**Семинар-практикум: «Психологические механизмы формирования ценностного отношения детей и педагогов к здоровью»**

**Участники:** педагогический коллектив.

**Продолжительность:** 1 ч. 20 минут

**Оборудование:** 2 ватмана, листы бумаги (формат А4), маркеры или фломастеры, картины с изображением пейзажей (времен года), записи спокойной музыки.

**Подготовительная работа**: подготовка презентации, информационного буклета, разработка сценария проведения семинара, памяток для педагогов, задания для групп.

**Форма проведения:** семинар-практикум с элементами деловой игры.

**Цели:**

* Определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

 Познакомиться с факторами воздействия учителя на психологическое состояние и здоровье обучающихся.

* развивать у педагогов чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности;

 Научиться технике релаксации.

**Задачи:**

* анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательный процесс;
* изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;
* развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;
* знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и детям.

**Ход семинара-практикума.**

**Приветственное слово.**

**1. Создание мотивации семинара, цели и задачи, план.**

Наш семинар хотелось бы начать с небольшой притчи.

**Притча.**

**Секрет долголетия (даосская притча)**

Однажды ученик лекаря спросил своего наставника:

— Учитель, открой мне главный секрет долголетия.

— Основа долголетия, — сказал Учитель, — это здоровье, а основа здоровья — спокойствие. Спокойный человек не разрушает своё тело страстной любовью, неукротимой ненавистью или ненасытным желанием. Он не подрывает корни своего здоровья радостью и печалью, тоской и страхом; но, избегая всего лишнего, никогда не отказывается от того, что доставляя удовольствие, не нарушает гармонии инь и ян.

Так и в нашей жизни, чтобы жить долго и счастливо нужно заботиться не только о физическом, но и психологическом здоровье.

Поэтому и тема семинара актуальна - «Психологические механизмы формирования ценностного отношения детей и педагогов к здоровью»

**(1 слайд)**

**Цели и задачи семинара. (2 слайд)**

**Форма проведения.**

**План нашего семинара** представлен в информационном буклете.

* Цели и задачи семинара (5мин, психолог)
* Теоретическая справка: понятия «здоровье», «компоненты здоровья» «культура здоровья», школьные стрессы, качества учителя, вызывающие позитивное и негативное влияние на обучающихся (25 мин, психолог)
* Работа в группах: презентация составляющих культуры здоровья, создание «Банка педагогических находок», разработка «Правил здорового педагога» (20 мин., участники групп)
* Диагностика «В какой мере вы подвержены стрессам?» (10 мин, психолог)
* Знакомство с методами снятия напряжения (10 мин, психолог)
* Итоги семинара. Обратная связь. Рефлексия (10 мин., психолог, заместитель директора).

**Ведущий.**

1. Сегодня мы поговорим о культуре здоровья, путях ее формирования у детей и педагогов.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Реализация идеи здорового образа жизни и ценности здоровья в образовательном учреждении позволяет рассматривать здоровье как проявление уровня культуры личности.

**Упражнение «Мозговой штурм»**

Давайте определимся: что такое «здоровье» в вашем понимании? *(обсуждение в группах*) **(3 слайд)**

Что же такое *здоровье?* Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «*Здоровье»* (по ВОЗ)– это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней, физических слабостей.

*Здоровье* — ценность не только личная и социальная, но и образовательная.

Успешное использование возможностей здоровьесберегающих технологий происходит через характер деятельности обучаемых и личность педагога. Участвуя в формировании молодого человека, педагог должен иметь в виду цель собственной деятельности.

**Здоровье состоит из нескольких компонентов:** **(4 слайд)**

* *Соматическое* – текущее состояние органов и систем организма человека. Любое соматическое нарушение, так или иначе, связано с изменениями в психическом состоянии человека. В одних случаях психическое состояние становится причиной болезни, а в других – физические недуги вызывают психические переживания.
* *Физическое* – уровень роста и развития органов и систем организма.
* *Психическое* – состояние психической сферы, душевного комфорта.
* *Нравственное* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности.

