

Продуктивность педагогического творчества и здоровьесбережение

Состояние творчества не приходит как джин по первому требованию. Человек не может творить непрерывно, существует много обстоятельств, которые не способствуют переходу в творческое состояние. Давайте познакомимся с методиками, которые дают возможность отдохнуть и переключиться на генерацию идей.

Предлагается познакомиться с подходами, применить на практике и выбрать наиболее подходящий для себя способ.

1. Разукрасьте рисунки (приложение 1).
2. Настучите любимую мелодию.
3. Вспомните стихотворение из школьной программы.
4. Решите sudoku, кроссворды или другую головоломку (приложение 2).
5. Разгадайте цифровые головоломки или решите логические задачи (приложение 3).
6. Соберите пазл.
7. Примите ванну с маслами или бомбочкой.
8. Примите контрастный душ.
9. Выучите 50 новых слов на иностранном языке и потренируйтесь в их использовании.
10. Напишите 50 фактов о себе.
11. Почитайте разные слова наоборот.
12. Сделайте самомассаж.
13. Займитесь медитацией (приложение 4).
14. Почистите от “хлама” телефон и компьютер, или сумку.
15. Послушайте аудиокнигу.
16. Выразительно почитайте стихи.
17. Испеките затейливый торт.
18. Включите незнакомую музыку и вслушайтесь в тексты песен.
19. Начните писать рассказ или автобиографию.
20. Напишите письмо самому себе.

Если из перечисленного списка вам никакие методики не подошли, поделитесь описанием, какими подходами пользуетесь вы.

