

Исследовательская работа на тему:



**«ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ВНУТРЕННЕЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.
ВЛИЯНИЕ УЧИТЕЛЕЙ НА ЭМОЦИИ
УЧЕНИКОВ.»**

Автор:

Алёшина Дарина Дмитриевна,
ученица 9 «А» класса.

Руководитель:

Дмитриченко Светлана Юрьевна,
учитель физики.

Введение



- Эмоции – один из важных аспектов учебной деятельности. Эмоции оказывают сильнейшее влияние на все составляющие учебного процесса: на эффективность, на познавательную активность учащихся. Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности. При этом важно подчеркнуть, что положительное влияние оказывают положительные эмоции, а отрицательные - отрицательное. В связи с этим в мировой психологии серьезно возрос интерес к созданию у учащихся положительных эмоциональных состояний. Ряд исследователей считает, что эмоциональный коэффициент учащихся более важен, чем интеллектуальный коэффициент.
- **Проблема проекта:** каким же образом эмоции влияют на наше здоровье? Повышают ли положительные эмоции работоспособность? И что поможет поднять или поддержать хорошее настроение?
- **Цель проекта:** исследовать влияние положительных и отрицательных эмоций на здоровье и долголетие человека, собрать статистические данные по теме, создать проектный продукт в виде полезных для здоровья сберегающих рекомендаций.

Влияние настроения на работоспособность персонала и учеников



- Наблюдения показали, что учащиеся выполняют свои обязанности тщательнее и внимательнее, когда они в хорошем настроении. Но хорошее настроение отнюдь не побуждает работать производительнее – количество упражнений и выученных параграфов, обрабатываемых «счастливыми» людьми, не возросло. Эффект отрицательного настроения немного иной. Ученики в плохом настроении выполняют меньше упражнений и меньше внимания уделяли своей работе в целом.



Влияние положительных и отрицательных эмоций на иммунитет человека



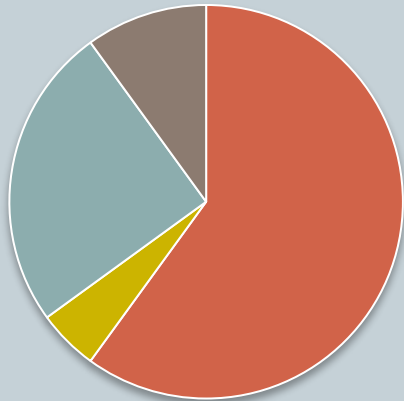
- Оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров.
- Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- Искренний смех, стимулирует выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который по мнению российских учёных продлевает жизнь.



- Депрессивное состояние, напротив уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.
- У людей, которые завидуют чужим успехам, в 2,5 раза выше риск инфаркта.
- Жалость к себе становится причиной заболевания печени.
- Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.
- Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, увеличивает риск онкологических заболеваний.

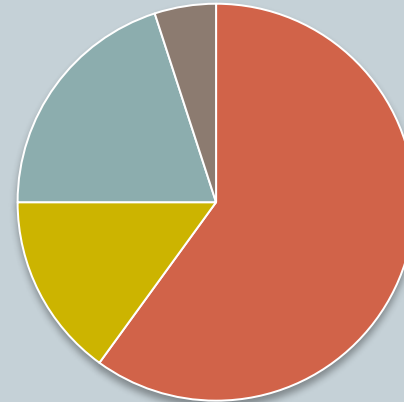
Зависимость эмоциональных состояний учащихся от поведения учителя на уроках

Учитель улыбается



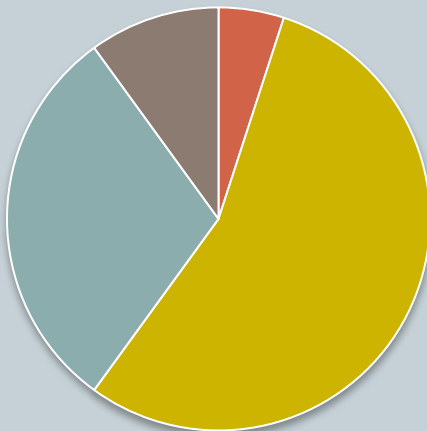
- Радость
- Напряжение
- Спокойствие
- Безразличие