Ребенка можно назвать здоровым, если он:

* *В физическом плане* – умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме;
* *В интеллектуальном плане* – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость;
* *В нравственном плане* – честен, самокритичен, эмпатичен;
* *В социальном плане* – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

В последнее время, наряду с этим определением, упоминается и социальное благополучие, потому что перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

В последнее время, наряду с этим определением, упоминается и социальное благополучие, потому что перемены, произошедшие в стране, привели к появлению негативных социальных явлений, отражающихся в первую очередь на здоровье людей. Ребенок-барометр, реагирующий на любые изменения, происходящие во взрослой жизни, и, конечно же, ему приходится сталкиваться с проблемами, решение которых не всегда по силам даже взрослым. Как никогда, остается актуальной проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего детства.

**Факторы, влияющие на здоровье детей (5 слайд)**

* ***Экологические:***Солнечная радиация, состав питьевой воды, ежегодная температура воздуха, влажность, чистота воздуха.
* ***Социокультурные****:* семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции);  
  Большое значение имеет режим дня школьника, условия для выполнения домашних заданий, интерес родителей к школьным проблемам, спокойная обстановка дома, соблюдение гигиенических норм.
* ***Педагогические.***К педагогическим факторам следует отнести:
  + Факторы внешней среды, способные оказать негативное воздействие на состояние здоровья школьников (экологические, социальные, экономические и т.д.);
  + Факторы школьной среды – качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения, организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
  + Организация учебного процесса (продолжительность урока, учебного дня, перемен, каникул) и режима учебной нагрузки.

Понятие «*образ жизни»* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья**. (6 слайд)**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более

здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле - здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Многочисленные исследования последних лет показывают, что около

25-30 % детей, приходящих в 1-е классы имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. За период обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза, число близоруких детей увеличивается с 1 класса к выпускным с 3,9 % до 16, 4%, нарушениями осанки - с 1, 9 до 16, 8%.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Во многих школах акцент работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся переносится на медицинскую диагностику, оздоровительные физиотерапевтические и лечебные мероприятия. При несомненной ценности и важности этих вариантов медицинской помощи детям, остается не использованным обучающий потенциал образовательного учреждения по вопросам формирования культуры здоровья.

Давайте определимся: что такое «культура здоровья» в вашем понимании? *(Обсуждение.)* **(7 слайд)**

*Культура здоровья* - это комплексное понятие, которое включает, в том числе теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов сохранения здоровья.

Итак, под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма (не забываем и о взрослых!) в процессе образования и воспитания.

Я думаю, что, прежде чем говорить о путях ее формирования, необходимо выявить и проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс. Давайте совместно обозначим составляющие культуры здоровья.

*(Обсуждение, во время которого ведущий записывает на доске предлагаемые варианты.)*

Как много составляющих входит в понятие «культура здоровья»? Если остановиться на четырех самых важных, то, какие бы выбрали вы? Пожалуйста, каждое МО посовещавшись, напишите 4 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек**. (8 слайд)**

*(Через 5 минут представитель от каждой группы знакомит остальных участников со своими понятиями «культуры здоровья»).*

**2.** Вами, уважаемые педагоги, были выбраны следующие составляющие культуры здоровья *(перечисление).*

Для того чтобы продолжить работу, **предлагаю разделиться на 4 группы**, в чем нам помогут времена года, а именно: у нас в комнате находятся картины, изображающие зиму, весну, лето и осень. Прошу собраться в группы около картин соответственно вашим дням рождения: кто родился зимой – рядом с изображением зимы и т.д.

*(В случае, если какая-то группа будет малочисленной, предложить на время сменить сезон.)*

Группы сформированы, теперь послушайте, пожалуйста, задание. Сейчас каждая группа выберет 1 составляющую культуры здоровья, лист бумаги, маркеры и подготовит презентацию выбранной темы. Во время подготовки презентации учитывайте два момента:  
– докажите значимость и пользу составляющей культуры здоровья;  
– познакомьте нас с приемами, методами, играми и пр., позволяющими ее формировать на практике (эту информацию оформите, пожалуйста, на бумаге). **(9 слайд)**

*(На подготовку, во время которой звучит музыка, отводится 10 мин., затем каждая группа выступает, наработки прикрепляются на доске, производится обмен практическими наработками. В итоге оформляется «Банк педагогических находок».)*

Как много составляющих входит в понятие « здоровье». Несомненно, у каждого человека свое представление о здоровье, как ценности. Важным моментом в этом вопросе остается уровень осознанности и мотивации сохранения своего здоровья и здоровья своих близких людей, своих учеников.

