

## **НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ**

### **1-й День - день ЗНАКОМСТВА.**

**Лозунг дня: «Мы разные и это здорово!»**

**План дня:**

1. Открытие Недели. Знакомство «Я» и Пси-Мага.
2. **Выставка «Цветные материки и острова школьного счастья».**
- 2.1.1. Конкурс рисунков для 1-5 классов «Я» - неповторимый человек»
- 2.1.2. Конкурс сочинений для учащихся 6-7 классов «Я среди людей» (сочинение-этюда о семье, о друзьях, об одноклассниках и т.д.)
- 2.1.3. Конкурс интервью для учащихся 8 - 9-х классов «Герой дня» (сбор коротких интервью о самых общительных и привлекательных «жителях» Планеты, имеющих высокий уровень культуры общения, культуры поведения)

### **2-й День – день СПОСОБНОСТЕЙ.**

**Лозунг дня: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью...»**

**План дня:**

1. Конкурс для учащихся 1, 2-4, 5-х классов «Мои способности и особенности».
2. Игра для учащихся 7-х классов «Умники и умницы».

### **3-й День - день ПРОФЕССИЙ.**

**Лозунг дня: «Я найду путь,  
я проложу его».**

**План дня:**

1. Галерея рисунков, экскурсии «Профессия моих родителей» для учащихся начальных классов.
2. Урок - презентация для учащихся 7-го класса «Мир профессий».
3. Беседа за круглым столом для учащихся 9 классов «Профессия и здоровье».
4. Акция «Все работы хороши - выбирай на вкус» (учащиеся 10-11 классов).

### **День 4-й - день ЗДОРОВЬЯ.**

**Афоризмы дня:**

**«Выходя из себя, предупреди о времени возвращения».**  
**«Уходя в себя, не забудь поесть».**

**План дня:**

1. Час послушания и вежливости.
2. Релаксационные перемены и фито-бар.
3. Пресс-конференция для учащихся 9-10 классов с директором школы «В жизни замков больше, чем ключей».
4. Большая психологическая игра «Тайный друг».

### **День 5-й - День Креативности и Успешности.**

**Афоризм дня: «Собственные недостатки надо нести с достоинством правильного выбора»**

**План дня:**

1. Конкурс дверей «Вернисаж афоризмов» (для всей школы).
2. Дискотека в стиле «ПСИ» (престижно, стильно, интересно) для учащихся 9-11 классов.
3. Подведение итогов Недели.

Викторина

В человеке все должно быть прекрасно:  
И лицо, и одежда, и душа, и мысли.  
А. Чехов

1. Совокупность качеств, доставляющих наслаждение слуху, взору – это ...

А) привлекательность

Б) интерес

**В) красота**

Г) общительность.

2. Назовите полное высказывание писателя Ф. Достоевского «?... спасет мир»

А) человек

Б) нравственность

**В) красота**

Г) любовь

3. Кому принадлежат строки «Я помню чудное мгновенье –

Передо мной явилась ты,

Как мимолетное виденье,

Как гений чистой красоты»

**А) Пушкину**

Б) Есенину

В) Блоку

Г) Шекспиру

4. Что объединяет автор под смыслом «гений чистой красоты»

А) красоту внешнюю

Б) красоту души

**В) привлекательность облика человека и чистоту души**

Г) нежность, добродушие, доброжелательность женщины.

5. Вставьте пропущенные слова в высказывание знаменитого советского педагога В.

Сухомлинского «Самое главное средство самовоспитания души - .... в широком смысле  
– искусство, музыка, сердечные отношения с людьми»

А) добродетель

Б) доброта

В) эмпатия

**Г) красота**

6. Закончите мысль Д. Карнеги «Забывайте о своих собственных неприятностях, пытайтесь дать немножко счастья другим, вы в первую очередь поможете ...»

А) людям

**Б) себе**

В) миру

Г) друзьям

7. Совокупность качеств человека, составляющих способность располагать к себе, нравиться, быть приятным другим, доставлять удовольствие от общения – называется ...

А) привлекательностью

Б) симпатией

**В) обаянием**

Г) культурой общения

8. Для того чтобы назвать себя обаятельной девушкой надо быть привлекательной, спортивной, женственной, аккуратной, умной, трудолюбивой и ...

А) мечтательной

Б) чувствительной

**В) скромной**

Г) спокойной

9. Мужественность – это уверенность в себе, смелость, выносливость, решительность и ...

А) остроумие

Б) уважительное отношение к матери

В) деловитость

**Г) заботливость по отношению к женщине и детям**

10. Продолжите мысль мудрых (Кашафи) «Быть мужественным это значит обуздать ...»

А) своего врага

**Б) свой нрав**

В) свой страх

Г) свою скромность

11. Совокупность законов и правил поведения, различающих добро и зло, хорошие и дурные поступки - называется ...

**А) моралью**

Б) этикой

В) уставом

Г) нормой

12. Для того чтобы назвать себя обаятельным юношей надо быть, спортивным, жизнерадостным, мужественным, умным, деловым, вежливым и ...

А) храбрым

Б) сдержанным

В) смекалистым

**Г) разносторонне развитым**

**Работа жюри**

За каждый конкурс присуждается максимальная оценка «5» баллов.

1. В первом конкурсе оценивается:

- количество использованного литературного материала,
- выразительность чтения,
- направленность взятых литературных произведений на раскрытие внутреннего мира человека,
- яркость защиты выбранных произведений,
- использование научных знаний и терминов о нравственных качествах человека при защите общей работы группы.

2. Во втором конкурсе оценивается:

- количество использованных иллюстраций,
- разнообразие показанных жанров искусства (портрет, икона, картина, скульптура, фотография),
- раскрытие внутреннего мира человека,
- яркость защиты выбранных произведений,

- использование научных знаний и терминов о нравственных качествах человека при защите общей работы группы.

3. В третьем и четвертом конкурсах оцениваются:

- использовались ли фотографии всех девочек (мальчиков) класса,
- оригинальность созданного проекта фотогазеты «Наши обаятельные девушки» («Наши обаятельные юноши»),
- активность участия каждого члена команды при составлении фотогазеты,
- защита проекта фотогазет,
- анализ «Что нам надо в себе еще воспитывать, чтобы стать еще более обаятельными и привлекательными?».

