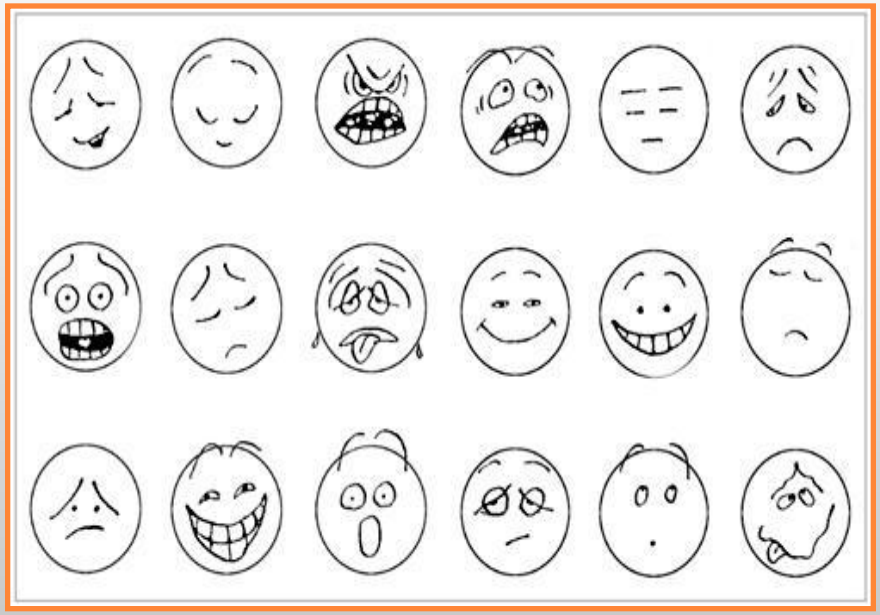
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ

Влияние эмоций на здоровье и долголетие человека.

Автор: Искра Виктория, 11 класс МОУ Бутурлиновская СОШ № 1

Руководитель: Искра Ольга Юрьевна



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОДИНАКОВО НЕОБХОДИМЫ ЧЕТЫРЕ УСЛОВИЯ: ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ, ОГРАНИЧЕНИЯ В ПИТАНИИ, ЗАКАЛИВАНИЕ, ВРЕМЯ И УМЕНИЕ ОТДЫХАТЬ. И ЕЩЕ ПЯТОЕ — СЧАСТЛИВАЯ ЖИЗНЬ!

