|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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,  покраснение  непроизвольное мочеиспускание  «медвежья» болезнь  2. двигательные:  грызет ногти, теребит одежду или волосы, трет глаза, ерзает, повышается общая двигательная активность  3. речевые:  заикание, сбивчивая, особо громкая или тихая речь, слова – «паразиты», переспрашивания  4. другие:  немотивированные прогулы, боязнь выйти к доске  «закрытая» поза | 1.тип нервной системы - эмоциональная неустойчивость  2. негативный опыт общения с педагогом  3. оценочная зависимость  4.индивидуальные особенности памяти, речи, мышления – «неуспевающие» дети  5.плохая подготовка к уроку  6.проблемные семейные отношения- перенос, стереотип реагирования на одного из родителей (агрессивного, доминирующего, имеющего высокий уровень притязаний)  7.частые пропуски из – за болезни  8. 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 опрос  3.обсуждение проблемы с родителями ребенка и психологом | | | **АГРЕССИВНОСТЬ** | | | 1.Крик, Грубость  2.Нарушение дисциплины  3.Привлечение внимания разговорами  4.Игнорирование учителя  5.Оскорбление, унижение других детей  6.Неадекватно эмоциональное реагирование на замечания учителя  7.Разбрасывание предметов  9.Хлопание дверьми  10.Частые драки  11.Истерический смех | 1.копирование поведения членов семьи  2.дефицит внимания и любви в семье  3. защитная реакция из-за реальных или мнимых «интервенций» педагога  4. интеллектуальные или психоэмоциональные перегрузки  5. проблемы психического здоровья  6. нарушенное взаимодействие с педагогом  7. пубертатный период | 1.переключение внимания  ( смена вида деятельности, места)  2.демонстрация модели неагрессивного реагирования  3.игнорирование  демонстративного поведения  4. акцент на поступок, а не на личность учащегося  5. отсроченное обсуждение проступков  6. привлечение к совместной деятельности  7.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. | |