4. Дополнительное количество баллов каждая команда получает за работу в викторине:

16-20 правильных ответов – «5» баллов

11-15 правильных ответов – «4» балла

6-10 правильных ответов – «3» балла

1-5 правильных ответов – «2» балла

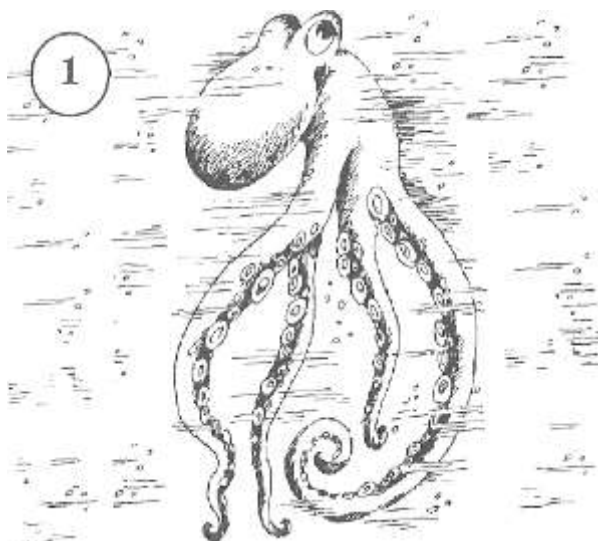
По сумме баллов выявляется **команда победитель**. Эта команда награждается золотым сертификатом «Сам себе воспитатель». Каждой команде за участие присваивается «золотая нить» как активным участникам игры «Золотая паутина». Кроме командного первенства жюри выбирают в каждой команде по три человека, которые давали самых лучшие ответы, были самые активные и помогали сплачивать команду. Этим ребятам присуждается различные номинации из серии «умники и умницы».

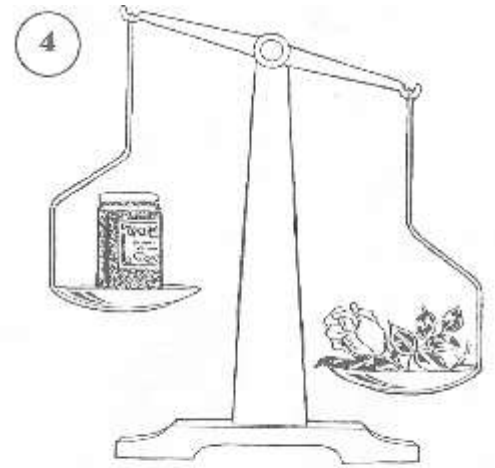
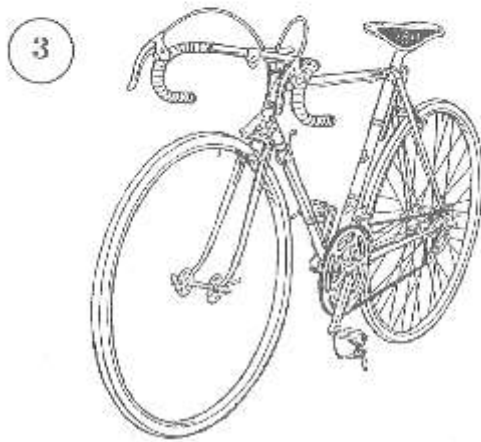
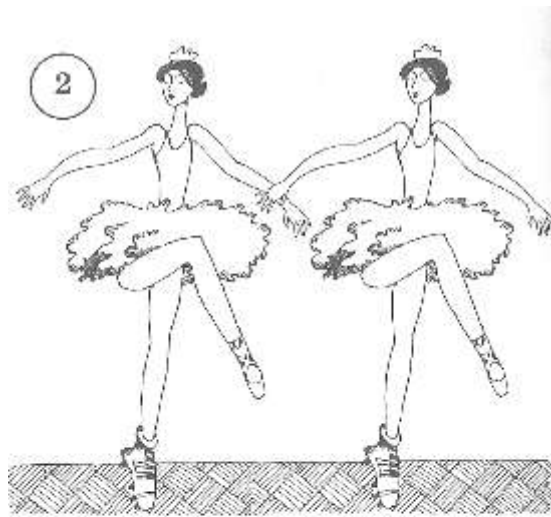
## ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

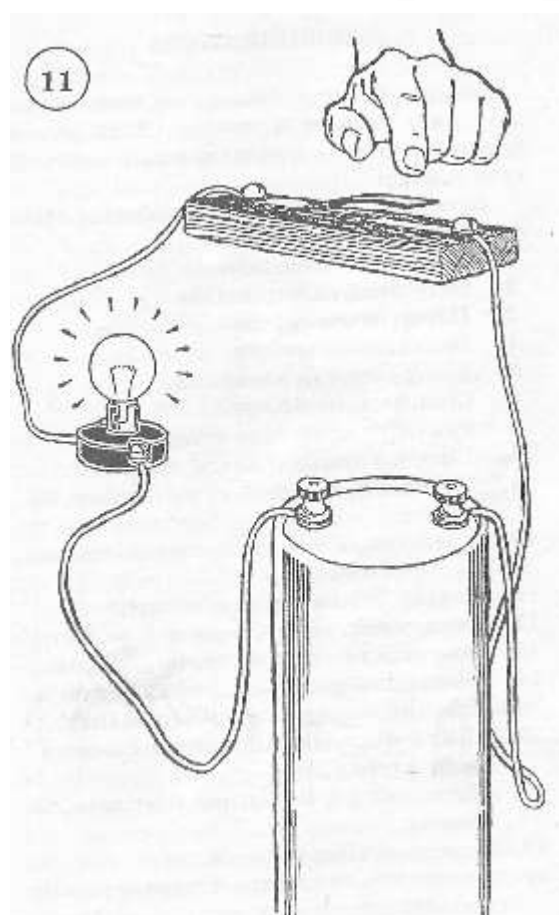
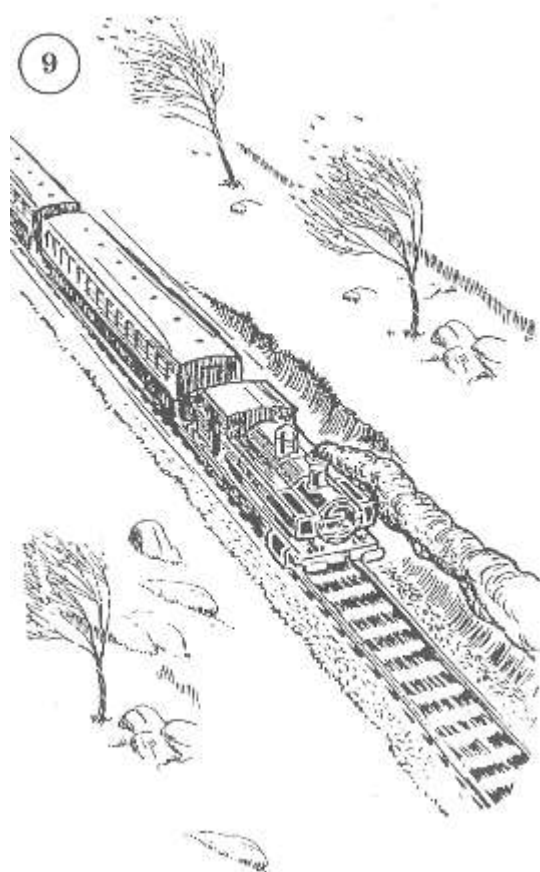
### Задание 1.

