



Проект на тему: **«Познай себя сам»**

**Выполнили: Саликова Юлиана,
Еслимесова Алина,
учащиеся 4 «д» класса**



**Руководитель проекта:
Скочина Любовь Анатольевна,
учитель начальных классов**

Содержание

1. Введение.

Цели и задачи проекта.

Актуальность.

Гипотеза.

Объект исследования.

Этапы исследования.

2. Познай себя сам.

Каким может быть настроение?

Влияние эмоций.

Где прячется настроение?

Как можно исправить себе настроение?

Рефлексия.

3. Заключение.

Выводы.

Литература.

Введение



Человек может радоваться и огорчаться, веселиться и страдать. Оттого, какое настроение у человека, зависит, как он будет учиться, общаться с окружающими. Познание самого себя может способствовать анализу своей деятельности, выявлению причин ошибочных действий и устранению этих недостатков. Древнегреческий философ Ф.Милетский говорил: «Что труднее всего? – Труднее всего познать самого себя».

Цель

Воспитание эмоционального отношения учащихся к действительности.

Задачи

1. Воспитывать внимательное, чуткое отношение к окружающим.
2. Помочь каждому ребенку проявить себя как личность.

Актуальность

Стремление человека к познанию
неизвестного в тех или иных ситуациях
требует научных знаний о человеке.
Но наибольшая тайна скрыта в самом
человеке. Познай себя сам!

Гипотеза

Если настроение несет эмоциональную окраску, т.е. влияет на эмоциональное состояние человека,
то под влиянием эмоций происходит изменение успешности учебной деятельности.

Объект исследования

Эмоциональное состояние человека.



Этапы исследования

1.Изучение и анализ научной литературы.

2.Анкетирование учащихся, с целью выявления эмоционального состояния учащихся.

Где прячется настроение?

Сказка.

Жило-было Хорошее настроение. Однажды к нему в гости пришло Плохое настроение.

Начали они разговаривать: Хорошее о хорошем, Плохое о плохом. Поспорили настроения.

Плохое настроение сказало: «Я испорчу любой праздник, заставлю всех грустить и скучать». А Хорошее настроение ответило так: «Даже если ты это сделаешь, я приду и все исправлю.»

Все будут смеяться, радоваться, играть в
игры, петь песни, танцевать».

Обиделось Плохое настроение и
спряталось.

**«Настроение — это
внутреннее, душевное
состояние человека»**

Каким может быть настроение?

Веселым...



Бодрым...



Тревожным...



Грустным...



Когда нет настроения,
Не хочется гулять.
Возьму я в руки
книжку
Веселую читать.
Забавный Буратино,
Капризный Арлекино
С красавицей
Мальвиной
Заставят хохотать!



Причиной грустного настроения служит плохое самочувствие, ненастная погода, ссора с товарищем, невыполнение домашнего задания, плохая отметка.



Советы

«Как пережить огорчение».

Сделайте дыхательную гимнастику
(вдох на 1 счёт, задержать воздух на 4
счёта, выдох на 2 счёта).

Советы «Как пережить огорчение».

Попробуйте отвлечься: поговорите с кем —
нибудь по телефону, почитайте
книжку, послушайте музыку.

Советы

«Как пережить огорчение».

Сделайте несколько физических упражнений
(можно поколотить подушку).

Поплачьте, но не демонстрируйте это
окружающим!

Настроение тесно связано с самооценкой человека.



**У людей с заниженной самооценкой
выражено состояние, связанное с
ожиданием неблагоприятного исхода.**



Благодаря эмоциям
мы лучше понимаем
друг друга,
можем, не пользуясь
речью, судить о
состоянии друг
друга и лучше
настраиваться на
совместную
деятельность и
общение.





**Положительные эмоции
возникают тогда, когда
воспоминания о прошлом успехе
совпадают с результатом
совершенного действия
(несовпадение ведёт к
отрицательным эмоциям).**



**Человеку нужно, чтобы
его любили, понимали,
признавали, уважали.**



Положительные эмоции свидетельствуют о приближении к цели, а отрицательные – о трудностях на пути к ней.



Человек стремится получать как можно больше положительных эмоций и как можно меньше - отрицательных.



Без эмоций человек не мог бы осознавать своих потребностей и мотивов, которые побуждают к учебной деятельности.



У человека различные эмоции выражаются в разной степени его активности. Радостный человек жестикулирует, дети прыгают и хлопают в ладоши.



**Человек может испытывать:
возбужденную радость - восторг,
напряженную радость - ожидание,
спокойную радость – умиление.**





Вот новость!
Я чуть не упала с
крыльца!
У каждого есть
выраженье лица!
Испуганно
соображаю:
А я что лицом
выражаю?
Наверное, смелость!
Наверное, ум!
А вдруг -
Что в задачах - то я
ни бум-бум?

Послушайте!
Послушайте!
Про радость про мою!
Тетрадка с двойкой кончилась!
Поэтому пою.
Её в портфеле прятала
Я целых восемь дней,
И плакала,
И думала:
Конца не будет ей!
Какая я счастливая
С сегодняшнего дня!
Тетрадка с двойкой кончилась
Сегодня у меня!



