

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Алёнушка»
города Рубцовска Алтайского края

Материалы к семинару-практикуму
«Влияние погоды на настроение человека»
(в рамках стажёрской практики)

Подготовила:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Иванова Н.В.

г. Рубцовск
2017г.

Цель: рассмотреть, каким образом погода влияет на настроение человека.

Задачи:

- изучить, как организм человека реагирует на резкую перемену погоды;
- проанализировать полученную информацию;
- сделать выводы на основе полученной информации о влиянии погоды на настроение человека.

План:

1. Теоретическая часть.
2. Видеоролик «Как погода влияет на человека?» (Научпок)
3. Эксперименты.
4. Продолжение теоретической части.
5. Рекомендации «Как сохранить хорошее настроение в плохую погоду».
6. Упр-е «Сотвори в себе солнце».
7. Видеоролик «У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать...»

Оборудование:

- ноутбук;
- телевизор;
- презентация;
- видеоролики «Как погода влияет на человека?» (Научпок) и «У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать...»;
- магниты;
- железная крошка;
- лист бумаги;
- солнышко с лучиками-советами.

1. Теоретическая часть

Очень часто в сети Интернет, экране телевизора, из уст близких и родственников можно услышать и прочесть о том, что **погода** и её изменения оказывают колоссальное воздействие на перемену настроения. Действительно ли это так? Или этим большая часть населения пытается оправдать свое постоянное состояние депрессии и приступы агрессии?

На данные вопросы в течение многих лет пытаются ответить ученые разных стран мира. Одно из самых крупных исследований на эту тему было проведено в Германии. В ходе эксперимента предполагалось выявить зависимость **настроения**, общего состояния людей от изменения погодных условий. Исследование строилось на том, что 2000 испытуемых человек, разного пола, возраста и социального статуса, на протяжении нескольких недель отвечали на вопросы, прописанные в анкете, по поводу самочувствия, настроения, жизненных событий и ситуаций.

После проведения детального анализа заполненных участниками анкет, ученые пришли к выводу, что настроение и самочувствие во время перемены погоды ухудшается не у всех испытуемых.

Являясь частью природы, тело человека с течением времени научилось приспосабливаться к нестабильной внешней среде, которая характеризуется атмосферным давлением, влажностью, электрическими, магнитными полями и т.д. Поэтому у здорового человека при атмосферных колебаниях особым образом меняется метаболизм, благодаря чему организмом выделяется нужное количество гормонов, незначительно меняется состав крови и т.п. То есть человеческое тело, таким образом, адаптируется к приближающимся переменам.

Но не у всех людей возможности организма одинаковы, иногда складывается неадекватная реакция на природные колебания из-за перенесенных заболеваний, ушибов и травм головы, переломов, рубцов, шрамов, хронических болезней и т.п. Благодаря чему нарушается механизм защиты и адаптации человека и люди становятся метеочувствительными. **Метеочувствительность** – это болезненная реакция организма на определенные изменения в погоде и на другие факторы окружающей среды. К таким неблагоприятным факторам могут относиться снег, дождь, приближающийся циклон или антициклон, вспышки на солнце, магнитные бури и другое. Интересно, что организм человека реагирует не на саму погоду, а на ее резкую перемену и, что удивительно, чувствует ее за 1-2 дня. Сами недомогания могут длиться до семи суток. Продолжительность и интенсивность болезненных ощущений зависит от возраста, комплектации человека, имеющихся у него проблем со здоровьем, перенесенных им травм и даже темперамента.

2. Видеоролик «Как погода влияет на человека?» (Научпок)

3. Эксперименты.

Магнитные бури случаются, когда на солнце возникают взрывы или вспышки. Вследствие этого изменяется магнитное поле земли.

Ядро – плотный металл, вокруг жидкая магма. Движение жидкой части вокруг ядра порождает магнитное поле.

Магнитное поле существует и это можно увидеть с помощью компаса.

М.П. максимально у полюса.

1. *Эксперимент с магнитом и железной крошкой.* На листочке рассыпана мелкая железная крошка. Водим магнитом под листочком. Частицы перемещаются. Вывод: м.п. есть.

2. *Эксперимент с магнитами.*

- Что притягивается к магниту? (Железо)

- Есть ли в организме человека железо? (Есть. В крови)

- В каждый белок гемоглобина входит железо. Гемоглобин находится в эритроцитах – они отрицательно заряжены. Заряд нужен эритроцитам, чтобы они не склеивались, отталкивались друг от друга.

