Районный семинар «Каллиграфия
 и здоровье»

23.11.2018

 (Руководитель: учитель начальных классов МБОУ «Железногорская СОШ № 4»

г. Железногорска-Илимского Иркутской области

 Гаврилина О. А.)

Тема:  «Каллиграфия и здоровье».

Цель:  показать влияние каллиграфии на психическое и физическое здоровье, зависимость каллиграфии от характера человека.

Вопросы
1. «Влияние каллиграфии на психическое и физическое здоровье»

2. "Развитие психомоторных и умственных способностей ребёнка с помощью перьевого письма»

3. «Влияние каллиграфии на психическое и физическое здоровье»

4. «Какой почерк - такой и характер»

5. Круглый стол «Критерии конкурса «Ученическая тетрадь».

слайд 1-3 Тема, цели, проблема, план работы.

слайд 4

Недавние исследования Британской ассоциации хирургов, связанные с оценкой здоровья современных школьников в Англии, констатировали неутешительные результаты. Ребенок сегодня подвержен риску болей в спине и суставах больше, чем когда бы то ни было, а каждый третий обследуемый пациент испытывает боли в спине с самого детства.

По данным одной из лучших английских школ, из 222 детей, которые идут в 1-й класс, нормальная осанка и здоровый позвоночник через год остаются только у пяти детей. Сам собой напрашивается вопрос: если к таким выводам приходят на основании исследований в лучших западных образовательных учреждениях, что же происходит со здоровьем детей в российских школах за время учебного процесса?

слайд 5

Учитывая сегодняшнюю тенденцию в области образования и сфере интересов самих родителей – начинать обучение детей как можно раньше, не с семи лет, а с шести или даже пяти, нетрудно предположить, в каком состоянии они приходят еще только в 1-й класс. Для полноты картины можно вспомнить о мебели, использующейся в процессе обучения и часто не предусматривающей профилактику таких заболеваний, как сутулость и сколиоз. Не забыть про объём предметов, кружков и секций, которыми стараются нагрузить своих чад заботливые мамы и папы. Учесть то количество времени, что современный ребенок проводит перед экранами телевизоров и компьютеров. В конце концов, просто взвесить школьные портфели. И задуматься, что будет с этими детьми через некоторое время. По статистике, уже 90% детей идут в 1-й класс с проблемами позвоночника и 20% – с психическими нарушениями. А ведь истина о том, что позвоночник человека – его основа, известна на протяжении многих тысячелетий. Древние китайские мудрецы называли его магистральным путем жизненной энергии, на котором держится весь организм. Конечно, в современном мире невозможно обойтись без серьёзной подготовительной базы и качественного образования. Но изменить подход к образованию вполне возможно. Наряду с развитием и применением новых методик усвоения знаний, таких, например, как игровые формы обучения, имеет смысл обратиться и к истории. К опыту наших предков, многие из которых, кстати, обладали более глубокими знаниями, чем современные поколения, и гораздо больше времени проводили за партой. Притом обладали идеальной осанкой и здоровым позвоночником. Каллиграфия имеет к этому самое непосредственное отношение. К тому же данный вид искусства оказывает серьёзное влияние не только на позвоночник, но и на психофизическое здоровье человека в целом.

слайд 6

Для сравнения: в современной российской школе на такой предмет, как правописание, выделяется один час в неделю, а во времена Императорского Царскосельского лицея Александр Сергеевич Пушкин занимался каллиграфией 18 часов в неделю.

слайд 7

Известный врач, педагог-новатор, руководитель научно-внедренческой лаборатории, доктор наук Владимир Филиппович Базарный многие годы исследует влияние на психическое и физическое здоровье детей безотрывного письма шариковой ручкой, сравнивая его с импульсно-нажимным письмом перьевой ручкой. По его мнению, между этими двумя способами имеется коренное отличие в так называемых основах психомоторной механики. В частности, в процессе письма перьевой ручкой ребенок постепенно вырабатывает моторный автоматизм, сообразный природе его эндогенных биоритмов: чередования усилий (нажимов) и расслаблений (отрывов). При письме же шариковой ручкой, то есть при безотрывном письме, усилию придан режим постоянной мышечной напряженности, угнетающий и разрушающий ритмическую основу в организации непроизвольной моторики.

