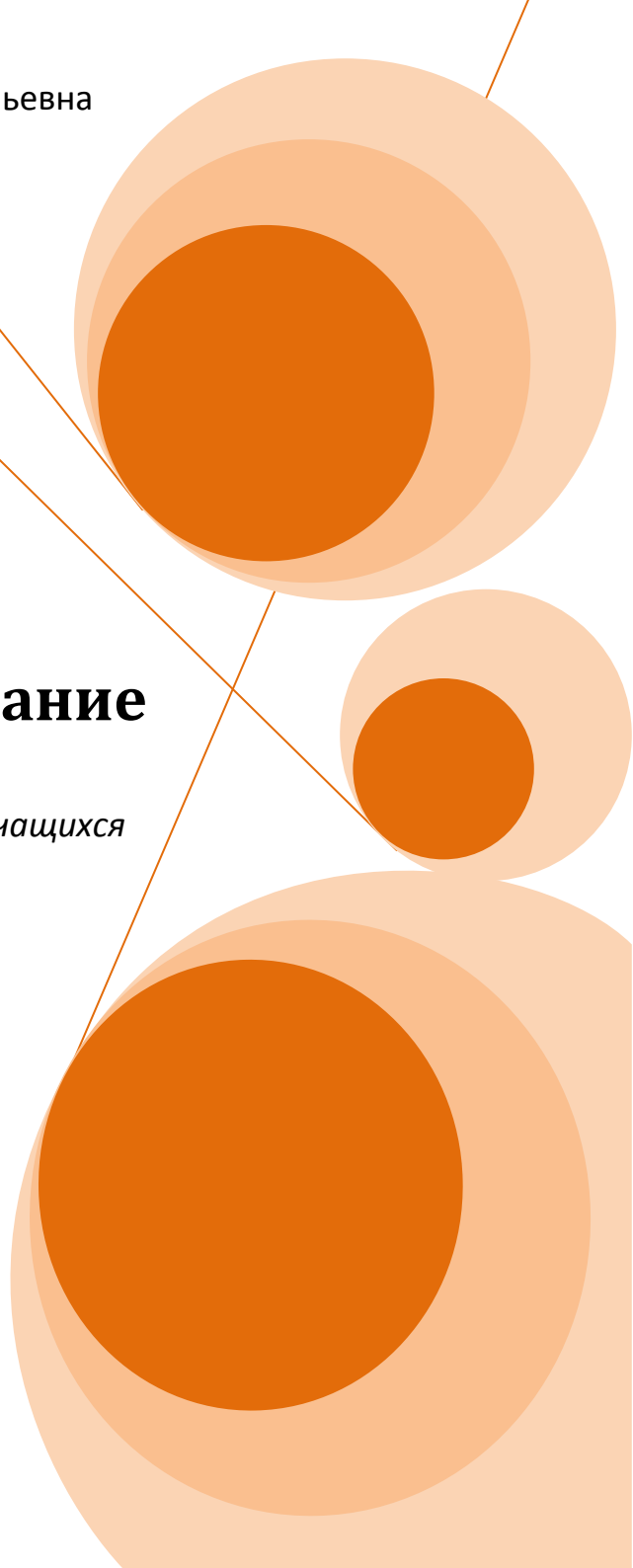


Миронова Елена Васильевна

Творческое проектирование

Учебное пособие для учащихся

Добрянка, 2015



Миронова Елена Васильевна. Творческое проектирование. Методические рекомендации. Иллюстрации проектных изделий. Советы психолога. Добрянка, 2015.

Учебное пособие по творческому проектированию предназначено для учащихся средней ступени обучения общеобразовательной школы, но может быть использовано учителями технологии при организации проектной деятельности на учебных и кружковых занятиях по технологии. Также им могут воспользоваться родители учащихся для оказания помощи детям в творческой деятельности. Составлено с целью содействия развитию самостоятельности и творческой активности школьников в процессе творческого проектирования.

Пособие содержит методические рекомендации по творческому проектированию: «Алгоритм решения творческого задания» и «Алгоритм мини-проекта» - для учащихся 5, 6 классов; «Полный цикл проекта» - для учащихся 7 – 8 классов.