**3.**Мы уже дали определение понятию «культура здоровья», выявили и охарактеризовали его составляющие, обменялись практическими наработками, сформировали «банк педагогических находок».

**4**. А сейчас поговорим о школьных стрессах. В школе ребенок часто находится в состоянии стресса. Давайте рассмотрим, каким же  стрессам могут подвергаться ученики в школе.

**Школьные стрессы**

1. Стресс оценивания (экзаменационный). Он сопровождает школьников на протяжении всего обучения, но у одних напряженное состояние возникает даже в привычных ситуациях ответ у доски, у других –только на экзаменах. (Учителя его тоже испытывают при аттестации.)
2. Стресс ограничения времени (контрольные работы, сочинения). Его испытывают не только ученики при выполнении контрольных работ, но и особо ответственные учителя, когда не могут уложиться в рамки урока, что приводит к взвинчиванию темпа урока. Такие ситуации особенно нежелательны для флегматиков  и быстро утомляющихся учеников.
3. Экспектационная фрустрация (неоправдавшееся ожидание положительной отметки и ожидаемой похвалы)
4. Переутомление, так же является формой дистресса, со всеми нежелательными последствиями для здоровья. Одной из причин переутомления  является выполнение большого объема домашнего задания.
5. Стресс психологического давления (через авторитарность учителя);
6. Коммуникативные стрессы. Сюда относится конфликты между учителями или учениками. **(10 слайд)**

**А сейчас поговорим о психологическом комфорте на уроке.**

**Как вы считаете комфорт на уроке – важно это?**

***Ученик – основной объект заботы каждого учителя.***

***Воспитание и обучение без уважения к ученику – есть подавление. Школа хороша если в ней хорошо каждому ученику****.*

Не секрет, что иногда мы забываем об этом, а ведь в этом заключается основной принцип нашей педагогической деятельности.

И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к прогрессивно ухудшающемуся  здоровью своих воспитанников? Отвечая на этот вопрос, в последние 2-3 года были разработаны “здоровьесберегающие технологии”, цель которых – это достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании и  развитии. Здоровьесбережение не может выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели.

Каждый урок должен быть приятным для ребенка, поэтому при планировании и проведении любого урока учитель должен помнить заповедь здоровьесберегающей педагогики: “Не навреди!” Не секрет, что иногда мы забываем об этом, а ведь в этом заключается основной принцип нашей педагогической деятельности.

 И теперь давайте рассмотрим факторы воздействия учителя на психологическое состояние и здоровье детей. **(11 слайд)**

Особо значимыми с точки зрения воздействия на психологическое здоровье учащихся являются следующие характеристики учителя.

**Качества учителя, оказывающие негативное влияние на обучающихся.**

1. Авторитарность, категоричность, бескомпромиссность - эти воздействия повышают уровень психологической напряженности ученика, стрессирует его, формируют мышечные зажимы, истощают энергетические, психологические ресурсы.  Такая тактика позволяет учителю манипулировать школьниками, которые расплачиваются за  это своим здоровьем. Авторитарность не следует путать с требовательностью, разумной строгостью, самодисциплиной учителя и соответствующим воспитательным воздействием на обучающихся.
2. Несдержанность, вспыльчивость, раздражительность, импульсивность повышает уровень стрессированности, тревожности школьников.

**Позитивные качества учителя:**

1. Способность к сочувствию, сопереживанию, умение владеть своими эмоциями, умение слушать, проявление поисковой активности, толерантность способствует снижению стрессогенной атмосферы. Позволяет с большей  эффективностью реализовать индивидуальный подход к обучающимся.