Приятный голос учителя



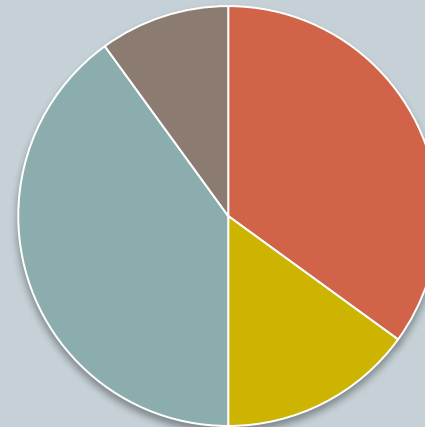
- Радость
- Напряжение
- Спокойствие
- Безразличие

Учитель ходит по классу



- Радость
- Напряжение
- Спокойствие
- Безразличие

Учитель поощряет меня



- Радость
- Напряжение
- Спокойствие
- Безразличие

Статистические данные



- Когда учитель улыбается, радость испытывают 65% учеников. Безразличное отношение к положительному отношению учителя испытывают 10%.
- Когда учитель ходит по классу, спокойствие испытывают 30% учеников.
- Когда у учителя приятный голос, чувство радости испытывают 65%.
- Когда учитель поощряет «меня», радость испытывают 30%, а спокойствие 40% учеников.

Обработка результатов показала, что эмоциональные состояния учеников зависят :

- ✓ в первую очередь, от характера учителя (улыбчивый, злой),
- ✓ во-вторых, от той атмосферы, которую создает учитель на уроке,
- ✓ в-третьих, каким языком пользуются учителя (с юмором, с приятным голосом или строго и т.д.),
- ✓ в-четвертых, от методов обучения (поощрение, наказание).

Вывод: Эмоциональные состояния учителей и учеников взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.

Рекомендации

- ✓ **Не исключайте** из рациона питания бананы, сливы, инжир, чёрный шоколад, которые способствуют биосинтезу серотонина и часто улучшают настроение.
- ✓ **Сосредоточьтесь на своих успехах.** Качество вашей жизни, зависит от качества ваших мыслей. Сосредоточиваясь на своём успехе, вы испытаете удовлетворение и радость.
- ✓ **Помогите другим.** Помощь другим – отличный способ поднять настроение и ваше мнение о себе улучшится.
- ✓ **Установите цели.** Когда у вас есть чётко поставленные цели, ваша жизнь приобретает большую значимость. А значит тратить время на грусть вам просто некогда.
- ✓ **Сон.** Частой причиной подавленности является недосыпание. Постарайтесь лечь спать раньше или поспите днём.

Выводы

- ✓ В процессе исследований выяснилось, что и хорошее, и плохое настроения оказывают влияние на эффективность работы человека, но хорошее – более сильное.
- ✓ Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- ✓ В среднем положительные и отрицательные эмоции учащихся в школе практически уравновешены. Однако вызываются они часто разными событиями и действуют на каждого ребенка индивидуально. Катализатором психических процессов у детей являются удачи и неудачи в школе.
- ✓ Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности.

Литература



- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: «Глобус», 1978
- Шувалова В.С. Здоровье учащихся и образовательная среда. - М.: «Просвещение», 2000
- Лю Хуэйин. Исследование теории эмоционального интеллекта. 1967
- <http://www.psychologos.ru/articles/view/что-такое-эмоции-во-зн->
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D1%8F>
- <http://rich-soul.ru/zdorove-i-krasota/kak-emotsii-vliyayut-na-organizm-cheloveka>
- <https://vegetarian.ru/articles/vliyanie-emotsiy-na-funktsionalnyie-osobennosti-chelovecheskogo-organizma-s-tochki-zreniya-ayurvedyi-i-vostochnoy-meditiny.html>

Спасибо за внимание!



- ❖ ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!
- ❖ РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ!
- ❖ ДЕЛИТЕСЬ СВОИМ
ОПТИМИЗМОМ С ДРУГИМИ!