Рекомендациями по грамотному оформлению пояснительной записки с помощью компьютера, «Иллюстрации изделий» для поиска новых творческих идей и «Советы психолога» по развитию воображения, силы воли и эмоциональной сдержанности предназначены для всех желающих.

Содержание

	Зачем нужны творческие проекты	4
Часть 1	Методические рекомендации	
	Алгоритм решения творческого задания «Оригинальный бутерброд».....	5
	Положение школьного конкурса проектов.....	6
	Алгоритм мини-проекта.....	7
	Полный цикл проекта.....	10
	Порядок оформления пояснительной записки.....	12
	Научный стиль речи.....	13
	Редактирование текста.....	14
Часть 2	Иллюстрации проектных изделий	
	Оригинальные бутерброды.....	15
	Аппликации на ткани и на бумаге.....	18
	Фантазии из бумаги, ткани и бисера.....	19
	Мягкие игрушки.....	20
	Разные техники прикладного творчества.....	21
	Сочетание разных техник прикладного творчества.....	22
Часть 3	Советы психолога	
	Развивайте свое воображение.....	23
	Как помочь своей воле.....	24
	Творите, управляя своими эмоциями.....	25
	Литература	26

Зачем нужны творческие проекты?

Современные выпускники школы должны быть самостоятельными, творчески мыслить и уметь грамотно работать с информацией. Такие качества нужны, чтобы легко ориентироваться в меняющихся жизненных условиях. А школьники могут развить в себе эти качества при выполнении творческих проектов по технологии.

Творческий проект – особый вид деятельности, побуждающий к саморазвитию по нескольким школьным дисциплинам: русскому языку и литературе, математике и информатике, черчению и рисованию. Хороший проектант готовит себя к разным профессиям: дизайнера, инженера, экономиста, менеджера, психолога, социолога.

Бытует мнение, что творческие люди – поэты, музыканты и художники. На самом деле, творить – «создавать новые по замыслу культурные или материальные ценности» (по словарю Ожегова), могут все, кто занимается технологией, то есть превращением энергии, вещества и информации в полезные изделия.

Проект, в переводе с латинского языка, - «замысел», «идея», «план». Его иногда называют «Пять П»: проблема, потребность, постановка цели, поиск идеи, планирование. Успешный человек живет в постоянном проектном режиме, разрабатывая и реализуя и мини-проекты (удачная покупка), и глобальные проекты: несколько высших образований, организация бизнеса, приобретение жилья.

Именно поэтому нужно развивать навыки творческого проектирования.

Успешность творчества зависит от настроения человека, интереса к данной деятельности, умения логически мыслить и воображать и способности доводить начатое дело до конца.

Данное пособие составлено в помощь школьникам по определению интересной темы, по самостоятельному выполнению творческих проектов и подготовке к их публичной защите на классных и школьных конкурсах.

В рекомендациях есть понятие «алгоритм». Для творчества (создания новых, нужных и полезных вещей), - это относительное понятие. Все схемы, эскизы, мысли – у каждого свои!

Желаю всем познать радость творчества – чувство вдохновения, восхищения полетом своей фантазии!

Составитель

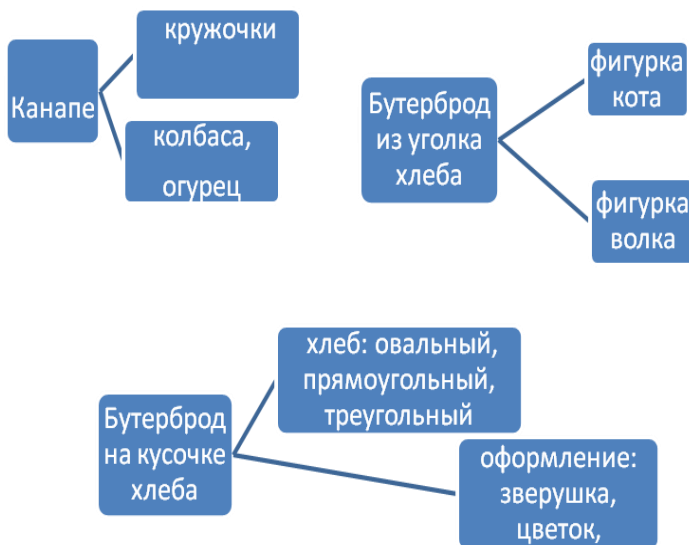
Часть I. Методические рекомендации

Рекомендация 1

АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ БУТЕРБРОД»