Приложение 1

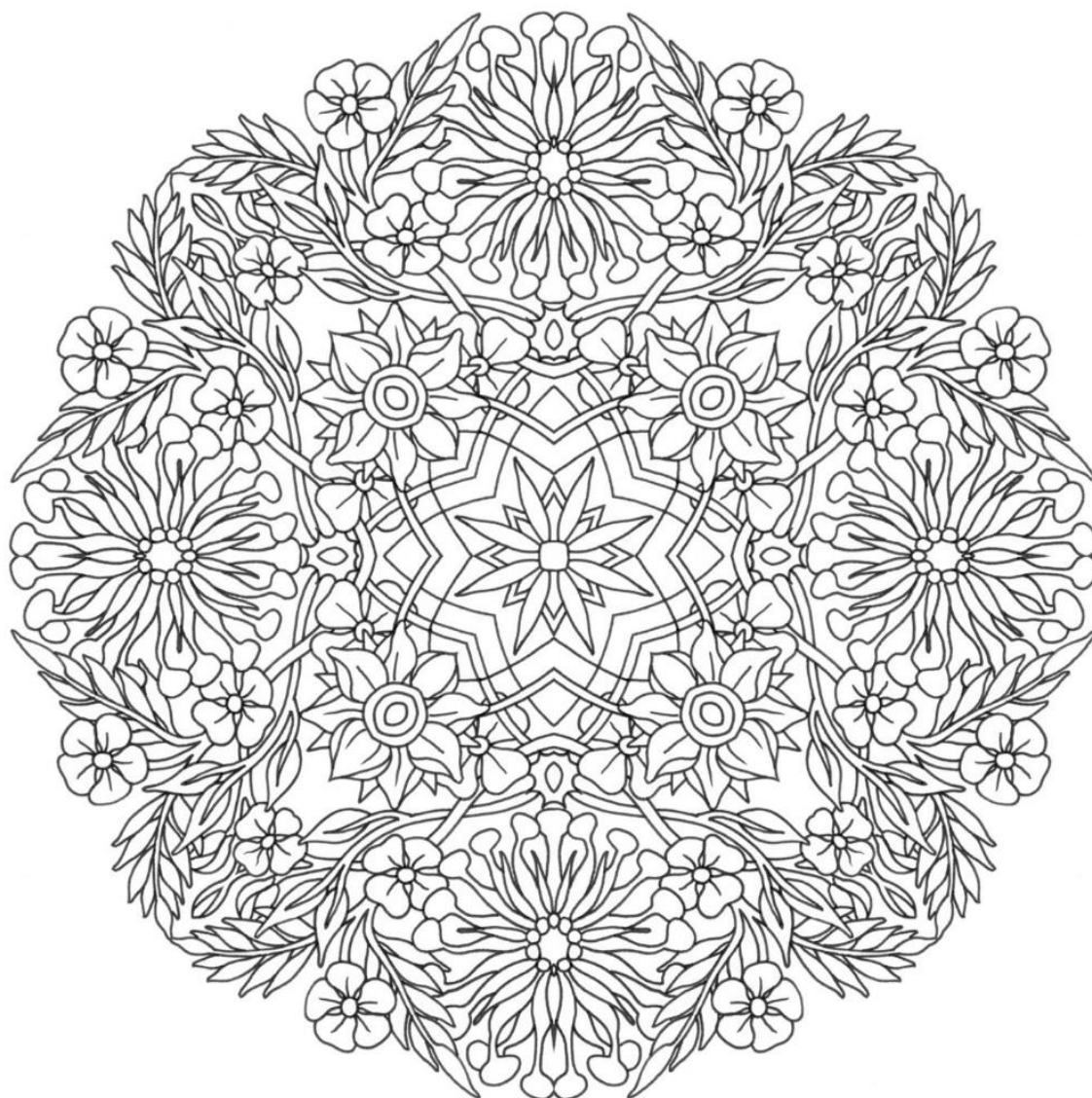


Рисунок № 1 для раскрашивания

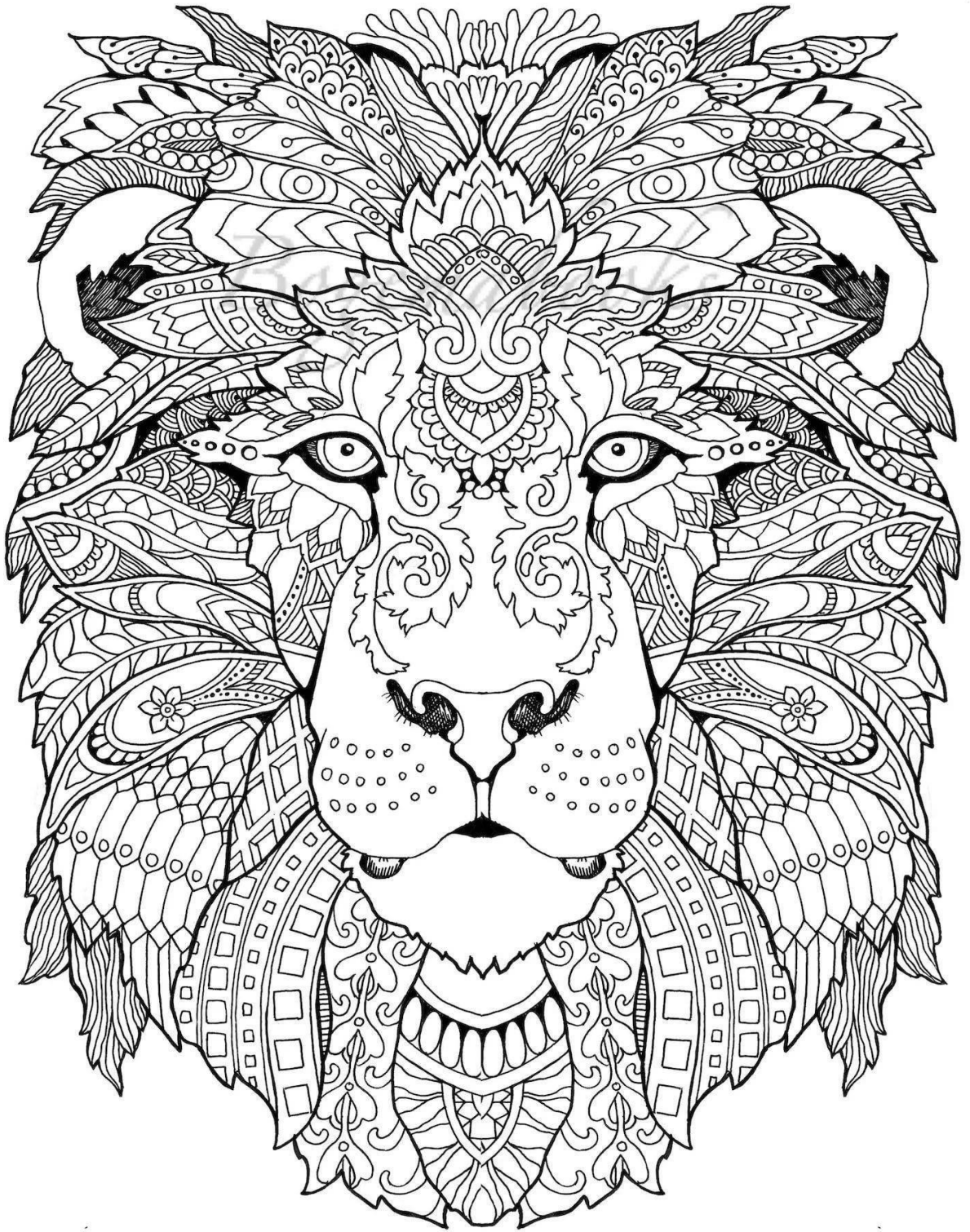


Рисунок № 2 для раскрашивания



Рисунок № 3 для раскрашивания

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

					9	4	7	
		2		3			9	8
	6				2			1
						5		7
	7						6	
8		3						
6			1				2	
7	4			6		9		
	1	9	4					

	3		6	8		5	4	
1	6	9		5	4			3
	4		7	1			9	2
6	1	2					3	
4		3		9		2		5
	8		3		6		7	4
7		6				9		
3	9		8	6	5		2	7
	5	4	9		2	3	1	