**12 слайд (Я этот заголовок не зачитываю)**

**Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.**

Неэффективное использование учителем педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика разными путями: через повышенную утомляемость, возникновение состояний стресса, снижение восприятия, ухудшения запоминания, формирование негативного отношения к обучению, нарушение дисциплины.

Главным условием успешного обучения является способность учителя держать дисциплину на уроке. В противном случае не срабатывают никакие методические приемы и ухищрения.

Отметим несколько общепедагогических приемов и техник, позволяющих повысить эффективность учебного процесса, сберегая силы ребенка и ресурсы его здоровья

1. Если  учитель для проведения урока сам с интересом добывает информацию,  тем  понятнее и полезнее ученикам будет общение с ним.
2. Чем правильнее учителем выбрана громкость  голоса на каждом этапе урока, тем лучше ребята  усвоят  изучаемый материал.
3. Когда учитель мало выдает готовых решений и советов, а больше занят совместным добыванием информации.

**Индивидуализация  педагогических воздействий учителя.**  И, конечно же, если мы говорим о здоровье сбережении детей на уроке, нельзя забывать об индивидуальном подходе к обучающимся.  Грамотные педагоги при построении урока  всегда используют психолого-педагогические характеристики детей. **(13 слайд)**

А теперь хотелось бы поговорить о нашем здоровье, потому что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые воспринимаются и оцениваются как сложные, трудные, опасные и вызывают сильные эмоции (как правило, негативные). Поэтому важно знать и использовать приемы, обеспечивающие психологическое здоровье нам и нашим ученикам, воспитанникам.

Ведь есть одна аксиома: *«Если хочешь изменить кого-то, начни с себя».* Для начала давайте пройдем тест «В какой мере вы подвержены стрессам?». *(Обобщаются результаты.)*

**Опросник «В какой мере вы подвержены стрессам?»**

**(14 слайд)**

*Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.*

**1.** Успеваете ли вы каждый день обедать?  
**2.** Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?  
**3.** Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?  
**4.** Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?  
**5.** Занимаетесь ли вы регулярно спортом?  
**6.** Курите ли вы?  
**7.** Любите ли вы спиртное?  
**8.** Соответствует ли ваш вес вашему росту?  
**9.** Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?  
**10.** Имеете ли вы твердые убеждения?  
**11.** Регулярно ли вы ходите в театр и кино?  
**12.** Много ли у вас знакомых и друзей?  
**13.** Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?  
**14.** Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?  
**15.** Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?  
**16.** Находите ли вы время для отдыха?  
**17.** Умеете ли вы рационально организовать свое время?  
**18.** Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?  
**19.** Любите ли вы спать днем?

**Результаты:**

**Менее 30 очков** – вообще не поддаетесь стрессу.  
**30–49 очков** – легко относитесь к стрессовым ситуациям.  
**50–74 очка** – с трудом справляетесь с ними.  
**Более 75 очков** – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.

Продолжим работу в группах. Вам необходимо разработать и записать «Правила здорового педагога». Чтобы, дорогие коллеги, вам было проще, предлагаем **«Советы в помощь педагогу». (15 слайд)**

*(Каждой группе раздаются листы бумаги и маркеры, «Советы в помощь педагогу». Время работы – 10 мин. Включается музыка.*

После подготовки происходит обсуждение правил, отбор лучших. В случае слабых предложений преподавателям предлагаются готовые **«Правила здорового педагога».)**  
Самым важным сегодня считаю практические наработки, обмен опытом.

А в конце хотелось бы познакомить вас с некоторыми упражнениями и приемами, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций. Учителю необходимо сохранять эмоциональную устойчивость в напряжённых профессиональных ситуациях. Это требует постоянной работы педагога над собой. Забота о своём психологическом здоровье способствует актуализации личностных ресурсов, нахождению экзистенциальной радости от своего дела, своей роли в обществе, осуществлению смысла жизни, а, следовательно, социально-эмоциональному развитию и сохранению психологического здоровья детей.

Эти упражнения помогают нам лучше отдыхать и расслабляться.