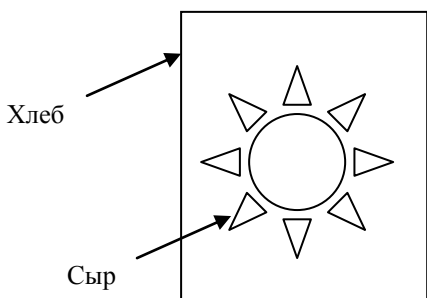
1. Изучите иллюстрированное пособие «Оригинальные бутерброды».
2. Выполните поэтапно схематический анализ своих знаний, умений, желаний и возможностей.

Пример рассуждений

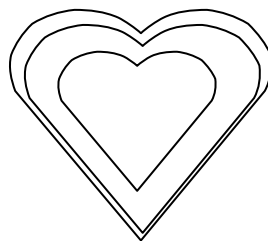


3. Выберите свой вариант и выполните эскиз и описание бутерброда.

Пример эскизов и описания бутербродов



На кусочке хлеба



Канопе:
хлеб, колбаса, сыр

ПОЛОЖЕНИЕ ШКОЛЬНОГО КОНКУРСА ПРОЕКТОВ

Дорогие ребята!

Выполнив творческий проект, вы сможете достичь следующих целей:

1. Закрепить и расширить знания об истории, производстве, применении и свойствах текстильных и других поделочных материалов.
2. Развить у себя стремление заботиться о себе и других людях, создавая нужные и полезные вещи.
3. Стать более организованными, инициативными и предприимчивыми.
4. Обнаружить у себя и показать другим свои творческие способности.

Номинации конкурса

- Талисман школьной олимпиады – 2010.
- В мире текстильных и других материалов.
- Оригинальный дизайн изделия.
- Лучший дизайн пояснительной записки проекта.
- Лучшая защита проекта.

№	Критерии оценивания	Балл
Изделие		
1	Новизна (отличие от образцов – аналогов в пособии)	1
2	Привлекательность	1
3	Качество	1
4	Сложность	1
5	Возможность практического использования	1
Итоговая учебная оценка		5
Дополнительные баллы за особую привлекательность		15
Проект		
1	Обоснование актуальности, задача, критерии изделия	1
2	Работа с новой информацией	1
3	Представление вариантов поиска идеи	1
4	Разработка технологии (описание, ТК, чертеж)	1
5	Самооценка изделия и проектной деятельности	1
Итоговая учебная оценка		5
Дополнительные баллы за оригинальность оформления		15
Защита проекта		
1	Соответствие содержания выступления рекомендациям	1
2	Выступление без считывания с текста	1
3	Четкость и ясность речи	1
4	Уверенность	1
5	Правильность ответов на вопросы	1
Итоговая учебная оценка		5
Дополнительные баллы за выразительность выступления		15

АЛГОРИТМ МИНИ-ПРОЕКТА

I этап: Выявление проблемы и потребностей

Придумайте тему проекта, нужную и интересную для вас. Вам поможет схематическое оформление ответов на два вопроса: «Что сделать, для кого и зачем?» и «Как это сделать с учетом моих интересов?» Это первая часть проекта.

Пример первой части проекта. «Выявление проблемы и потребностей»



Вопрос 2: как это сделать, учитывая мои интересы и склонности

<ul style="list-style-type: none"> *фотография *компьютерный дизайн *сочинять стихи *придумывать сказки 	<ul style="list-style-type: none"> *история моей семьи *рисование 	<ul style="list-style-type: none"> *театр *спорт 	<ul style="list-style-type: none"> *флористика *вязание крючком *аппликация на ткани *аппликация на бумаге
---	---	--	--

ВНИМАНИЕ:

Схемы помогают нашему мышлению!