7	5				9			4
	1				8	9		
		6		4				1
8	4		2		7			
			4		1		2	8
4				9		6		
		5	1				3	
1			8				4	5

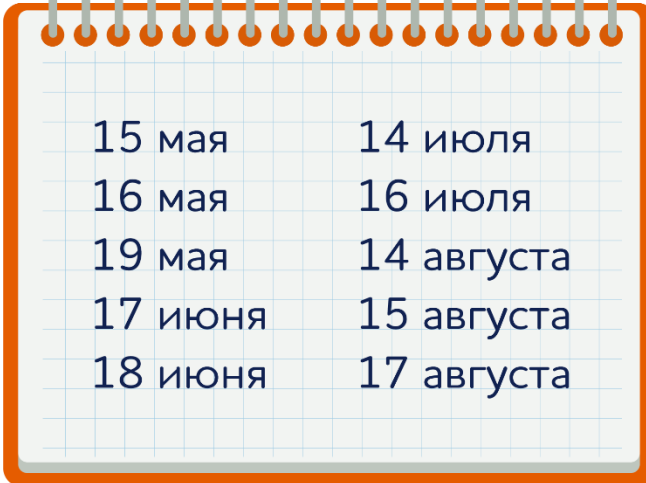
2					5	8	9	
	6			9		7	1	
9			7					4
				6			5	8
		6				4		
5	9			3				
3					8			7
	4	9		2			8	
	8	5	1					9

8								
		3	6					
	7			9		2		
	5				7			
				4	5	7		
			1				3	
		1					6	8
		8	5					1
	9					4		

Задача 1. Сингапурская головоломка

Альфред и Бернард только что познакомились с Шерил и хотят выяснить, когда у нее день рождения.