 слайд 8

"Развитие психомоторных и умственных способностей ребёнка с помощью перьевого письма"

слайд 9

Китайские же специалисты раскрывают эту тему в еще более неожиданном ракурсе. В своей статье «Каллиграфия и здоровье» доцент Пекинского института графической коммуникации Юань Пу рассказывает о влиянии каллиграфии на мозговую активность в целом и даже на продолжительность жизни. Считается, что из всех видов произвольных действий акт письма – наиболее сложный и трудоемкий. Положение пальцев, ладони и запястья для правильного обхвата пера, правильное положение запястья и руки в воздухе при письме, движения пером, – все это не только тренирует мышцы рук и нервы, но и затрагивает все части тела: пальцы, плечи, спину и ноги. Такой вид упражнений довольно расслабленный, спокойный и в то же время очень действенный…Процесс письма восстанавливает дыхание. Письмо походит на гимнастику тайцзи-цюань, которая «упражняет тело снаружи и закаляет дух изнутри», «изменяет телосложение, двигает суставы». Этот процесс влияет на психическое и физическое здоровье, развивает тончайшие мышцы рук, стимулирует работу мозга и воображение. Каллиграфия заставляет правую мозговую долю чувствовать правильность линий, структуру симметрии, ритм и темп, развивает внимательность, наблюдательность. Юань Пу пришел к выводу, что студенты, которые изучают каллиграфию, гораздо быстрее остальных воспринимают и запоминают информацию.

А то, что каллиграфия продлевает жизнь, – научно доказанный факт. Современный каллиграф Су Цзусиань прожил 110 лет, Дон Шупин жил до 94 лет. Создатель шрифта ЦиГун, современный каллиграф, бывший член Китайской ассоциации каллиграфов, прожил 95 лет.

Другой китайский специалист, профессор Генри Као, делает ещё более смелые выводы на основе проведенных исследований: практически нет таких болезней, которые нельзя было бы вылечить каллиграфией. Результаты показывают, что пациент, практикующий занятия каллиграфическим письмом, испытывает расслабление и эмоциональное спокойствие, выражающиеся в равномерном дыхании, замедлении пульса, снижении кровяного давления и уменьшении мускульного напряжения. Улучшаются ответная реакция, способность к дифференциации и определению фигур, а также способность к ориентации в пространстве. Практические и клинические исследования показали положительное влияние лечения каллиграфическим письмом при поведенческих расстройствах пациентов, страдающих аутизмом, синдромом нарушенного внимания, дефицита внимания и гиперактивностью.

Слайд 10 Работа Х. Альбарассин

Более того, развивалась способность к логическому мышлению, рассуждению у детей с небольшой умственной отсталостью; также укреплялась память, улучшались концентрация, ориентация в пространстве и координация движений у пациентов с болезнью Альцгеймера. В то же время методика была успешно применена к больным с психосоматическими расстройствами при гипертонии и диабете и таких психических заболеваниях, как шизофрения, депрессия и неврозы: у них улучшался эмоциональный фон.

Слайд 11

Американские нейробиологи установили, что при каллиграфическом письме активизируется крайне важный участок коры головного мозга – центр Брока, который отвечает за формирование речи. Также во время занятий каллиграфией отмечается повышение активности правого полушария головного мозга, что в свою очередь стимулирует увеличение скорости реакции в обоих полушариях – то есть мозг работает значительно эффективнее.

Слайд 12

Результаты ещё одной серии экспериментов показали, что каллиграфическое письмо положительно влияет на зрительное внимание, скорость пространственного восприятия, абстрактное мышление; как следствие всего вышеперечисленного, улучшается кратковременная и образная память.

слайд 13

Эксперименты, которые проводили ведущие японские компании, показали: занятия каллиграфией улучшают потенциал работников и позволяют более эффективно готовить кадры для развития инновационных технологий. В настоящее время в Японии практикуется даже оплата фирмой услуг сенсея-каллиграфа, который занимается с сотрудниками компании в перерывах между выполнением ими своих обязанностей.

слайд 14

Каллиграфия напоминает гимнастику, которая оказывает положительное воздействие на процесс дыхания, расслабления и координации различных мышц, развитие мелкой моторики, что в комплексе приводит к более эффективной и быстрой работе мозга.

слайд 15 «Красота письма-красота души».

Многие поколения школьников 1950-1970-х годов постигали науку каллиграфии по прописям, автором которых был единственный в Советском Союзе профессор каллиграфии Иван Федорович Кирей, что 36 лет проработал в Черниговском педагогическом институте. В одном из интервью он сказал: «В старину говорили: красота письма - красота души. Может, с тех пор что и изменилось, но ... Истины, как известно, не стареют».

Каллиграфия тесно связана с психологией ребенка младшего школьного возраста, особенностями ее внимания, мышления, памяти и т.д. Все дети - страстные рисовальщики, и школа обязана удовлетворить их законные и полезные страсти.