У каждого человека получаются разные схемы, (по оформлению и содержанию), **с собственными ответами!**

II этап: Обоснование актуальности (важности) темы

1. Объясните важность проблемы: что и зачем вам нужно сделать; почему это для вас очень важно?
2. Определите задачи: Разработать и изготовить (что, для кого, зачем, как). Получить хорошую оценку (или подготовиться к конкурсу).
3. Определите, какие требования предъявит к изделию человек, для которого вы делаете данное изделие? (современность, красота, оригинальность, высокое качество, прочность, определенный цвет или размер).
4. Напишите вторую часть проекта - сочинение «Обоснование актуальности темы», с помощью ответов на эти вопросы.

Например. Тема проекта: Подарок на золотую свадьбу

Обоснование актуальности темы

Приближается самое важное событие этого года в нашей семье - золотая свадьба бабушки и дедушки. Я хочу приготовить подарок к юбилею своими руками. Я люблю рисовать, шить, конструировать из бумаги и сочинять стихи. Мои задачи: 1) разработать и изготовить подарок к юбилею бабушки и дедушки; 2) подготовиться к участию в школьном конкурсе проектов.

Это будет предмет интерьера комнаты – красивый, современной формы, сочетающийся с интерьером комнаты и несложный в изготовлении.

III этап: Поиск идей



Срок сдачи проекта – 1 учебная четверть (с каникулами). Составьте план работы: на каждый этап – 1 или 2 недели.

Ищите ответ на вопрос: Каким будет ваше изделие? Советуйтесь со старшими. Изучайте информацию в журналах, книгах и Интернете. Посмотрите иллюстрации и образцы разных изделий.

Интересные идеи оформляйте в третьей части проекта «Поиск идей».

IV этап: Выбор варианта

Сделайте эскизы или описания нескольких изделий, сравните их, выберите лучший вариант. Оформите часть проекта «Выбор варианта». **Например:**

Изделие, техника (способ)	Эскиз	Мои возможности		
		наличие материалов	наличие умений	сложность работы
1. Картина - аппликация на ткани		+	-	-
2. Картина - аппликация на бумаге		+	+	+

Вывод: аппликация на бумаге – для меня посильная работа.

У этап: Технология и изготовление изделия

1. Составьте технологическую последовательность этапов (операций) или технологическую карту (ТК) с указанием материалов и оборудования.
2. Изготовьте изделие, внося, по необходимости, поправки в ТК.

Пример. ТК «Картина-аппликация на бумаге»

<i>№</i>	<i>Операция</i>	<i>Материалы</i>	<i>Оборудование</i>
<i>1</i>	<i>Разработать эскиз, определить размеры изделия</i>	<i>Бумага</i>	<i>Карандаш, линейка</i>
<i>2</i>	<i>Вырезать основу аппликации и сделать на ней рисунок</i>	<i>Плотная бумага белого цвета</i>	<i>Карандаш, треугольник, ножницы</i>
<i>3</i>	<i>Вырезать фрагменты рисунка</i>	<i>Основа</i>	<i>Канцелярский нож, доска</i>
<i>4</i>	<i>Подклеить отделочные материалы с лицевой и оборотной стороны основы</i>	<i>Основа, отделочные материалы; эскиз</i>	<i>Клей ПВА, ножницы</i>
<i>5</i>	<i>Наклеить основу на картон</i>	<i>Картон, основа</i>	<i>Клей ПВА</i>
<i>6</i>	<i>Оформить края картины в рамку</i>	<i>Цветной скотч</i>	<i>Ножницы</i>
<i>7</i>	<i>Прикрепить петельку</i>	<i>Скотч, тесьма</i>	<i>Ножницы</i>

VI этап: Самооценка проекта

Напишите сочинение «Самооценка проекта», отвечая на вопросы: Отвечает ли изделие потребностям пользователя? Соответствует ли оно выбранным вами требованиям? Каковы отзывы о нем других людей? Какие изменения можно внести в него? Какие знания получены самостоятельно об истории, производстве и свойствах материалов? Какие новые идеи возникали уже по ходу работы? Что понравилось в проектировании? Что вы считаете своей творческой находкой, «изюминкой» проекта?