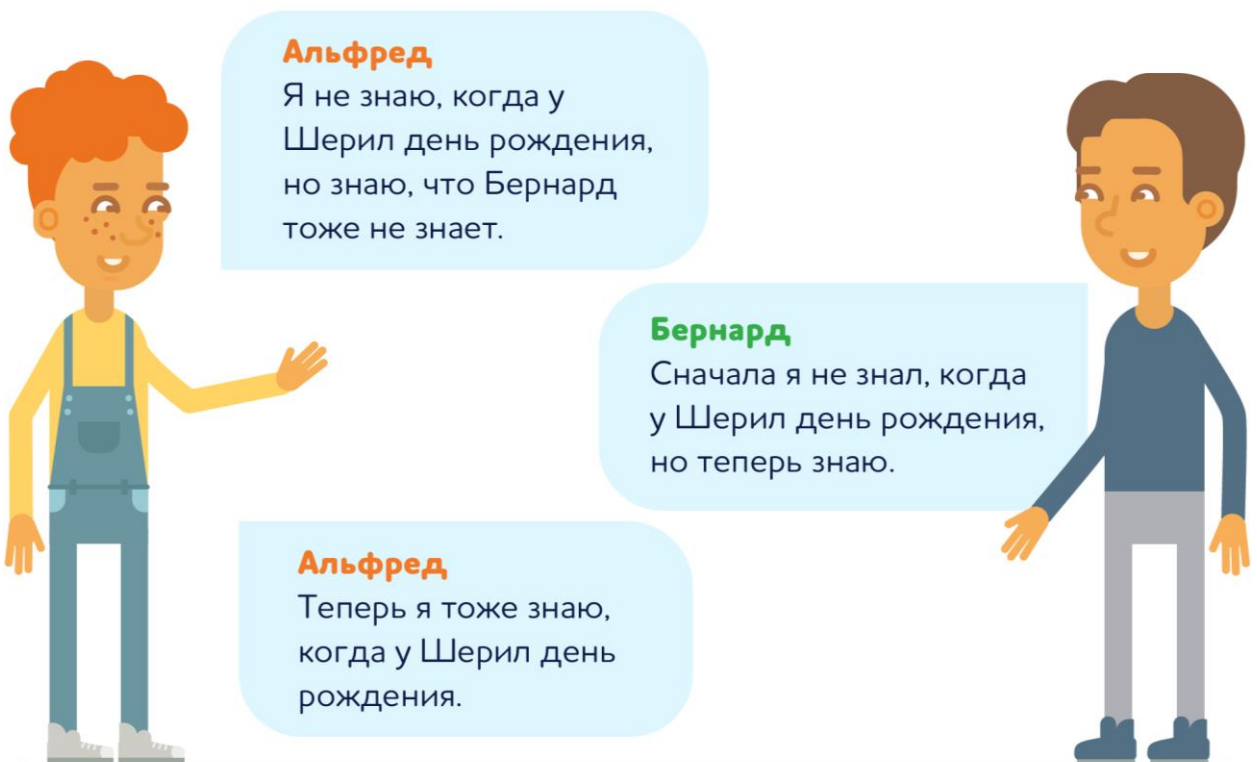
Шерил показала поклонникам 10 возможных дат:



15 мая	14 июля
16 мая	16 июля
19 мая	14 августа
17 июня	15 августа
18 июня	17 августа

Затем она показала Альфреду месяц своего рождения, а Бернарду — день.

Чтобы решить головоломку, друзья обменялись парой реплик:



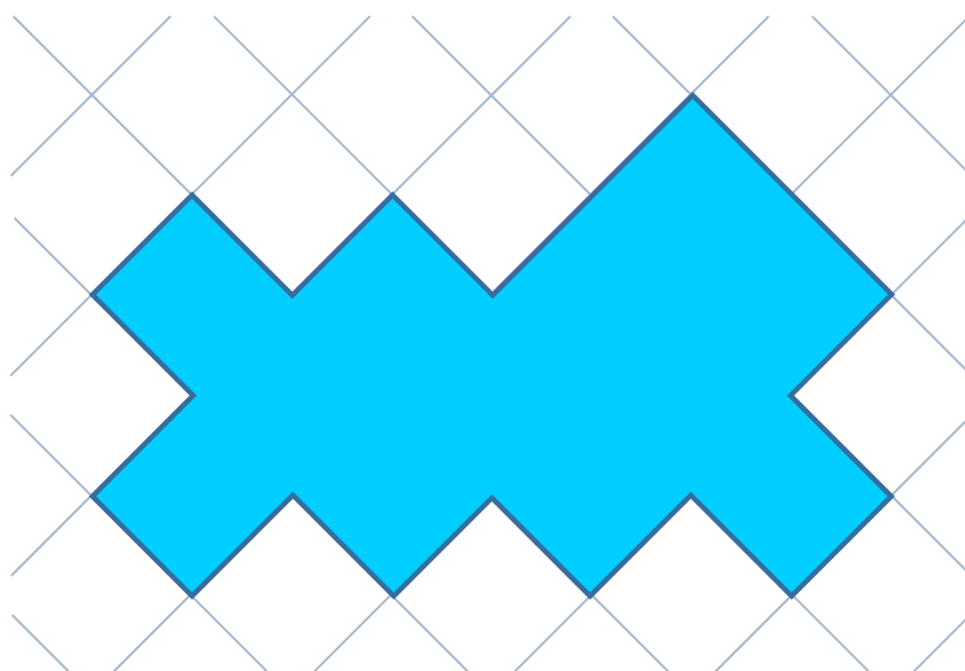
Так когда же у Шерил день рождения?

Задача 2. «Безумный разрез» Мартина Гарднера

Мартин Гарднер — известный американский писатель, математик-любитель, автор множества статей и книг по занимательной математике, научно-популярных этюдов, математических фокусов, головоломок и задач на сообразительность и множества других публикаций.

Предлагаем решить одну из самых популярных головоломок Гарднера.

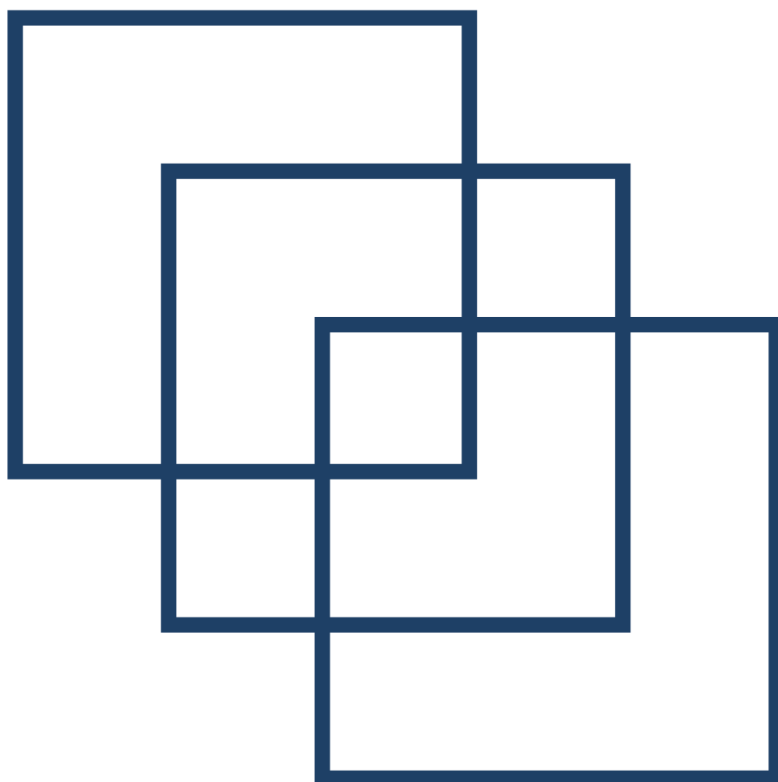
Нарисуйте одну линию — не обязательно прямую — чтобы разделить нарисованную фигуру на две одинаковые части.



Задача 3. Головоломка Льюиса Кэрролла

Известный писатель Льюис Кэрролл, тот самый, который создал истории об Алисе и ее приключениях в Стране Чудес и Зазеркалье, еще и очень любил придумывать головоломки и преподавал логику.

Своим маленьким поклонникам Кэрролл часто предлагал такую головоломку: необходимо обвести все линии.



Задача усложняется особыми условиями ее выполнения:

- карандаш от бумаги отрывать нельзя;
- дважды проводить карандашом в одном месте нельзя;
- пересекать линии нельзя.