#### НАБЛЮДАТЕЛЕН ЛИ ТЫ?

В каждом из рисунков этой серии допущена ошибка или не хватает какой-нибудь детали. Чтобы найти эту ошибку, надо быть наблюдательным, но кроме того — иметь определенные знания. Попробуй найти ошибку или пропуск. Запиши свой ответ. Лучший ответ будет отмечен грамотой «Лучшие познавательные способности».







## Задание 2.

**Попробуйте определить, какое слово в каждом ряду лишнее и почему.**

*И, кстати, учтите: Бетховен — это не кличка собаки, а Микеланджело — не лягушонок.*

1. Сорт, рост, торт, торс, трос
2. Труба, рожок, гобой, горн.
3. Микеланджело, Марко Поло, Колумб, Миклухо-Маклай.
4. Звезда, метеорит, комета, космополитен, астероид.
5. Черепаха, крокодил, дельфин, ящерица, змея.
6. Жемчуг, сапфир, рубин, изумруд, бриллиант
7. Плато, долина, каньон, ущелье, расселина
8. Щенок, котенок, лошадь, поросенок.
9. Юлий Цезарь, Оливер Кромвель, Петр Первый, Бетховен, Ленин
10. Смеяться, сидеть, улыбаться, хмуриться, плакать.
11. Колено, зуб, палец, шея, локоть.
12. Орел, пчела, ворона, воробей, кукушка,
13. Ромашка, тюльпан, одуванчик, дуб, роза.
14. Весна, декабрь, апрель, август, январь.
15. Альпы, Нил, Гималаи, Анды, Памир, Кавказ.
16. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
17. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
18. Лист, почка, кора, чешуя, сук.
19. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
20. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
21. Гнездо, нора, курятник, берлога, логово.
22. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
23. Успех, неудача, удача, выигрыш, везение.
24. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
25. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.
26. Глубокий, низкий, светлый, высокий, мелкий.
27. Хата, печь, дым, хлев, будка.
28. Чертополох, ласка, акация, дикобраз, шиповник, еж
29. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива.
30. Секунда, час, год, вечер, неделя.
31. Самолет, пароход, техника, поезд, дирижабль.
32. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
33. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
34. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.
35. Облака, ветер, смерч, гора, ураган.
36. Айсберг, тюлень, песок, полярный медведь, морж.
37. Ребра, ключица, позвоночник, череп, сердце.
38. Фиалка, дуб, пчела, родник, улитка.
39. Квадрат, прямоугольник, треугольник, шестиугольник, куб.
40. Мать, бабушка, отец, дочь, сестра.

## Задание 3.

### ЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Когда ты будешь решать эти логические задачи, попробуй рисовать схемы решения: они помогут тебе думать.

1. Ящик на 3 килограмма легче чемодана. Ящик на 44 килограмма тяжелее сундука. *Что тяжелее всего?*
2. Иванов на 83 года моложе Попова. Иванов: на 2 года старше Петрова. *Кто старше всех?*
3. Белый дом на 96 метров длиннее коричневого дома. Белый дом на 2 метра короче красного дома. *Какой дом длиннее всех?*
4. В8 книге намного меньше букв, чем в журнале? В книге немного меньше букв, чем в газете. *Где букв больше всего?*
5. К комнате немного теплее, чем в коридоре. В комнате намного холоднее, чем в кухне. *Где холоднее всего?*
6. Марина немного слабее Люды. Марина намного сильнее Кати. *Кто слабее всех?*
7. Дима прыгнул намного дальше, чем Игорь. Дима прыгнул немного ближе, чем Вася. *Кто прыгнул ближе всех?*
8. Тетрадь толще дневника и светлее учебника. Тетрадь тоньше учебника и темнее дневника. *Что толще всего и что светлее всего?*
9. Ваня сильнее Миши и бежит быстрее Коли. Ваня слабее Коли и бежит медленнее Миши. *Кто слабее всех и кто медленнее всех бежит?*
10. Карандаш длиннее ручки и тоньше фломастера. Фломастер светлее карандаша и короче ручки. Ручка толще фломастера и темнее карандаша. *Что тоньше всего, что короче всего и что темнее всего?*
11. Юлия веселее, чем Ася. Ася легче, чем Соня, Соня сильнее, чем Юлия. Юлия тяжелее, чем Соня. Соня печальнее, чем Ася. Ася слабее, чем Юлия. *Кто самый веселый, кто самый легкий и кто самый сильный?*
12. Береза на 179 лет старше дуба. Береза на 4 года моложе сосны. *Какое дерево самое старое?*

Благодарим за ответы на занимательные тесты.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ СТЕНДЫ.

#### СТЕНД 1.

#### ВОЛШЕБНОЕ ЗЕРКАЛО ПСИХЕИ

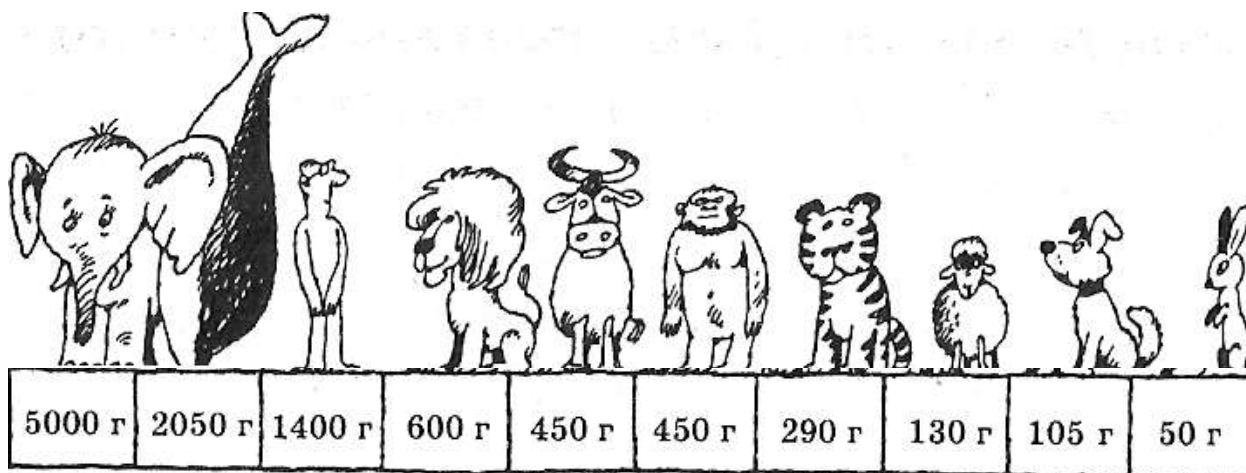
**Психика** — это свойство мозга, его специфическая функция. В психике, как в волшебном зеркале, отражается окружающий человека мир; правильность отражения подтверждается практикой.