VII этап: Подготовка к презентации проекта

Составьте рассказ о своем проекте, расскажите близким, стремитесь, чтобы ваше выступление было кратким (5 – 7 минут) и четким.

План рассказа:

1. Тема, обоснование ее актуальности, задачи.
2. Способ изготовления изделия.
3. Самая интересная познавательная информация.
4. Самооценка изделия и проектной деятельности.

ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ПРОЕКТА

1. Введение

Обоснование актуальности проблемы

Актуальность - важность, существенность для данного момента. Актуальность определяется значимостью проблемы для проектанта лично, для других людей (в этом случае представляется их точка зрения – результаты социологического опроса).

При качественной постановке проблемы:

- раскрывается необходимость выполнения проекта;
- описываются обстоятельства, побудившие вас написать проект;
- проблема выглядит значимой для вас, для других людей.

Надо определить, **для кого** данное изделие будет разработано и изготовлено и **почему** оно этому человеку необходимо.

Постановка цели и задач

Цель – наивысшая точка достижений, к которой стремится автор проекта. Формулировка цели включает **название** изделия, его функции (**для чего предназначено**) и начинается с имени существительного.

Задача - конкретная часть цели, которую предстоит реализовать, либо это действие, которое вы предпринимаете, чтобы достичь цели проекта. Ее формулировка начинается с ключевого глагола, определяющего действие. Задач должно быть не менее трех.

Пример формулировки цели и задач

Тема проекта: Оригинальные холодные блюда к праздничному столу.

Цель: разработка и приготовление оригинальных холодных блюд для домашнего праздника.

Задачи: 1)расширить знания и умения в приготовлении оригинальных закусок; 2)организовать домашний праздник; 3)развивать целеустремленность, самостоятельность, сдержанность на пути преодоления трудностей.

2. Планирование работы и поиск идей

План работы

составляется с учетом срока сдачи – 1 учебная четверть (с каникулами).

Методы поиска информации

- теоретический (книги и журналы, словари, ресурсы Интернета);
- общение с людьми (интервью, беседа, социологический опрос);
- практический (изучение готовых изделий – дизайн-анализ);
- изучите иллюстрации пособия; сделайте упражнения на воображение.

Направления поиска информации

- история; новые термины; направление моды (тенденции);
- влияние на здоровье, имидж, настроение, комфорт;
- используемые материалы и оборудование; технологии, способы и приемы.

Требования к изделию

- прочность и долговечность, удобство; сложность; оригинальность; красота;
- сочетание размеров и пропорций; стилевое единство в интерьере;
- гигиенические и экономические показатели;
- экологические показатели: загрязнение окружающей среды, польза для здоровья, возможность повторного использования.

3. Проработка одной или нескольких идей

При выборе лучшего варианта учитывайте форму изделия; назначение; материалы; способ изготовления; себестоимость изделия; имеющиеся у вас знания и умения, наличие времени.

Контролируйте свои эмоции, развивайте силу воли для преодоления трудностей с помощью Советов психолога, представленных в пособии.

4. Конструирование и изготовление изделия

Разработка дизайна, конструкции (эскиз, чертеж, описание). Составление технологической карты. Перечень используемого оборудования и материалов. Расчет себестоимости и обоснование экономичности. Рекламный проспект изделия. Маркетинговое исследование: изучение спроса на данную продукцию или результаты социологического опроса - мнения о вашем изделии других людей.

5. Заключение

Анализ выполнения цели и задач: Правильно ли приняты решения или часть работы была пустой тратой времени? Разнообразны ли были идеи? Что понравилось и что не понравилось в изделии пользователю?

Самооценка проектного изделия: в соответствии с вашими критериями.

Самооценка проекта: Может ли он быть полезен для других людей?

Если бы пришлось выполнять проект снова, что бы вы сделали по-другому?