Важно отметить, что ни один прием не приводит сразу же к максимальной релаксации. Умение за короткое время погрузиться в состояние расслабления и покоя, как и любое другое умение, возникает в результате определенного периода тренировок. **(16 слайд)**

**Упражнение «Пресс».** Оно эффективно в начале возникновения состояния, мешающего работе. Суть: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и связанное с ней внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

**Упражнение «Конец света»** (хорошо «работает» при подготовке педагогов к аттестации). Преподавателям предлагается представить, что завтра наступит «конец света» и у них остается полдня, поэтому надо написать на бумаге, с кем необходимо встретиться и что самое важное нужно сделать.   
Когда вся ситуация прожита, все написано, следует посмотреть, есть ли в записях слово «аттестация». Эффект потрясающий.

Расслабление через дыхание.

1. Эффективным способом снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

Расслабление через образ. Наши образы имеют над нами магическую силу. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом «вызывает» нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

1. вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;
2. вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;
3. вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

 Расслабление через словесное внушение. Данное упражнение хорошо подходит для людей, в большей степени доверяющих рациональным суждениям.

**Способ «Простые утверждения»**

Повторение коротких, простых утверждений позволяет спра­виться с эмоциональным напряжением и снимает беспокойство.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Вот несколько примеров.

* «Именно сегодня у меня все получится»;
* «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
* «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом. Я образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите фразу несколько раз. Для лучшего усвоения этого способа первое время занимайтесь в тихом месте и менее десяти минут. Постепенно ваш разум на­учится ассоциировать (соединять) этот способ с релаксацией. В конце концов, он начнет срабатывать за 2 - 3 минуты.

**Способы, связанные с управлением**

**тонуса мышц и движением**

 Под воздействием психических нагрузок возникает напряжение, приводящее к «мышечным зажимам» (термин Вильгельма Райха).

Умение расслаблять мышцы позволяет снять психическое напряжение и быстро восстановить силы.

Способ 1. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

\* Сядьте удобно. Если есть такая возможность, закройте глаза;

\*  дышите глубоко и медленно;

\* пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают зона вокруг глаз, рот, губы, челюсти, шея,

затылок, плечи, живот);

\*  постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

\* прочувствуйте это напряжение;

\*  резко сбросьте напряжение (делать это нужно на выдохе);

\*  сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы ощутите появление тепла и приятной тяжести. Если мышечный зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и т.д.).

**Упражнение «Прощай, плохое настроение»**

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши, фломастеры или  
краски. Расслабленной рукой рисуйте линии, фигуры и пятна на  
 листе, отображая цветом ваше настрое­ние. После того как весь лист будет изрисован, переверните его на другую сторону и напишите, не задумываясь, 8-10 слов, характеризующих ваше на­строение. Переверните рисунок, всмотритесь в «портрет» вашего настроения, затем перечитайте его описание. После этого разорвите лист (и вместе с ним - ваше настроение) на мелкие кусочки, скомкайте и выбросьте в корзину. Больше у вас нет плохого настроения, а хо­рошее - не заставит себя долго ждать.

Для восстановления и пополнения энергетики организма давайте выполним **упражнение «Высокая энергия».**  
Представьте ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

**Ведущий:** Разрешите предложить памятки, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу.

**Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов. (17 слайд)**

Наш семинар подошел к концу. Итог сегодняшней встречи подводится необычно, в виде написания синквейна. Каждое МО напишите что такое здоровье с помощью синквейна.

**Примеры:**

Здоровье.  
Крепкое, душевное.  
Сохраняется, поддерживается, нарушается.  
Состояние любого живого организма.  
Самочувствие.

Здоровье.  
Слабое, индивидуальное.  
Восстанавливается, лечится, достигается.  
Здоровье дороже золота.  
Человек.

Здоровье.  
Научная, популярная.  
Снимается, выходит, показывается.  
Программа на Первом канале.  
Телепередача.

здоровье  
региональное, индивидуальное  
заболевает, лечится, выздоравливает  
состояние физического, душевного и социального благополучия  
отсутствие недуга, болезни

Здоровье -

Бесценное, дорогое.

Заниматься, беречь, закаляться.

Я люблю свое здоровье!

Жизнь!

Здоровья, Вам, уважаемые коллеги!  
Спасибо за внимание и сотрудничество.