Но **психическое отражение** не просто зеркально, оно сопряжено с поиском, выбором, является необходимой стороной деятельности человека.

Психическое отражение помогает человеку правильно видеть окружающий мир. Но чтобы воспринимать мир, человек должен активно действовать, без этого его психика не сможет углубляться и совершенствоваться. Психическое отражение обеспечивает целесообразность поведения и деятельности.

Психическая деятельность осуществляется посредством множества специальных физиологических механизмов. **Нервная система** работает как единое целое, хотя простейшими двигательными реакциями управляет спинной мозг, более сложными движениями — ствол мозга и мозжечок. Важнейший орган психической деятельности — кора головного мозга, обеспечивающая психическую деятельность человека.





*Абсолютный вес мозга*

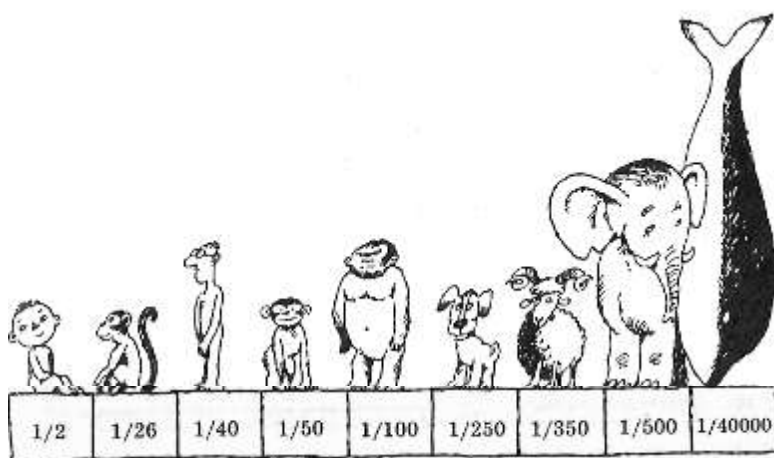
Современные ученые считают мозг гораздо более сложной, чем компьютер, самообучающейся машиной. Одни программы для работы этой удивительной машины заложены в ней еще до рождения, другие приобретаются при жизни. Первый блок этой супермашины, энергетический, поддерживает тонус, необходимый для ее нормальной работы. Второй блок служит для приема, переработки и хранения информации. Третий блок программирует, регулирует и контролирует деятельность.

При повреждении функций первого блока внимание человека становится неустойчивым, появляется безразличие, сонливость. Когда нарушается нормальная работа второго блока, человек теряет четкость движений и чувствительность. Если поражается третий блок, возникают изъёмы в поведении, изменяются движения.

Программы, управляющие работой мозга, непрерывно совершенствуются под влиянием поступающей из внешнего мира и от органов и частей тела информации. Перерабатывая эту информацию, мозг человека принимает решения, дает команды и контролирует их выполнение.

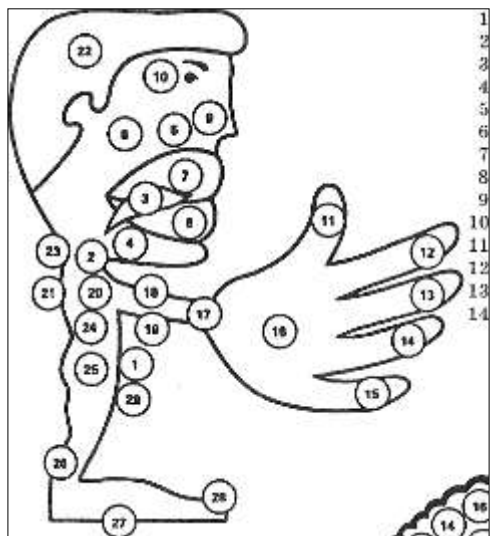
Активно регулировать поведение мозгу помогает **аппарат обратной связи**. В мозг поступает информация о результатах действий. Учитывая эту информацию, мозг дает последующие команды органам тела. С помощью обратной связи сопоставляются результат действия и его предварительный план.

Каждая чувствующая поверхность (кожа, сетчатка глаза и так далее) и каждый орган движения имеют в мозгу свое представительство. Значительную часть коры больших полушарий мозга человека занимают клетки, связанные с деятельностью кистей рук, особенно их больших пальцев, а также клетки, связанные с функциями мышц органов речи — губ и языка, то есть тех органов движения, которым принадлежит ведущая роль в труде и общении.



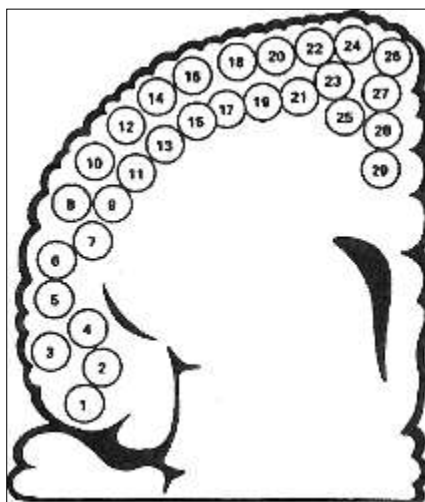
*Вес мозга относительно веса тела*

Ученые, которые изучают эволюцию — развитие человеческого рода, считают, что человек выделился среди других живых существ около двух миллионов лет тому назад. То есть между современным человеком и его далеким первым предком — восемьдесят пять тысяч прошедших поколений. И почти полтора миллиона лет человек пользовался каменными и костяными орудиями, занимался охотой и собирательством, жил в пещерах. Но пятьдесят тысяч лет назад возникли языки: человек научился говорить. И с этого момента начался ускоренный прогресс человечества: возникли города, были созданы сложные механизмы и великие произведения искусства, развились науки,



1. Внутренние органы
2. Глотка
3. Язык
4. Нижняя челюсть
5. Верхняя челюсть
6. Пястная губа
7. Верхняя губа
8. Щека
9. Нос
10. Глаз
11. Большой палец
12. Указательный палец
13. Средний палец
14. Безымянный палец

15. Мизинец
16. Ладонь
17. Запястье
18. Предплечье
19. Локоть
20. Плечо
21. Лопатка
22. Голова
23. Шея
24. Туловище
25. Бедро
26. Голень
27. Подошва ступни
28. Пальцы йоги
29. Половые органы



*Так представлены части и органы тела в головном мозге*

А за последние триста лет, которые составляют всего около 0,0002 процента времени существования человеческого рода, люди в своем научном и художественном творчестве превзошли всё то, что было достигнуто за весь предшествующий период существования человека. Этот прогресс связан с развитием сознания — высшей формы отражения окружающего мира. А сознание возникло, когда человек начал создавать и сохранять орудия труда, когда возникла речь и люди стали работать не поодиночке, а группами.