Указание путей продолжения исследования темы

ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ ПОЯСНИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСКИ

Титульный лист

- в верхнем поле указывается полное название учебного учреждения;
- в среднем поле - название проекта без слова «тема» и кавычек (оно должно быть броским, кратким, понятным, выражающим основную идею содержания);
- ниже, справа указывается фамилия, имя и класс проектанта (в именительном падеже), затем фамилия и инициалы руководителя проекта;
- в самом нижнем поле – место и год выполнения работы (без слова «год»).

Содержание

Сокращать названия заголовков или давать в другой формулировке или последовательности нельзя. Они печатаются с прописной буквы и без точки на конце. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием, соответствующим ему номером страницы в правом столбце содержания. В содержании указываются структурные части проекта. Количество глав может быть разным, но желательно не менее двух.

Введение, основные главы, заключение

Источники информации

Каждый источник должен иметь отражение в пояснительной записке. Фамилии авторов материалов располагаются в алфавитном порядке.

Форма ссылки на литературу: ФИО автора (авторов), название книги (статьи и журнала), город, центр издания книги, год издания (у журнала - номер). Форма ссылки на Интернет-ресурсы: ФИО автора (авторов), название документа дата публикации, название сайта, название страницы сайта.

Пример. 1. Павлова О.В. Дизайн интерьера. – Волгоград: Учитель, 2009.

Приложения

Это дополнительные материалы: тексты, таблицы, инструкционные карты, иллюстрации (чертежи и технические рисунки, фотографии, схемы, графики). Внизу иллюстрации делают надпись.

Например: Рис. 1 Иллюстрация проектного изделия.

Каждое приложение начинается с новой страницы с указанием в правом верхнем углу слова «Приложение» и имеет тематический заголовок. При наличии нескольких приложений они нумеруются: «Приложение 1» и т.д. Нумерация страниц приложений – сквозная, продолжающая общую нумерацию основного текста. Связь его с приложениями – через ссылки со словом «смотри», заключаемым с шифром в круглые скобки.

НАУЧНЫЙ СТИЛЬ РЕЧИ

Свойства текста: логичность, языковая и структурная связность, смысловая и композиционная завершенность, стилевая однородность.

- ❖ **Логичность и лаконичность:** все предложения располагаются в последовательности, соответствующей причинно-следственным связям явлений, а выводы возникают из фактов, изложенных в тексте.
- ❖ **Точность:** тщательный подбор слов, употребляемых в их прямом значении, широкое использование терминов и специальной лексики.
- ❖ **Отвлеченность и обобщенность:** преобладание абстрактной лексики; вместо местоимения «я» и глаголов в первом лице единственного лица - употребление неопределенно-личностных предложений (*считают, что*); безличных (*известно, что*); определенно-личных (*рассмотрим проблему*);

Использование языковых клише

Актуальность проблемы: Творческий проект посвящается такому актуальному вопросу, как изготовление.... В творческом проекте рассматривается методика построения чертежа основы (чего), опубликованная в журнале... Данная проблема чрезвычайно актуальна в последние годы... (представляет особую актуальность), так как...

Характеристика первоисточников, используемых автором проекта: В основе проекта лежат материалы исследований... (методики разработки чертежей, технологии пошива...).

Изложение сущности различных точек зрения: Первая точка зрения (методика) принадлежит (кому?) и заключается (в чем). Вторая точка зрения (методика) представлена в книге (какой?) автора (кого?). Сущность простого подхода раскрывается в работах (чьих?) и состоит (в чем?).

Выражение отношения к различным точкам зрения: Мы разделяем точку зрения автора. Нельзя не согласиться с мнением автора о том...

