаруйте собі те, що вас потішить: новий стикерпак, розмальовку-антистрес чи похід у кіно.



Головним орієнтиром для вас має бути не результат, тобто кількість прочитаних сторінок, а регулярність. Чому? Бо тільки систематичні дії підтримують запал та дають змогу досягти неймовірних результатів. Спробуйте провести такий експеримент. Цікаво, скільки днів вам знадобиться для того, аби читання 50 сторінок на день стало звичкою?





НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



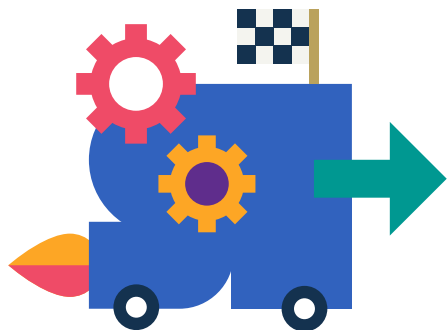
Скільки часу потрібно для формування звички?



Як звички можуть допомогти в досягненні бажаних результатів?



Чи маєш ти звичку, якої хочеш позбутися? Як це можна зробити?



ВІД СЛІВ
ДО ДІЙ!

Сформуй у себе звичку щоденного
читання!

Трекер звичок



Я хочу

для того, щоб

дата початку дата закінчення

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Винагорода



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Узгодження числівників з іменниками

Читаючи цей текст, ти, певно, помітив(ла) мовні формули поєднання іменників з числівниками: 50 сторінок, 21 день, 5 днів тощо. А чи вдалося тобі їх правильно узгодити? Перевір себе за правилами:

1

Разом із числівником ОДИН ми вживаємо слово у формі **називного відмінка однини**: **одне слово, один день, одна книга.**

2

Із числівниками ДВА, ТРИ, ЧОТИРИ використовуємо іменники у формі **називного відмінка множини**: **два рази, три сторінки, чотири дні.**

3

Із числівниками від П'ЯТИ потрібно вживати іменники у формі **родового відмінка множини**: **п'ять днів, сім сторінок, двадцять книжок.**



Запам'ятай! Якщо числівник складається з кількох слів, то узгоджувати іменник потрібно з останнім словом: сто двадцять три сторінки, сто один день.

Запиши словосполучення числівників та іменників з тексту словами.



A large white rectangular area with a spiral binding on the left side, containing horizontal dotted lines for writing.



Дбай про чистоту свого мовлення й вживай числівники без помилок!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, enclosed within a dashed blue border.



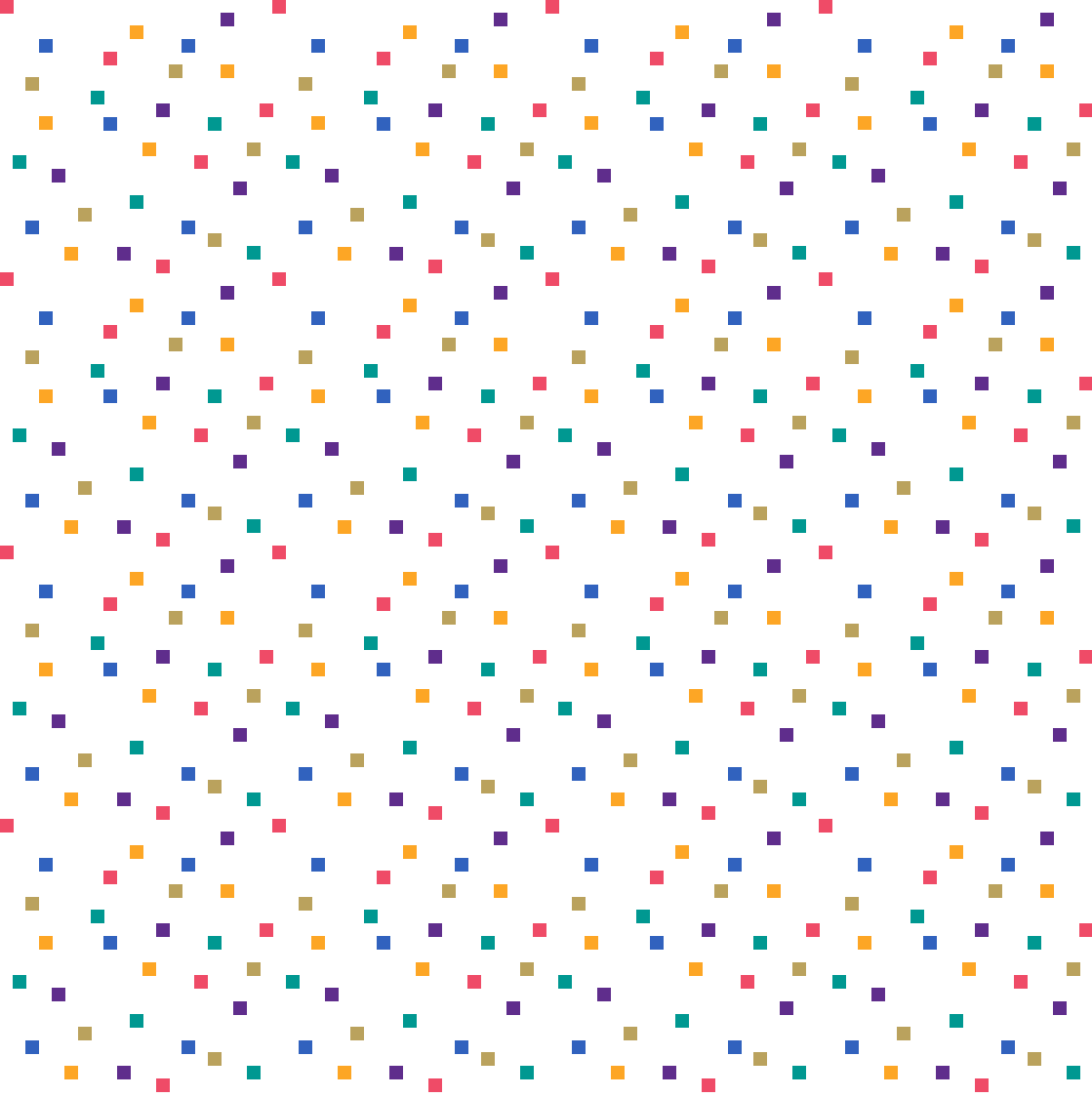
Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2023 «Сторія»