### ЧТО ЗНАЕТ НАШЕ СОЗНАНИЕ

**Сознание** позволяет человеку ощущать себя познающим субъектом, дает способность видеть и воспринимать в форме образов окружающий мир, мысленно представлять существующую и

воображаемую действительность, контролировать собственные мысли, чувства, действия, управлять ими.

Когда человек осознает себя как самостоятельное и отделенное от остального мира существо, он становится готовым и способным к изучению и познанию этого мира, то есть к получению более или менее достоверных знаний о нем.

Но хотя человек и отделен от остального мира, он все равно часть этого мира, и, значит, тоже должен быть изучен. При этом важно, что человек изучает самого себя. Это становится возможным только потому, что человеческое сознание обладает способностью к рефлексии, то есть всегда готово к познанию других психических явлений и самого себя.

## **СТЕНД 2.**

### **КАК РОДИЛАСЬ НАУКА «ПСИХОЛОГИЯ»?**

Некоторые ученые считают историю Психеи и Эроса рассказом о развитии человеческой души. **Греческое слово «психея» означает и «душа», и «бабочка».** Психея олицетворяла в греческой мифологии душу, дыхание. Ее представляли в виде бабочки, то вылетающей из погребального костра, то отправляющейся в Аид.

Первобытный человек воспринимал душу как своего двойника, который может по своему желанию покидать тело и возвращаться к нему. Постепенно, с развитием речи, мышления и деятельности, изменялись и усложнялись представления о природе души.

Древнегреческие философы много размышляли о явлениях душевной жизни. Именно в Древней Греции эти явления получили названия психических: от слова «психе». Отцом психологии можно назвать **Аристотеля** (384-322 годы до н.э.). Он написал труд «О душе» и впервые в истории человеческой мысли выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Он показал, что характер человека формируется жизнью; открыл, что существует в памяти область представлений, то есть образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств; указал на существование связей между такими образами — ассоциаций.

В III веке до нашей эры александрийские врачи Герофил и Эразистрат открыли нервы, отличив их от связок и сухожилий. Выяснилось, что не тело в целом, а определенные его органы — нервы и мозг — нераздельно связаны с психикой.

Во II веке до нашей эры римский врач **Гален** вслед за древнегреческим врачом **Гиппократом** развил учение о темпераменте и приблизился к понятию сознания. Он разделял движения, в которых участвуют внимание, память, размышление, и движения, которые человек совершает непроизвольно, например во сне.

В научном употреблении термин «психология» появился впервые в XVI веке. Так называли особую науку, которая занималась изучением душевных, или психических, явлений, то есть таких, которые каждый человек легко обнаруживает в собственном сознании в результате самонаблюдения.

Французский ученый **Р. Декарт** (1596-1650) открыл рефлекторную природу поведения. Слово «рефлекс» происходит от латинского слова, означающего «отражение». Что происходит, если человек случайно дотронется до чего-нибудь слишком горячего? Он, не раздумывая, отдернет руку. Это — один из рефлексов. Можно сказать, что рефлексы возникают как закономерный ответ организма на внешнее воздействие.

В своем развитии психология проходила через многие трудности. Иногда ученые пытались доказать, что души вообще не существует, а человек подобен машине. Случалось, что объявляли единственно ценным для познания окружающего мира человеческий разум, а затем начинали доказывать, что только чувства позволяют человеку исследовать мир и себя самого.

Во второй половине XIX века выдающийся русский ученый **И.М. Сеченов** (1829-1905) вслед за Декартом доказал, что психические явления — это ответы мозга на воздействия окружающего мира и состояние организма.

Учение И.М. Сеченова экспериментально подтвердил и развил **И.П. Павлов** (1849-1936). Он показал, как мозг регулирует взаимодействие животных и человека с окружающим миром. Животные «отвечают» своими рефлексами на воздействие реальных предметов реального окружающего мира. Образы этих реальных предметов для животных являются сигналами, которые вызывают определенные реакции и образуют целостную систему. А у людей, кроме того, есть еще одна **сигнальная система** (ее И.П. Павлов назвал второй). Это система слов, которые обозначают и замещают реальные предметы и явления. Когда человек понимает значение слова, он может отреагировать на него так, как если бы это был реальный предмет.

Сейчас психология как наука изучает факты, закономерности и механизмы психики не только на уровне сознания, но и на бессознательном уровне.

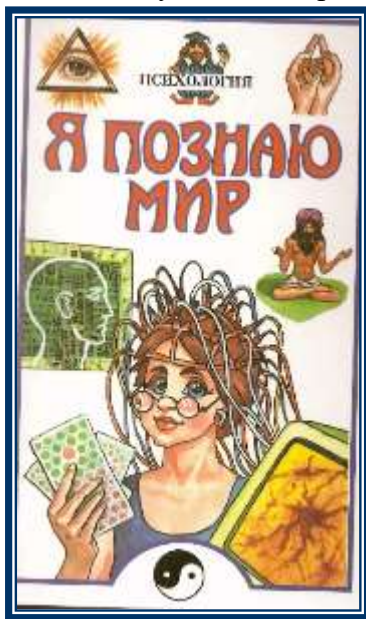
Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность тесно связаны друг с другом и составляют единое целое, которое называется **жизнедеятельностью человека**. Однако чаще всего ученые исследуют отдельные психические явления.

Так, они могут глубоко проникать в них, анализировать, выяснять механизм их действия. А уж затем можно изучать и связи между отдельными явлениями психики и в целом жизнедеятельность человека.

### СТЕНД 3

#### КАК РОДИЛАСЬ СКАЗКА

Были у одного царя три дочери. Младшая из них — Психея — была такой необыкновенной



красоты, что слава о ней шла по всей земле, а некоторые даже сравнивали Психею с самой богиней любви Афродитой и порой отдавали предпочтение простой смертной.

Впала в ярость богиня любви. Не могла она допустить, чтобы на земле жила ее соперница. Вызвала Афродита своего сына Эроса, который своими стрелами мог разжечь любовь в каждом человеке. Просила богиня своего сына сделать так, чтобы Психея влюбилась в чудовище.

Между тем отец Психеи узнал о страшной судьбе, уготованной его дочери богами. Прорицатель поведал ему, что муж Психеи будет дик и жесток, как дракон, будет жечь он всех пламенем жгучим и сеять повсюду ужас.