Шли годы, менялась жизнь, росли объемы информации, которую надо было усваивать школьникам, и в образовательных кругах заговорили о том, что настало время еще больше ускорить скоропись. Мы уже забыли слово «чистописание». Не ожидаем написанных от руки писем. Даже дневники, которым во все времена поведывали свои тайны романтические школьницы, ныне стали виртуальными и «висят» в Интернете. А студенты факультета начального обучения, которые далеко не все приходят из школы с эстетическим почерком, садятся за прописи и учатся каллиграфии. Пусть и шариковыми ручками, но разборчиво и красиво: работает рука - работает душа.

 Педагоги начальных классов сталкиваются с проблемой, как научить всех детей писать красиво. Учат всех одинаково, а дети пишут по-разному. Почерк - это характер. Проведем тест.

ТЕСТ: ХАРАКТЕР ПО КАЛЛИГРАФИИ

Перед вами предоставляем тест для определения характера человека по его каллиграфии. Для этого следует написать на чистой бумаге (без линий) несколько предложений, после чего следует оценить написанный текст и ответить на следующие вопросы:

1. РАЗМЕР БУКВ

а. Очень маленький – 3 очка;

б. Маленький - 7;

в. Средний - 17;

г. Крупный. – 20.

2. НАКЛОННОСТЬ БУКВ

а. Наклон налево – 2 очка;

б. Незначительный наклон налево - 5;

в. Наклон направо - 14;

г. Острый наклон направо - 6;

д. Написано ровно - 10.

3. ФОРМА БУКВ

а. Круглая - 9 очка;

б. Квадратная - 10;

в. Заостренная - 19.

4. НАПРАВЛЕНИЕ ТЕКСТА

а. Строки направлены наверх – 16 очка;

б. Строки направлены вниз - 1;

в. Строки ровные - 12.

5. ИНТЕНСИВНОСТЬ

а. Легкая – 8 очка;

б. Средняя - 15;

в. Очень сильная – 21.

6. ХАРАКТЕР НАПИСАНИЯ СЛОВ

а. Стремление связать букв в слове – 11 очка;

б. Стремление написать букв в слове по отдельности – 18;

в. Смешанный стиль (и то и другое) - 15.

7. ОБЩАЯ ОЦЕНКА

а. Текст написан аккуратно, большим старанием – 13 очка;

б. Текст написан по-разному: часть разборчиво, а часть нет – 9;

в. Текст написан небрежно, неразборчиво – 4.

Сейчас посчитайте очки, суммируйте их и посмотрите на результататов теста.

Но заранее предлагаем, что если результат не понравится или же он будет неприятным, не переживайте ведь тест часто как игра:)

Ну так посмотрим и на результаты:

38-51 ОЧКОВ: Такая каллиграфия у людей со слабым здоровьем, тех кто перешагнул 80-летный возраст;

52-63 ОЧКОВ: Так пишут пугливые люди, пессимисты и флегматики;

64-75 ОЧКОВ: Так пишут Люди нерешительные, мягкие, скромные, упорядоченные. Они немножко наивные, но есть у них чувства собственного достоинства;

76-87 ОЧКОВ: Так пишут откровенные люди. Они со своим чувствительной природой легко попадаются в плену впечатлений. Они так же хорошие семьянины.

88-98 ОЧКОВ: Кто наберет столько очков, тот выделяется честностью и порядочностью. Есть у них сильная и стойкая психика. Они Смелые, инициативные, догадливые.

99-109 ОЧКОВ: Они бывают индивидуалистами и характер у них взрывчатый. Они умны и быстромыслители. Обычно они независимы как в рассуждениях так и в поступках. Они так же очень легко обижаются и отношения с ними не легкие. Среди них встречаются и талантливые, одаренные.

110-121 ОЧКОВ: так пишут люди безответственные, недисциплинированные, грубые и горделивые.

Просмотр видеоролика «Какой почерк – такой и характер».

**Темперамент по почерку**

Графологи считают, что можно не только изучить характер по почерку, но и узнать темперамент. Каждый темперамент имеет свои особенности письма:

• Холерик. Для этого типа характерен наклон вправо. Знаки завёрнутые и запутанные. Нажим сильный. Расстояние между словами не одинаково.

• Флегматик. Межбуквенные расстояния различные. Сами буквы жирные, но толщина их непостоянна.

• Сангвиник. Часто сангвиники имеют красивый почерк. Буквы бегущие, размашистые. Строки неровные.

• Меланхолик. Характерны неровные поля. Буквы танцующие, имеют длинные штрихи и чёрточки.