РЕДАКТИРОВАНИЕ ТЕКСТА

- 1. Печатают** на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (210x297) через один-полтора межстрочных интервала.
- 2. Размер шрифта** – 12 или 14.
- 3. Размеры полей:** левое поле – 2,5 см; правое, верхнее, нижнее – 1,5см или все поля – 2 см
- 4. Вставка в текст** черной капиллярной ручкой. Исправление неточностей – корректором, с нанесением исправленного текста на то же место.
- 5. Заголовки структурных частей** печатают прописными буквами симметрично тексту.
- 6. Заголовки разделов и подзаголовки** печатают определенным выделенным шрифтом, единым для всей работы.
- 7. Окончания всех заголовков** знаками препинания не фиксируются.
- 8. Если заголовок состоит из двух или более предложений**, их разделяют точкой.
- 9. Заголовок** не должен быть последней строкой на странице.
- 10. Каждую структурную часть** работы следует начинать с новой страницы.
- 11. Расстояние между заголовками** (за исключением заголовка пункта) и текстом должно быть 2-3 интервала.

Часть 2. Иллюстрации проектных изделий

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ



Рис. 1. Иллюстрации по материалам сайта www.povarenok.ru

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

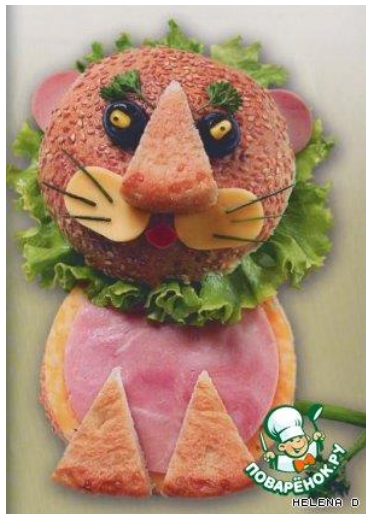


Рис.2. Иллюстрации по материалам сайта www.povarenok.ru

ОРИГИНАЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ



Рис.3. Работы учащихся 5 класса, 2006
Пикула А., Радостева М., Дружинина А., Катаева А.

АПЛИКАЦИЯ НА БУМАГЕ И НА ТКАНИ



Рис.4. Работы учащихся 7 класса, 2002
Шадрин С., Панова О.



Рис. 5. Работы учащихся, 2007 г.
Чальшевой А., 9 класс и Решетникова К., 5 класс

ФАНТАЗИИ ИЗ БУМАГИ, ТКАНИ И БИСЕРА



Рис. 6. Мини-проекты за один урок.
Работы учащихся 6 класса, 2009
Рудометова А., Тудвасева Д., Базанова М., Якупова Э.

МЯГКИЕ ИГРУШКИ



Рис. 7. Работы учащихся 5 – 6 класса, 2010
Низамутдинова Л., Рыжкова Е. Данина Е

РАЗНЫЕ ТЕХНИКИ ПРИКЛАДНОГО ТВОРЧЕСТВА



Рис. 8. Бисероплетение.
Катаева В. 8 класс, 2009



Рис.9.Макраме.
Свистунова М, 8 класс, 2008



Рис. 10. Керамика.
Савинова А. 6 класс, 2010

**СОЧЕТАНИЕ РАЗНЫХ ТЕХНИК ПРИКЛАДНОГО ТВОРЧЕСТВА
(тестоластика, шитье, аппликация, вышивка)**



Рис. 11. Работы участников конкурса «Юный дизайнер – 09».
Якупова Э., Тудвасева Д., Савинова А.

Часть 3. Советы психолога

Совет 1. Развивайте свое воображение

Воображение – это создание в голове человека образов, никогда ранее в целом не воспринимавшихся. Образы воображения помогают представить цель, это основа творчества и сильный психологический инструмент.

Управляйте своим воображением

- целенаправленно вызывайте образы своей памяти или фантазии;
- если нужно избавиться от какого-то навязчивого образа, думайте о чем-то другом.

Развивайте воображение с помощью упражнений:

Упражнение «Дорисуй геометрические фигуры»

Нарисуйте на тетрадном листе 3 квадрата со стороной 2 см в верхнем ряду; 3 круга и 3 треугольника такого же размера в нижних рядах. А теперь добавьте к ним недостающие части так, чтобы получились осмысленные изображения. Подпишите образы.

Упражнение «Соедини точки»

Нарисуйте на тетрадном листе сетку из точек: через 2 клеточки 8 точек вправо и 6 точек вниз. Соедините точки так прямыми отрезками, не выходя за пределы сетки, чтобы получился законченный образ. Подпишите его название.