И тогда царь приказал одеть свою дочь в свадебные одежды и отвести на обрыв высокой горы. Осталась Психея в одиночестве ждать своей участи.

Вдруг подхватил девушку мягкий и нежный ветер, понес ее по воздуху и опустил посреди прекрасного цветущего луга, недалеко от дворца сказочной красоты. Набравшись храбрости, вошла Психея внутрь дворца и была поражена его роскошью. То был дворец Эроса. Впервые увидев Психею, крылатый бог любви сразу же полюбил ее. Вопреки воле матери он упростил ветер перенести девушку к нему во дворец, сделал Психею хозяйкой всех своих сокровищ.

И только одного не мог Эрот — предстать перед возлюбленной.

Являлся Эрот Психею под покровом темноты. Глубокой ночью долетал до ушей красавицы легкий шум крыльев, и являлся невидимый господин. Слышала она его голос, ощущала дыхание, но раньше, чем вставало солнце, он исчезал. Так проходили дни, недели, месяцы.

Все больше томилась одиночеством Психея и однажды, когда старшие сестры на скале оплакивали ее судьбу, явилась перед ними живая и невредимая. Повела она сестер во дворец, показала богатства. Стали расспрашивать сестры Психею о ее жизни, о муже. Только Психея ничего не знала о нем. К тому же вещий Эрот просил ее оберегать их тайну.

Полные зависти, научили сестры Психею взглянуть на мужа при свете и убить его: ведь, согласно пророчествам, муж Психеи — чудовище. Поверила им Психея. Когда Эрот уснул, зажгла она лампу и приготовилась вонзить в «чудовище» острый нож. Подошла к постели и увидела



прекраснейшего из юношей. В изумлении приблизилась Психея к Эроту и нечаянно обожгла его огнем лампы. Проснулся он и тотчас улетел, успев лишь признаться в своей любви и пожалеть о случившемся.

Отправилась Психея на поиски Эрота. Пытаясь погубить Психею, давала ей Афродита невыполнимые поручения, но Психея выдержала все испытания, даже в царство мертвых — Аид спустилась. А когда вернулась из Аида, встретилась с выздоровевшим Эротом. Поднялся Эрот на Олимп и рассказал обо всем Зевсу. И Зевс даровал Психее бессмертие и велел Эроту никогда не покидать любимую.

#### СТЕНД 4.

#### КРАСОТА РАЗУМА

Зевс-громовержец знал, что у его супруги, **богини разума Метиды**, будет двое детей: дочь и сын необычайного ума и силы. Богини судьбы мойры открыли Зевсу тайну: сын богини Метиды свергнет его с престола и отнимет у него власть над миром. Испугался Зевс. Чтобы избежать грозной судьбы, он, усыпив Метиду ласковыми словами, проглотил ее. Через некоторое время почувствовал Зевс страшную головную боль.

Тогда он призвал своего сына Гефеста и приказал разрубить себе голову, чтобы избавиться от невыносимой боли и шума в голове.

Взмахнул Гефест топором, мощным ударом расколол череп Зевсу, и вышла на свет из головы громовержца могучая воительница, богиня Афина. В полном вооружении блестящем шлеме, с копьем и щитом предстала она перед изумленными очами богов-олимпийцев. Грозно потрясла Афина своим сверкающим копьем. Воинственный клич ее раскатился далеко и до самого основания потряс Олимп. Голубые глаза Афины горели мудростью, вся она сияла дивной мощной красотой. Славил боги рожденную из головы отца Зевса любимую дочь его, защитницу городов, богиню мудрости и знания, непобедимую воительницу Афины Палладу.

Афина покровительствовала героям, давала им мудрые советы и помогала во время опасности.

Если ты хочешь проверить, покровительствует ли тебе богиня мудрости Афина Паллада, тебе нужно ответить всего на три вопроса.



1. «Вера тяжелее, чем Катя. Вера легче, чем Оля. Кто легче всех?»
2. «Лошадь ниже, чем муха. Лошадь выше, чем жираф. Кто выше всех?»
3. «Вшып клмн, чем Двтс. Двтс клмн, чем Пнчб. Кто клмн всех?»

Для тех, кто не сумеет ответить на эти вопросы, в конце листа есть ответы.

Если ты удивился, прочитав вопросы, но все же ответил правильно (это можно проверить, заглянув, в конец нашего листа), значит, ты находишься под покровительством Афины.

А проще говоря, это значит, что у тебя уже достаточно развито **мышление**.

В одной книге есть замечательное определение мышления. Автор определил мышление как движение идей, раскрывающее суть вещей. Его итог — не образ, а мысль. Формирование представлений делает для человека доступным прошлое и будущее. Можно вспомнить прошедшее и представить возможное будущее, то есть свободно перемещаться по временной шкале. И все же совершенно свободным человек становится только с развитием мышления.

Мышление невероятно расширяет возможности человека в его стремлении к познанию окружающего мира. С помощью мышления человек может увидеть невидимое и представить непредставимое. Только с помощью мышления человек способен творчески изменять действительность. С помощью мышления человек получает новые знания, преобразовывает представления об окружающем мире.

Мышление отражает окружающий мир не только в виде отдельных вещей, явлений и их свойств, но и определяет существующие между ними связи, которые чаще всего человек не воспринимает с помощью чувств.

Свойства вещей и явлений, связи между ними отражаются в мышлении в обобщенной форме, в виде законов.

**Ответы на вопросы «проверка мудрости»:**

**Легче всех, Катя; выше всех, муха; клмн всех, Вишп.**

## **СТЕНД 5.**

### **МАТЬ ВСЕХ НАУК**

**Богиня памяти Мнемозина** родила от Зевса девять дочерей — муз, богинь наук и искусств. Музы становятся помощницами каждому, кто стремится к познанию и творчеству. Но если человек лишается дара Мнемозины — памяти, то вся мудрость и вся красота мира становятся для него недоступны, исчезают для него и прошлое, и будущее. Но рассказывают, что в Греции, в Беотии, близ одной из пещер есть два источника: Леты — забвения и Мнемозины — памяти. Если добраться до той пещеры и сделать три глотка из источника Мнемозины, то память вернется во всей своей полноте, и человек вновь получит способность к творчеству.

**Память** есть у всех живых существ. Зерно не могло бы прорасти и стать колосом, если бы не имело памяти. Яйцо не могло бы стать птенцом, а птенец — птицей, если бы не имели памяти. Это **память генетическая**, наследственная. Она дается живому организму еще до его рождения, и каждое поколение с помощью этой памяти еще до рождения получает знания, необходимые для выживания и продолжения рода. Например, только что родившийся цыпленок или гусенок последует за своей матерью, куда бы она его ни повела, и не перепутает свою маму с чужой. Однако если первым, кого увидит новорожденный цыпленок, будет человек, кошка или даже пылесос, цыпленок двинется за ним, считая его своей матерью. Главное, чтобы тот предмет или то существо, которое увидит цыпленок первым в своей жизни, двигалось. Этот механизм называется импринтинг — запечатление и мгновенное научение, и передается он каждому новорожденному цыпленку именно через генетическую память.