**Личные качества по почерку**

Определяя характер по почерку, можно также выявить некоторые качества человека:

• Вспыльчивость. Для вспыльчивых людей характерны символы, поднимающиеся над строкой. Крючки последних букв слова опускаются ниже строк.

• Чувствительность. Часто встречаются незаконченные символы, нажим неравномерный, присутствует наклон, буквы бледные.

• Ум. Буквы не имеют декоративных элементов, наклон незначительный или отсутствует. Расстояние между словами одинаковое. Буквы среднего размера, округлые.

• Глупость. Наличие необычных крючков. Различное расстояние между словами, нажим неравномерный. Заглавные буквы выводятся с большим старанием и оригинальностью. Письмо кажется пафосным.

• Воля. Буквы связаны между собой. Нажим равномерный. Количество штрихов небольшое. Буквы отчётливые, письмо содержит очень мало украшений, округлое.

• Хладнокровие. При неровных строках, как правило, последнее слово пишется точно на своём месте. Буквы аккуратные, расстояние между словами различное.

• Уравновешенность. Вызывает ощущение, что все символы «сплетены». Почерк красивый, но изначально может показаться неразборчивым. Строки ровные.

• Жестокость. Иногда буквы имеют подчёркивания. Обычно они старательно прописаны, крючковатые, сплюснутые, но выглядят грубыми и жирными.

Определяя характер по почерку, помните что человеку свойственно иметь сразу несколько качеств.

**Внешность по почерку**

Можно определить не только характер по почерку, но и внешность:

• Низкий рост. Написание слов имеет штрихи, буквы вытянуты. Буквы кажутся размашистыми и стремящимися «вырасти». Буквы, заканчивающие слова, часто бывают прописаны не полностью.

• Высокий рост. Буквы, как и в предыдущем случае, имеют штрихи, но не растянуты. Идут ровными рядами, похожи на забор. Не выглядит витиеватым, но при этом нетвёрдый. Нажим может быть неравномерным.

• Средний рост. Характерна сжатость букв в начале строки. К концу строки буквы становятся реже. Последние символы могут быть написаны ниже строки.

• Стройность. Знаки препинания вырисовываются мелко. Буквы бывают удлинёнными.

• Полнота. Нажим на одной и той же букве неравномерен. Чаще более сильный нажим имеет вторая часть буквы. Могут попадаться неоконченные символы.

• Блондины. Для светловолосых людей характерен разборчивый стиль письма. К концу строки буквы могут сужаться. Как правило, символы некрупные.

• Брюнеты. Буквы приподняты над строкой. Заглавные могут иметь украшения. Все элементы старательно выведены и имеют красивую форму. Строки часто идут вверх.

Род занятий по почерку

Характер по почерку и внешность не единственное, что можно узнать о человеке из того, как он пишет:

• Неровный, неаккуратный. Характерен для аптекарей, бизнесменов.

• Отрывистый, скачущий. Характерен для людей, изучающих и работающих с языками.

• Со множеством штрихов. Часто бывает у людей, занимающихся умственным трудом, профессоров.

• Опускающийся. Характерная особенность поэтов, мечтателей, философов.

• Вертикальный, простой. Особенность математиков и инженеров.

• Волнистый. Соответствует творческим людям, художникам, скульпторам.

16-21 ролик 22

Круглый стол
«Критерии конкурса
 «Ученическая тетрадь»»

слайд 23

Подведение итогов

Стратегия «Пять пальцев».

**«М» (мизинец) – мысли, знания, информация.**

- Что нового я сегодня узнал?

- Какие знания приобрёл?

**«Б» (безымянный) – близость к цели.**

- Что я сегодня сделал и чего достиг?

       «**С» (средний) – состояние духа.**

- Каким было моё настроение, расположение духа?

- Что было связано с положительными эмоциями?

       **«У» (указательный) – услуга, помощь, сотрудничество**.

- Чем я сегодня помог другим?

- Улучшились ли мои взаимоотношения с окружающими?

       «**Б» (большой палец) – бодрость, физическое состояние**.

- Что я сегодня сделал для моего здоровья?

слайд 14

**Источники:**

<http://expositions.nlr.ru/rusautograph/propisi/>

<https://www.kramola.info/vesti/protivostojanie/pochemu-v-shkole-net-kalligrafii>

<https://kulturologia.ru/blogs/010918/40296/>

<https://r15---sn-n8v7znzl.googlevideo.com/videoplayback?expire=1542456198&lmt=1>

[https://go.mail.ru/картинки](https://go.mail.ru/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8)