Упражнение «Дорисуй объект»

На тетрадном листе оставьте бесформенный след от краски. В полученном пятне необходимо увидеть части некоторого объекта (предмета, человека, животного, растения и т. п.) и дорисовать этот объект. Подпиши название.

Упражнение «Составь из фигурок образ»

Пользуясь 10 квадратиками и 10 треугольниками, сложи их так, получился понятный образ какого-нибудь объекта: предмета, человека, животного, красивый орнамент узора для рисунка или вышивки и т.п. Назови образ.

Упражнение «Фантазия»

Придумайте ответы на вопросы: Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали? Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?

Совет 2. Как помочь своей воле

Воля – это власть человека над самим собой: способность управлять собой, регулировать свою деятельность, особенно, в трудных обстоятельствах.

Качества личности, связанные с волей:

- **целестремленность** – подчинение человекам своего поведения какой-то цели, готовность отдать все силы и способности на ее достижение;
- **настойчивость** – способность достигать поставленной цели, преодолевая все препятствия;
- **выдержка** – способность контролировать свое поведение;
- **решительность** – своевременное принятие решений и переход к их выполнению;
- **дисциплинированность** – сознательное подчинение своего поведения плану действий, общим требованиям и правилам.

Выполните тест «Уровень силы воли»

	Да (2 балла)	Не всегда (1 балл)	Нет (0баллов)
1. Вы встанете, чтобы сделать домашнее задание, если вы о нем вспомнили, когда уже легли спать?			
2.Если что-то не получается, вы бросаете это занятие?			
3.Если появилась новая интересная идея, вы можете все изменить и начать снова?			
4.Если вы обнаружили в работе ошибку, будете ее сами исправлять?			
5.Вы станете искать недостающие материалы для реализации своей идеи?			

Интерпретация: **более 7 баллов** – высокий уровень силы воли, **4 – 6 баллов** – средний уровень силы воли, **менее 3 баллов** – низкий уровень силы воли.

Помогайте своей воле приемами самовнушения:

- У меня сильная воля. Я могу добиться того, чего хочу!
- Неудачи не могут поколебать моей уверенности!
- У меня достаточно сил для победы!
- Я добьюсь успеха! Я приду к цели!

Совет 3. Творите, управляя своими эмоциями

Эмоции – реакции человека на разные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Чувства – эмоции, связанные с высшими потребностями и отношениями людей. Добрые чувства: внимание, эмпатия (сопереживание), симпатия, доверие, дружба, любовь. Злые чувства: непонимание, недоверие, антипатия, вражда, ненависть.

Настроение – психологический фон, определяющий действия личности.

Если вами овладела сильная эмоция:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте.
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чем-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что все не так уж плохо.
- Выясните, как успокаивают себя другие, и попробуйте делать то же.

Управляйте своими чувствами и чувствами других людей:

- Старайтесь понять выражение чувств у других людей.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое поведение.
- Откажитесь от борьбы за лидерство: конфликтов, грубости, агрессии.
- Откажитесь от желания отомстить, избегайте критики и упреков.

Приемы повышения своего настроения:

- ✓ вспомните о хорошем.
- ✓ Отвлекитесь: почитайте, послушайте музыку, посмотрите хороший фильм; потанцуйте или спойте жизнерадостную песню.
- ✓ Сделайте пальчиковую гимнастику:

Упражнение «Лестница». По 10 раз чередуйте соединение кончиков пальцев левой и правой руки: большого одной руки и указательного другой; большого и среднего; большого и безымянного; большого и мизинца.

Литература

1. Воровщиков С.Г. Школа должна учить мыслить, проектировать, исследовать. - М.: 5 за знания, 2007. - 352 с.
2. Сасова И.А. Технология 5 класс. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. - М.: Вентана-граф, 2008. – 236 с.
3. Селевко Г.К. Познай себя. - М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006. – 96 с.
4. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. - М.: Российская академия наук, 1999. – 939 с.
5. Эльконин Б.Д. Психология развития. Учебное пособие. - М.: Академия, 2005. – 140 с.
6. Сайт www.povarenok.ru