Есть у многих живых существ и другая память — **механическая**. С помощью этой памяти животных учат выполнять команды. Хозяин учит собаку сидеть или стоять, много раз повторяя команды и награждая питомца каждый раз, когда команда выполняется. Собака запоминает: услышав определенные слова, она должна сделать что-то определенное, и тогда она получит награду (награда — не обязательно вкусная еда, иногда достаточно и похвалы).

У людей тоже есть **генетическая и механическая память**. Но для человека эти виды памяти — только маленькая часть всех **его мнемических возможностей** (то есть возможностей его памяти). Сейчас мы не будем говорить о книгах, фотографиях, видеосъемке. Только человек мог придумать таких «помощников» для своей памяти. Но и сама по себе, как часть психики, память человека мощна и продуктивна.

Впечатления, которые человек получает от окружающего его мира, не исчезают бесследно. Каждый образ мира оставляет определенный след, сохраняется, закрепляется, а при необходимости и возможности — воспроизводится. Мы можем сказать, что память — это отражение прошлого опыта.



## СТЕНД 6.

### МУДРЕНЕЕ ЛИ УТРО ВЕЧЕРА?

Прежде чем попасть в долговременную память, информация проходит что-то вроде таможенного досмотра в промежуточной, **буферной**, памяти. За день в этой памяти накапливается достаточно много информации, полученной от кратковременной памяти. Просто передать всю эту информацию на долговременное хранение нельзя: в хранилищах памяти начнется хаос. Надо отобрать самую важную информацию, привести ее в порядок, как говорят, разложить всё по полочкам. Не и долго держать полученные сведения в буферной памяти невозможно: она переполнится это тоже приведет к хаосу.

Для приведения информации в порядок (ее **категоризации**) и очищения буферной памяти используется время **ночного сна**. Человек в это время полностью отключается от приема информации из внешнего мира, и работа по наведению порядка и очищению промежуточной памяти проходит быстрее и с наименьшими для человека потерями.

Во время ночного сна информация малыми порциями на некоторое время возвращается из промежуточной в кратковременную память и там обрабатывается.

Вначале информация обобщается, оценивается и преобразуется так, чтобы следы памяти были организованы лучшим образом. Это происходит в фазе «медленного» сна. Затем обработанная информация пересылается в определенные участки долговременной памяти и связывается там с уже хранящимися сведениями. Это происходит в фазе «быстрого» сна. За время ночного сна фазы «медленного» и «быстрого» сна повторяются, чередуясь, 4-5 раз.



*Включение в сновидение различных воздействий  
реальных физических раздражителей*

Если разбудить людей в фазе «медленного» сна и спросить, видели ли они сон, то восемь из десяти человек ответят «нет». Остальные два человека скажут, что «размышляли» во сне. Эти размышления непосредственно связаны с реальными событиями прошедшего дня и напоминают обдумывание ситуации.

Еще в I веке до нашей эры римский философ и поэт **Лукреций Кар** в трактате «О природе вещей» писал: «Если же кто-нибудь занят каким-либо делом прилежно или отдавался чему-нибудь долгое время, и увлекло наш ум постоянно занятие это, то и во сне представляется нам, что делаем то же». Известно множество случаев завершения во сне начатой работы. Химик **Ф.А. Кекуле** (1829-1896) увидел во сне структуру бензольного кольца в виде огненной змеи, держащей саму себя за

хвост; **Г.Р. Державин** (1743-1816) завершил во сне оду «Бог»; **Д.И. Менделеев** (1834-1907) открыл во сне периодический закон химических элементов.

После фазы «медленного» сна наступает фаза «быстрого». Сон становится все глубже, человек все больше «отгораживается» от внешнего мира. И в то же время усиливается активность мозга, учащаются пульс и дыхание, поднимается давление, активно двигаются глаза под закрытыми веками. Человек видит сны.

Во время «быстрого» сна человек приспосабливается к необычной, эмоционально значимой для него ситуации. Сновидения охраняют наше здоровье, разряжая очаги возбуждения, которые возникли из-за неоконченных дел и тревожных мыслей.



*Пример реализации в сновидениях желания, неисполнимого наяву*

## **СТЕНД 7.**

### **ЯЗЫК МОЙ — ДРУГ МОЙ**

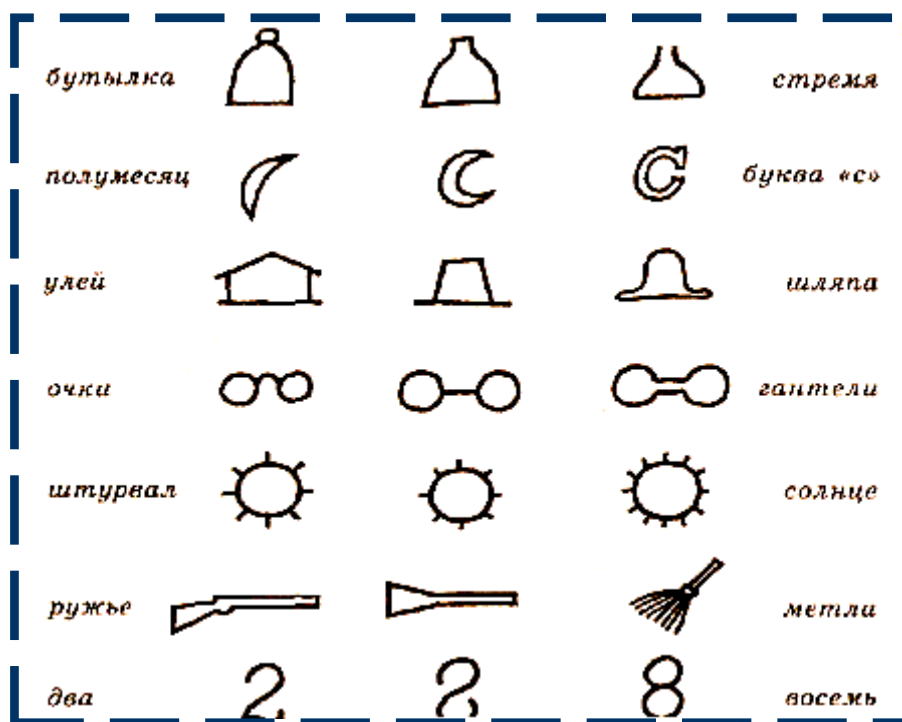
**Речь** — главное приобретение человечества, ускорившее совершенствование человека. Речь всемогуща. Только с помощью речи человек может приобщиться к общечеловеческой культуре.