- Вот у нас эритроциты (круглые магниты), все заряжены отрицательно. Я пытаюсь приблизиться, а они отталкиваются. Благодаря этому существует ток крови. (предложить попробовать).

- Магнитная буря меняет заряд клеток. К чему это приводит? Вот клетки крови. Они все отрицательно заряжены. Теперь ситуация изменилась – изменился заряд. Что происходит? Они склеились, образовался тромб (инсульт, инфаркт). Изменяется система восприятия эмоций, так как изменяется электрическая активность нервных клеток (депрессии, суициды). В такие дни необходимо быть особенно внимательными к своим близким.

4. Продолжение теоретической части.

Было выявлено, что дефицит витамина D – одно из главных условий развития депрессивного состояния у совершенно здоровых людей. Тем, кто ощущает недостаток хорошей погоды, ученые и медицинские работники советуют принимать в пищу витамин D, а также находиться на солнце, тем самым, защищая себя от его дефицита.

Учёные доказали, что гормоны, отвечающие за хорошее настроение и бодрость духа, под действием лучей солнца вырабатываются с удвоенной силой. Вот почему, очутившись под солнышком, мы забываем про усталость и чувствуем в себе необычайный прилив сил. И, наоборот, - как только небо заволакивают тучи, наше настроение моментально портится.

Также многое зависит от нашего образа жизни, от того, насколько мы позволяем погоде на нас воздействовать. Скажем, в промышленно развитых странах люди проводят на улице всего 7% своего времени. Американский психолог Мэтью Келлер и его коллеги показали, что благотворное влияние тепла и солнца на настроение наблюдается только у людей, которые в тот

день провели более 30 минут на открытом воздухе. Зимнюю депрессию (сезонное аффективное расстройство) лечат ярким светом.

Помимо солнечного света важную роль для нашего настроения играют также температура окружающей среды и влажность воздуха. Так, если температура опускается ниже комфортных для нас 20 градусов, то мы становимся более замкнутыми и недовольными всем вокруг. Повышенная влажность, в свою очередь вызывает усталость и порождает раздражительность.

Итак, все дело в особенности организма каждого человека. Одни сильно восприимчивы к погодным условиям, в то время как другие чувствуют себя здоровыми.

Таким образом, связь между погодой и настроением проследить совсем не сложно. Намного труднее следующее – сохранять хорошее настроение, даже если на улице ураган.

5. Как сохранить хорошее настроение в плохую погоду

(в форме солнышка, каждый совет на отдельном лучике)

1. Следите за своим здоровьем. Компенсируйте нехватку тех витаминов, которые обычно дарит солнечный свет. Подольше спите и меньше нервничайте. Введите в свой рацион максимум свежих овощей и фруктов. Здоровый человек меньше реагирует на внешние факторы.
2. Впустите в жизнь яркие краски. Например, поставьте на стол вазу с цветами. Чем больше вокруг будет жёлтого, красного, сиреневого, тем меньше вы будете замечать цвета плохой погоды.
3. Ловите возможность. Порой дождь – это отличный повод остаться дома. Потратьте это время с пользой, выполнив свои домашние дела, до которых ранее никак не доходили руки. Кстати, хорошенько отдохнуть и посмотреть пару серий любимого сериала – дело не менее важное, чем всё остальное.
4. Пригласите в гости друзей.
5. Шопинг. Ничто так не поднимает настроение, как удачная покупка.
6. Побалуйте себя чем-то вкусненьким.
7. Уделите время любимому хобби. Необходимо заняться именно тем, что вам действительно по душе. Тем, что вы готовы делать с удовольствием, без принуждения со стороны.
8. Оденьтесь уютно и тепло.
9. Погрустите или предайтесь ностальгии. Иногда противиться плохой погоде совершенно не нужно. Налейте себе чашечку чая и включите любимую музыку. После того, как вы выпустите грустные эмоции наружу, они покинут вас и ещё долго не будут возвращаться. Главное, чтобы хорошая погода всегда была у вас в душе!

6. Упр-е «Сотвори в себе солнце».

В природе есть солнце. Оно светит, всех любит и греет. Давайте сотворим солнце в себе. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Мы

чувствуем, как звездочка увеличилась. Направляем лучик с добром, звездочка стала еще больше. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность и ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем (*руки в стороны*).

7. Видеоролик «У природы нет плохой погоды, каждая погода благодать...»

Вывод:

- Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии и настроении разных людей.
- Большинство людей в большей или меньшей степени являются метеозависимы.