Слово «синквейн» пришло к нам из французского языка и переводится как «пять». Следовательно, синквейн – это стихотворение, состоящее из пяти строк.

**Правила составления синквейна.**

1 строка – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2 строка – два слова, прилагательные, описывающие основную мысль;

3 строка – три слова, глаголы, описывающие действия в рамках темы;

4 строка - фраза из нескольких слов, выражающая отношение к теме;

5 строка – одно слово (ассоциация, синоним к теме, обычно существительное, допускается описательный оборот, эмоциональное отношение к теме).

Здоровья, Вам, уважаемые коллеги!  
Спасибо за внимание и сотрудничество.

**Наш семинар хочу завершить стихотворением** **Р. Рождественского «Школьным учителям».**

Удачи вам, сельские и городские   
Уважаемые учителя!   
Добрые, злые и никакие   
Капитаны на мостике корабля.   
Удачи вам, дебютанты и асы, удачи!   
Особенно по утрам,   
Когда вы входите в школьные классы,   
Одни – как в клетку,   
Другие – как в храм.   
Удачи вам, занятые делами,   
Которых не завершить все равно.   
Крепко скованные кандалами инструкций   
И окриков из РОНО.   
Удачи вам, по - разному выглядящие.   
С затеями и без всяких затей,   
Любящие или же ненавидящие   
Этих – будь они трижды – детей.   
Вы знаете,   
Мне по – прежнему верится,   
Что, если останется жить земля, -   
Высшим достоинством Человечества   
Станут когда – нибудь учителя!   
Не на словах, а по вещей традиции,   
Которая завтрашней жизни под стать,   
Учителем надо будет родиться.   
И только после этого стать!   
Он, даже если захочет, не спрячется:   
На него, идущего ранней Москвой,   
Станут прохожие оборачиваться,   
будто на оркестр духовой!   
В нем будет мудрость, талантливо – дерзкая.   
Он будет солнце нести на крыле.  
Учитель – профессия дальнего действия,   
Главная на Земле.

**Приложения.**

*Приложение 1*

**Опросник «В какой мере вы подвержены стрессам?»**

*Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.*

**1.** Успеваете ли вы каждый день обедать?  
**2.** Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?  
**3.** Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?  
**4.** Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?  
**5.** Занимаетесь ли вы регулярно спортом?  
**6.** Курите ли вы?  
**7.** Любите ли вы спиртное?  
**8.** Соответствует ли ваш вес вашему росту?  
**9.** Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?  
**10.** Имеете ли вы твердые убеждения?  
**11.** Регулярно ли вы ходите в театр и кино?  
**12.** Много ли у вас знакомых и друзей?  
**13.** Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?  
**14.** Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?  
**15.** Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?  
**16.** Находите ли вы время для отдыха?  
**17.** Умеете ли вы рационально организовать свое время?  
**18.** Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?  
**19.** Любите ли вы спать днем?

**Результаты:**

**Менее 30 очков** – вообще не поддаетесь стрессу.  
**30–49 очков** – легко относитесь к стрессовым ситуациям.  
**50–74 очка** – с трудом справляетесь с ними.  
**Более 75 очков** – чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.

*Приложение 2*

**Советы в помощь педагогу**

– Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;  
– ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;  
– не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;  
– больше ходите пешком;  
– если любите петь, то делайте это каждый день;  
– бойтесь попасть в плен к врачам;  
– живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;  
– думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;  
– не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;  
– считайте свои удачи, а не несчастья;  
– старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе;  
– активно ищите способы превращения минусов в плюсы;  
– отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;  
– умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;  
– не задерживайте внимание на недостатках других;  
– профилактикой от стресса является чувство юмора;  
– помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

*Приложение 3*

**Правила здорового педагога**

* Спокойствие, только спокойствие!
* Относитесь с юмором к себе и ситуации.
* Всю работу делайте на работе!
* Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».
* Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
* Будьте оптимистом!
* Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.

Имидж – все: встречают по одежке!

*Приложение 4*

**Упражнения для снятия стресса**

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек.; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.  
2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек., затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.  
3. Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.  
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.  
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.  
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.  
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.