**Связь между эмоциями и оценкой
очевидна.**



**Оценка является наиболее ярким
показателем эмоционального состояния
учащегося.**



Где прячется настроение?

Мы думаем, что настроение прячется в музыке. Когда мы включаем веселую песню, то хочется танцевать и у нас поднимается настроение, становится веселей.



Еще настроение прячется в игрушках.



Может прятаться на улице в веселой игре.



Настроение прячется везде!

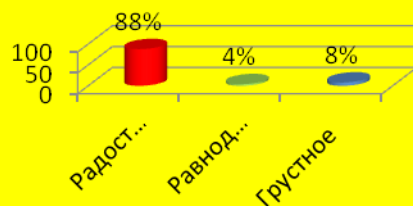


С каким настроением мы приходим в школу?



Было проведено исследование динамики настроения учащихся

Динамика настроения прихода в школу



Динамика настроения ухода из школы



**В каждом обществе существуют
нормы выражения эмоций:**

**приличия,
скромности,
воспитанности.**



Надо улыбаться чаще, помогать друг другу, быть внимательными, говорить «добрые» слова, учиться прощать обиды.



Важно не только сказать доброе слово, но и вложить в него душу, быть при этом искренним. Вспомните, когда в классе возникает конфликтная ситуация, мы говорим:

**«Грубых слов не говорите,
Только добрые дарите.»**

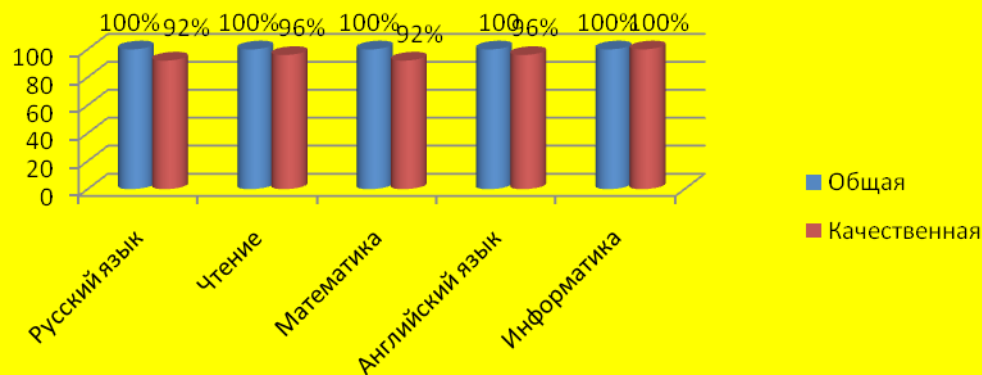


**Мы имеем следующие результаты:
у учащихся нашего класса преобладает
радостное настроение, в школе нам
нравится.**



Из этого следует, что радостное настроение повлияло на успеваемость.

Динамика успеваемости учащихся по предметам



Проанализировав результаты, полученные в ходе исследования, мы пришли к выводу, что учебная деятельность учащихся побуждается не одним мотивом, а целой системой внутренних и внешних мотивов, которые дополняют друг друга.



От улыбки хмурый день светлей...

Мы с хорошим настроением
Хотим не расставаться.

Быть весёлыми, добрыми, умными
Нужно постараться!



**Чтоб приятнее было общаться,
надо чаще улыбаться!**

**В природе есть солнце. Оно всем светит,
всех любит и греет. Давайте сотворим
солнце в себе.**



Закройте глаза и представьте в своем
сердце маленькую звездочку.
Мысленно направляем к ней лучик,
который несет любовь.
Звездочка увеличилась.



Направляем лучик, который несет добро.
Звездочка стала еще больше.
Направляем к звездочке лучики, которые
несут здоровье, тепло, свет, улыбку,
ласку, отличное настроение.



Теперь звездочка стала большой, как
солнце.
У вас всегда будет хорошее настроение!



Рефлексия.

Сейчас вы пойдете домой. Каждый из вас «понесет» домой свое настроение.

Представьте, что у вас две чашечки. Одну чашечку вы берете, когда приходите из школы с хорошим настроением.

Рефлексия.

Другую чашечку вы берете, когда приходите с плохим настроением (вам грустно, вы обеспокоены, расстроены).

Возьмите чашечку, которая соответствует вашему настроению!



Результаты исследования

В нашем классе доминируют внешние мотивы в обучении, поэтому стараемся быть дружными между собой, помогать друг другу, не расстраивать родителей.

Мы получили удовлетворение от сознания того, что мы совершили пусть маленькое, но открытие – познание себя.

Это послужило огромным стимулом для продолжения нашего личностного развития.

У нас появился интерес в ходе исследования познания себя, как:

ученика,
личности,
выпускника начальной школы.

Литература:

В.Г.Астахова «Мир вокруг нас», М.:
Политиздат, 2003;

С.Лупан «Поверь в себя», М.: издательство
«Эллис Лак», 2003;

Е.В.Селезнева «Я познаю мир», М.: ООО
«Издательство Аст», 2001;

Детская энциклопедия «Психология», М.:
«Астрель», 2004;

Желаем успехов!

