|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деловая игра на педсовете*****Цель:*** определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.**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.

**Оборудование:** 2 ватмана, листы бумаги (формат А4), маркеры или фломастеры (4 пачки), картины с изображением пейзажей (времен года), записи спокойной музыки, памятки, стаканчики, травяные отвары.ХОД ИГРЫ**Ведущий.** 1. Сегодня мы поговорим о культуре здоровья, путях ее формирования у детей и педагогов.

Форма проведения педсовета – деловая игра.Участники – группы педагогов.Эксперты – директор, психолог.Давайте определимся: что такое «культура здоровья»? *(Обсуждение.)* 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, напишите 4 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек.*(После выбора педагогов листы собираются и обрабатываются, 4 выбранные составляющие записываются на отдельных листочках.***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, получит 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).*(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».)***3.**Мы уже дали определение понятию «культура здоровья», выявили и охарактеризовали его составляющие, обменялись практическими наработками, сформировали «банк педагогических находок».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. Случаются ситуации, в которых наши ученики, а порой и мы сами чувствуют себя, так скажем, очень не уютно. Давайте задумаемся, всегда ли это состояние, которое может привести к стрессу, а порой и более серьезным последствиям оправдано?Как избежать различного рода конфликтных ситуаций?***Педагогические ситуации.***Каждой группе дается на рассмотрение педагогическая ситуация. Вы в течение нескольких минут обсуждаете и предлагаете нам выход из данной проблемы.1. Ученик срывает урок. На ваше требование покинуть класс он ответил: «Иди сама (сам) отсюда». Как предотвратить это? Если же такая ситуация произошла – Ваша реакция?
2. Войдя в класс, вы обнаружили на доске следующую надпись: «Мы не хотим у вас учиться». Ваши действия?
3. Ученик в резкой форме выразил недовольство поставленной Вами оценкой. Что предпринять?
4. В порыве злости один из учеников на уроке заявил: «Моя мама сказала, что вы не знаете предмета и у Вас невысокий умственный уровень». Как поступить?

***(Анализ педагогических ситуаций участниками групп*)** 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 проанализируем результаты теста «В какой мере вы подвержены стрессам?». *(Обобщаются результаты.)*

|  |
| --- |
|  **Памятка**  ***Учитель и дети «группы риска»*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Признаки явления** | **Причины возникновения явления** | **Возможные пути педагогического воздействия** |

**ТРЕВОЖНОСТЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.физиологические:испарина,ступор,покраснениенепроизвольное мочеиспускание«медвежья» болезнь2. двигательные:грызет ногти, теребит одежду или волосы, трет глаза, ерзает, повышается общая двигательная активность3. речевые:заикание, сбивчивая, особо громкая или тихая речь, слова – «паразиты», переспрашивания4. другие:немотивированные прогулы, боязнь выйти к доске «закрытая» поза | 1.тип нервной системы - эмоциональная неустойчивость2. негативный опыт общения с педагогом3. оценочная зависимость4.индивидуальные особенности памяти, речи, мышления – «неуспевающие» дети5.плохая подготовка к уроку6.проблемные семейные отношения- перенос, стереотип реагирования на одного из родителей (агрессивного, доминирующего, имеющего высокий уровень притязаний)7.частые пропуски из – за болезни8. проблемные отношения с одноклассниками (изгой)9. страх самовыражения (особо повышается в 12 – 14 лет)10. неврозы детей и др. заболевания |

|  |
| --- |
| 1.поддержание благоприятного эмоционального фона:не повышать голос, напомнить  о прошлых успехах, поддержать и одобрить спокойным голосом, попросить повторить сказанное еще раз медленно, создавая таким образом у ребенка впечатление успешного ответа (повторить сказанное не страшно, тревожность при этом будет спадать)2.письменный опрос3.обсуждение проблемы с родителями ребенка и психологом |

 |
|  **АГРЕССИВНОСТЬ** |
| 1.Крик, Грубость2.Нарушение дисциплины3.Привлечение внимания разговорами4.Игнорирование учителя5.Оскорбление, унижение других детей6.Неадекватно эмоциональное реагирование на замечания учителя7.Разбрасывание предметов9.Хлопание дверьми10.Частые драки11.Истерический смех | 1.копирование поведения членов семьи2.дефицит внимания и любви в семье3. защитная реакция из-за реальных или мнимых «интервенций» педагога4. интеллектуальные или психоэмоциональные перегрузки5. проблемы психического здоровья6. нарушенное взаимодействие с педагогом7. пубертатный период | 1.переключение внимания ( смена вида деятельности, места)2.демонстрация модели неагрессивного реагирования3.игнорированиедемонстративного поведения4. акцент на поступок, а не на личность учащегося5. отсроченное обсуждение проступков6. привлечение к совместной деятельности7.помощь родителей и психолога |

Продолжим работу в группах. Вам необходимо разработать и записать «Правила здорового педагога». Чтобы, дорогие коллеги, вам было проще, предлагаем «Советы в помощь педагогу».*(Каждой группе раздаются листы ватмана 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, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций.**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.**Ведущий:** Разрешите предложить памятки, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу. *(Раздаются подготовленные материалы.)*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!.**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**Наша игра подошла к концу. И мы должны с Вами подвести итоги сегодняшней работы. Я прошу вас заполнить анкету-интервью, в которой вы выразите отношение к участию в игре.**АНКЕТА.**1. Больше всего мне понравилось….
2. Самым полезным для меня было…
3. Мои пожелания и предложения….

*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. |

  |