Задача 4. Задача Тарталья «Трудное наследство»

Автор задачи - Никколо Тарталья (1499 г.р.), итальянский математик, обнаруживший общий алгоритм решения кубических уравнений. Описанный Никколо метод вошел в историю математики как Формула Кардано, по имени первого публикатора метода, до которого независимо друг от друга додумались Тарталья и Сципион дель Ферро.

Предлагаем решить ставшую известной задачу Тарталья о дележе лошадей.

Как выполнить завещание, сколько лошадей достанется каждому наследнику?

**В завещании умершего отца семейства говорилось:
17 лошадей, имевшихся в хозяйстве,
следует поделить между 3 наследниками
в отношении $1/2$ к $1/3$ к $1/9$.**



1. Аутогенная релаксация (Й. Шульц).

Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».

Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».

Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».

2. Прогрессивное расслабление мышц.

Суть упражнения в том, чтобы последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.

При помощи этой техники уходят мышечные зажимы и вы расслабляете полностью все тело.

3. Быстрое расслабление нервной системы.

Сядьте в удобную позу, вращаем языком по внутренней части губ и щек, интенсивно надавливая. Сначала в одну сторону до сильного напряжения, небольшая пауза, затем в другую сторону.

Эта техника снимет стресс с Вашего головного мозга и даст стабильность нервной системе. Повторять 1-7 минут.

4. Дыхание

Диафрагмальное дыхание:

Сядьте или лягте удобно. Перенесите одну руку на живот, а вторую на грудь.

Медленно выдохните через рот. Затем медленно вдохните через нос, концентрируясь на том, чтобы живот поднимался выше грудной клетки.

5. Йога для дыхания:

Закройте большим пальцем одну ноздрю. Медленно вдыхайте через другую ноздрю в течение 5 секунд. Теперь зажмите другую ноздрю, отпустив первую, и медленно выдохните.

Повторите процесс, начав с другой ноздри.

6. Йога для дыхания:

Кладем руки на грудной центр. Большие пальцы смотрят вверх. Средние пальцы упираются друг в друга. Вдох на 5 секунд, выдох на 5 секунд, задержка дыхания на выдохе 15 секунд.

Повторять 3-11 минут.

7. Медитация для тяжелых эмоциональных потрясений, чтобы быстро снять напряжение с сердечного центра.

Прямая спина, поза лотоса. Большие пальцы сжимаем в кулачок, и мы начинаем простучивать весь грудной отдел, диафрагму. Делаем это в течении 7 минут со спокойным ровным дыханием.

Затем, еще 4 минуты с дыханием огня (активное дыхание животом, быстрые вдохи (живот расслаблен) и выдохи (живот втянуть) через нос, акцент делается на выдохе.

8. Каждой женщине для того чтобы быть счастливой необходимы 3 вещи:

- потеть;
- медитировать;
- смеяться.

1. Встаем на корточки в позу крылья лягушки (соедините пятки и косточки около пальцев ног вместе, затем разведите широко колени), руки на полу на ширине плеч, подбородок тянется вверх, копчик тянется вниз. Затем встаем выпрямляя колени руки остаются на полу (вдох), после принимает исходное положение (выдох). Делаем 10-30 раз.

2. Садимся в позу лотоса. Левая рука на пупочном центре, правая рука на сердечном центре и начинаем смеяться звуком ХА-ХА-ХА. Смеёмся 2-3 минуты. Разрешите себе хохотать!

3. Медитация. Закройте глаза и расслабьтесь, почувствуйте каждую клеточку Вашего организма. Сидим 2-5 минут.

9. Упражнение для сброса стресса и синхронизации полушарий мозга.

Садимся в позу лотоса. Поднимите руки и согните их в локтях, так чтобы тыльная часть ладоней смотрела на Вас. Закройте руки в кулачки, затем раскрывайте их. На одной руке пальчики растопырены, на другой сомкнуты вместе. При каждом раскрытии меняйте положение пальчиков. Ускоряйтесь, если становится легко.