При зрительном восприятии мысли входят в сознание «толпой», без соблюдения порядка. Слова же «текут» поочередно, и привязанные к ним мысли появляются последовательно, достигая сознания слушающего.

Речь воздействует на все высшие психические процессы. Она организует структуру восприятия, формирует архитектуру памяти, определяет избирательность внимания.

В одном эксперименте исследователи составили ряд из 12 многозначных фигур. Каждая из них получила два разных словесных обозначения. Всем участникам опыта предъявлялись одни и те же фигуры. Но одной группе перед предъявлением картинки называлось первое словесное обозначение фигуры, другой — второе. От всех участников опыта требовалось после экспозиции как можно точнее нарисовать показанную фигуру. В результате 74 % фигур, которые были обозначены словами из первого списка названий, в рисунках оказались похожими на предметы с этими названиями и 73% из второго списка — на соответствующие предметы второго списка. Это можно увидеть на рисунке.





*Искажающее влияние словесной памяти на зрительную.*

*Средняя колонка: фигуры, показанные испытуемым двух групп; левая колонка - рисунки испытуемых первой группы в соответствии с предложенными названиями; правая колонка — рисунки испытуемых второй группы в соответствии с предложенными названиями*

Люди старались сделать так, чтобы их рисунки больше соответствовали их словесному описанию.

Человек в отличие от животных имеет двойной мир: мир окружающих его предметов и мир слов, точнее, их значений, стоящий между миром предметов и человеком. При этом не только предметы независимы от человека, но и слова. Более того, слова могут властвовать над человеком. В одном из экспериментов испытуемым в состоянии глубокого гипноза внушили, что на выходе из гипноза они не будут видеть сигареты.

После этого им предлагалось перечислить предметы, лежащие на столе. Испытуемые «не видели», то есть не перечислили не только сигареты, но и пепельницу с окурками, спички. Один из участников опыта все-таки «заметил» зажигалку, но назвал ее тюбиком для валидола.

Другим испытуемым внушили, что они не знают, что такое курение. Затем их попросили представить себе табачный киоск и перечислить, что в нем продается. Оказалось, что в табачном киоске продаются расчески, шоколадки и тому подобное.

Многие психологи считают, что человек видит реальный мир через призму своего языка, а не таким, каков он на самом деле. Так, в разных языках существует разное количество слов для обозначения цветов спектра.

Например:

Русский язык — *красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.*

Английский язык — *red, orange, yellow, green, blue, purple.*

Язык племени шоне (Зимбабве) — *чипсу-ка, читема, читема, чипсука.*

Язык племени басса (Либерия) — *зиза, хью.*

Первоначально люди давали наименования лишь тем цветам спектра, которые чаще встречались и, главное, имели жизненно важное значение. Постепенно число цветовых наименований росло. Сейчас существуют атласы, насчитывающие тысячи цветовых тонов. Оттенки,

которые встречаются чаще других, получают наименование с помощью сложносоставных слов или по названию предмета, обладающего данным цветом (вишневый, малиновый, абрикосовый, цвет морской волны).

За период развития человечества строение глаза не изменилось. А число различаемых цветовых оттенков возросло. Для распознавания того или иного цвета важно зафиксировать на нем внимание с помощью словесного обозначения. Если в родном для человека языке нет отдельного слова для определенного цветового оттенка, человек не может различить этот оттенок.

Так, североамериканские индейцы из племени хопи, в языке которых есть слово «зеленый», но нет слова «голубой», не в состоянии отличить зеленый цвет от голубого. Но те из них, кто владеет английским языком, прекрасно их различают.

## **СТЕНД 8**

### **Интересное о дыхании.**

Все знают, что дыхание, как таковое, очень важно. Но не все знают, что дыхательный процесс состоит из трех этапов – внешнего (легочного) дыхания, транспортировки кислорода из легких к тканям через кровь и внутреннего дыхания (тканевого). **Различают три вида дыхания: нижнее (брюшное), среднее (реберное) и верхнее (ключичное).**

Представляем упражнения для развития каждого вида дыханий.

***Брюшное дыхание.*** Этот вид характерен в основном для мужчин. При вдохе диафрагма опускается, а живот раздувается. Из всех трех видов оно в покое обеспечивает наибольший дыхательный объем воздуха.

Сесть, выпрямившись, на пол, скрестив ноги (голова, шея и спина должны быть расположены на одной линии), лечь на пол или встать на ноги. Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких, при этом живот вбирается внутрь. Затем требуется медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот, не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Когда мы снова вдыхаем воздух, живот уходит глубоко внутрь, а диафрагма поднимается, при этом воздух выдыхается из нижних долей легких. Для этого дыхания характерно то, что в нем участвует лишь диафрагма, тогда как ребра и межреберные мышцы остаются неподвижными.

***Реберное дыхание.*** Принять любую позу, рекомендуемую для предшествующего упражнения. Диафрагма должна быть неподвижна. Нельзя допускать выпячивание живота. Делаем выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем делаем полный и продолжительный вдох, расширяя при этом грудную клетку. При этом виде дыхания воздух заполняет лишь среднюю часть легких, тогда как плечи и живот остаются относительно неподвижными.

***Ключичное дыхание.*** Оно осуществляется за счет движения ключиц, что обеспечивает наполнение воздухом лишь самой верхней части легких. Этот вид дыхания требует наибольших усилий.

Принять одну из вышеуказанных поз. После выдоха делаем вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При вдохе плечи медленно опускаются вниз.

### **Для большей пользы рекомендуем использовать сразу три вида дыхания.**

***Полное дыхание*** включает в себя все три вида, объединяя их в одно целое. Принять одну из вышеуказанных поз, предпочтительно лежать на спине, так как при этом положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки. 1 фаза – вдох: надуваем живот, медленно «опускаем» диафрагму, создавая возможность для заполнения воздухом легких. Когда нижние отделы наполнены воздухом, 2 фаза – расширяем грудную клетку, после чего завершаем заполнение легких воздухом, поднимая ключицы и плечи (3 фаза). В процессе вдоха в течение трех фаз воздух должен поступать постепенно, непрерывной постоянной струей. При этом не должно слышаться никакого шума. Выдох должен совершаться в последовательности вдоха: втягиваем живот, выдыхаем воздух из нижней части легких; опускаем ребра, выдыхаем воздух из средней части легких; опускаем ключицы и плечи, выдыхаем воздух из верхних отделов легких. В конце выдоха живот сильно втягиваем внутрь.