Н. АМОСОВ

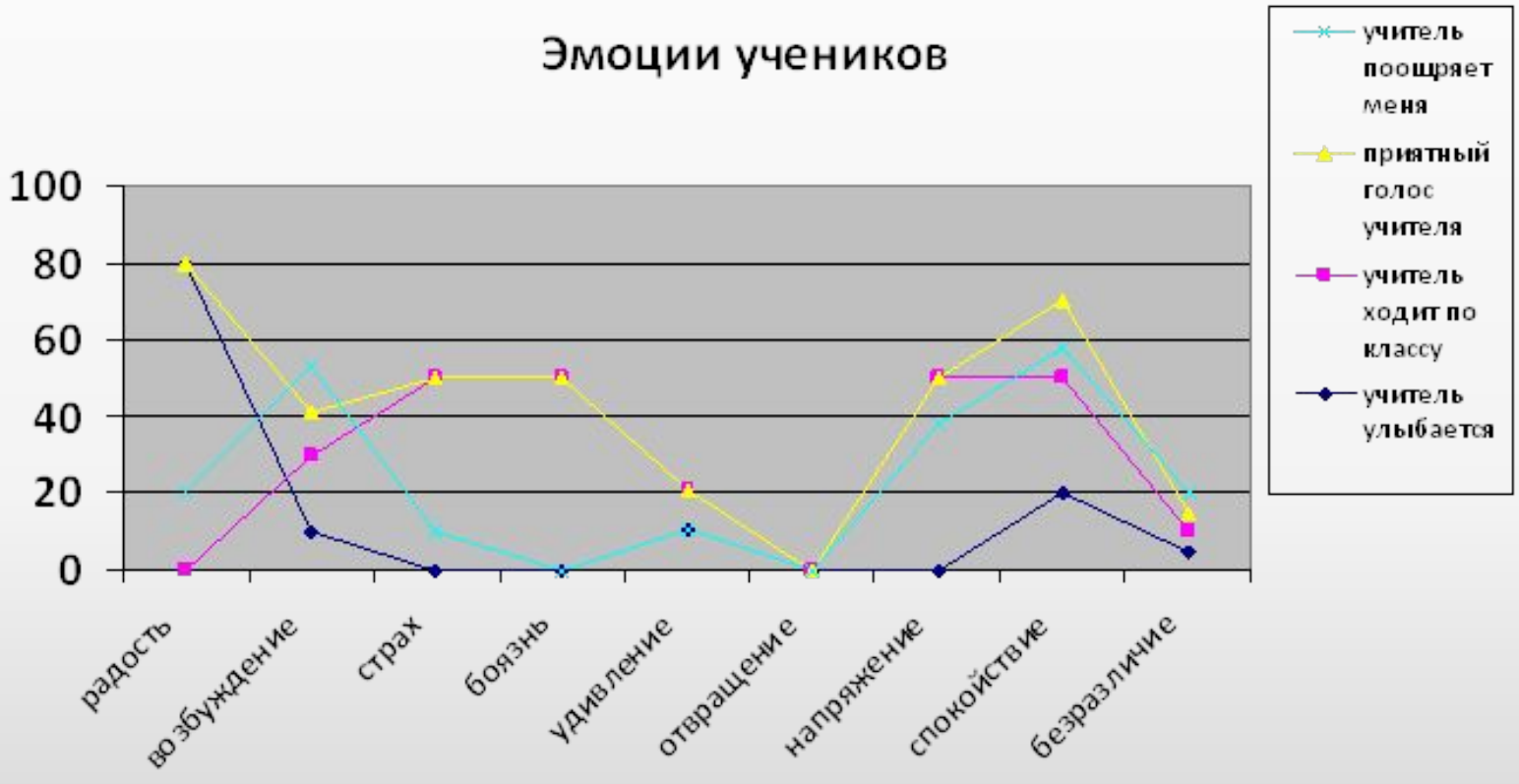
- **Эмоции** – один из важных аспектов учебной деятельности. Эмоции оказывают сильнейшее влияние на все составляющие учебного процесса: на эффективность, на познавательную активность учащихся. Эмоции – настоящее психологическое горючее для роста, развития и деятельности.

- **Ч. Дарвин писал**: «*эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Потение рук при страхе он объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев».*

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.

ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ УЧАЩИХСЯ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЯ НА УРОКАХ.



•Когда учитель улыбается, радость испытывают 80% учеников. Безразличное отношение к положительно настроенному учителю испытывают 5% учеников.

•Когда учитель ходит по классу, спокойствие испытываю 30% учеников.

•Когда у учителя приятный голос, чувство радости испытываю 80% учеников.

•Когда учитель поощряет «меня», радость испытывают 20% учащихся, а спокойствие – 60%.

- Обработка результатов показала: 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.**

ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА.

- Оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов.
- Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- Искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых 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 два с половиной раза выше риск инфаркта.
- Наличие чувства ревности приводит к гормональным расстройствам.
- Жалость к себе становится причиной заболеваний печени.
- Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.
- Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний.

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. Сосредотачиваясь на своем успехе, вы испытываете удовлетворение и радость.
- **Помогите другим**. Помощь другим - отличный способ поднять настроение и ваше мнение о себе улучшается.
- **Установите цели.** Когда у вас есть четко 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. Ведь сон – это лучшее лекарство, в том числе и от плохого настроения.

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.
- Обработка результатов показала: 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).
- Эмоциональные состояния учителей и учеников взаимосвязаны друг с другом и влияют на учебный процесс.

Радуйтесь жизни!

ЛИТЕРАТУРА

- Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1978.
- Здоровье учащихся и образовательная среда. В.С. Шувалова, О.В. Шиняева. 2000 г.
- Лю Хуэйин. Исследование теории эмоционального интеллекта / Лю Хуэйин // Материалы международной конференции молодых ученых гуманитарных
- факультетов МГУ имени М.В.Ломоносова «Актуальные проблемы гуманитарных наук в 21 веке ». М.: МАКС Пресс, 2005 г. - С.120-129.
- Лю Хуэйин. О возникновении эмоций при исследовании некоторых классических подходов к проблеме эмоций /Лю Хуэйин // «Современные гуманитарные исследования». М.: Издательство « Спутник». № 4 (17), 2007 г. ISSN 1012-9103.
- Лю Хуэйин. Исследование функций эмоций в воспитании студендов /
- Финансовая поддержка Чжэнчжоуского университета, проект № 2005-ZX-454.
- http:\\ www2. zzu.edu.cn \ kyc\ index.asp. 2005г.