**«Здоровьесбережение – основа качественного образования»**

**1**Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 6 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Что вы оставили в списке? Да, сегодня мы поговорим о здоровье.

**2.**Как известно, хорошее здоровье способствует успешному обучению, а успешное обучение – улучшению здоровья. Образование и здоровье неразделимы. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.

**3.**По данным исследований Минздрава России,  лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств.

За последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых детей. К концу занятий ухудшается самочувствие учащихся, многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5- 3 часов, более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении, учебных перегрузках.

Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет система образования. Мы все острее понимают свою ответственность за благополучие новых поколений. На первый план выступает воспитание у детей потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

 **4.** Но к сожалению существует много факторов разрушающих здоровье детей, о которых мы может даже и не задумываемся с вами. Что же нам мешает сохранять здоровье школьников? Главный недостаток современной системы образования в России – это **авторитарность,** доходящая у некоторых учителей до деспотизма. Понятие «заставить ученика»- из числа самых распространенных. Нет ничего опаснее высокомерия учителя и иллюзии своего могущества. Чем больше на уроках проявлений авторитаризма, тем более скованными чувствуют себя на уроке его ученики, тем в меньшей степени такой урок может быть назван здоровьесберегающим. Главное на уроке – научить, а не проверить знания и задания, выученные ребёнком дома.

**5.**У учителя порой проявляется нетерпимость по отношению к отдельным ученикам. Это может выражаться, как явно (гнев, оскорбление, неприязнь), так и косвенно (реплики, мимика, жесты, интонация). Такая негативная установка на личность ребенка разрушает педагогическое общение, ведет к конфликтам, подавляет природные склонности и интересы ребенка. Только положительными эмоциями и чувствами учитель добивается значительно большего взаимопонимания со своими воспитанниками, что является наивысшей гарантией успеха его воспитательной миссии. **(Обратите внимание на слайд)**

 Преподаватель не должен допускать этого и более того, должен научить своих учеников бережно относится к своему здоровью, как самой важной ценности в жизни. Для этого необходимо одно условие:

Если преподаватель сам не следит за своим здоровьем, он никогда не сможет научить этому своего ученика. «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье». Эти слова принадлежат Гейне. Насколько здоров учитель, настолько он компетентен в вопросах здоровьесбережения, в здоровьесберегающих технологиях, в умении их применять на уроках, настолько качественнее будет и само обучение.

**6.** Поэтому основная часть нашего педсовета посвящена именно здоровью учителя. Но перед тем как предоставить им слово позвольте мне провести тест, из результата которого вы узнаете насколько вы зашлакованы.

**Тест «Насколько вы зашлакованы?»**

**10 балов – да**

**5 балов – иногда**

**0 балов – никогда**

1. Бывают ли у вас на теле какие либо высыпания, прыщи или покраснения?
2. Не замечали ли вы, что стали физически слабее, труднее стали выполнять обычную работу?
3. Бывают ли у вас головокружения?
4. Чувствуете ли вы себя измотанным, истощённым, выжитым без особых на то причин?
5. Случается ли на работе заводиться с пол оборота? (вспышки гнева)
6. Страдаете ли вы головными болями, мигренью?
7. Случаются ли у вас боли в желудке или в других частях живота?
8. Если у вас проблемы со стулом?
9. Не ухудшается ли ваше зрение?
10. Вам трудно быть сосредоточенным, думать об одном, т.е. находиться в настоящем моменте?
11. Если у вас проблемы со сном?
12. Вы работаете без удовольствия или вам не хочется просто работать?
13. Трудно ли вам усваивать новую информацию или учиться?
14. Окружающие раздражают ли вас без особых на то причин?

**30-50 балов-умеренная зашлакованность**

**50-80 – сильная степень зашлакованности**

**Больше 80 баллов – очень сильная зашлакованность**

**«Наблюдайте за вашим телом, если хотите, чтобы ум работал правильно»**

 **Р.Декарт**

**(Раздать советы.)**

**Наш коллектив не молод, а потому у нас есть свои проблемы. О выгорании учителя пойдёт речь.**

***2. Выступление Бибиковой о выгорании учителя.***

***3. Выступление Смирновой о сохранении своего голоса.***

***4. Выступление Беспаловой (фильм)***

***5. Выступление Помаранской.***

1. ***Выступление Кашиной об имидже преподавателя.***

***Как бы красиво и правильно не одевались, без улыбки мы не будем столь красивы.***

***Упражнение «Улыбка».***

Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

***В нашей суетной жизни очень часто не хватает доброго слова, поддержки. Поэтому я сейчас вас попрошу написать по одному поддерживающему слову или комплименту двум любым преподавателям нашего коллектива, сидящим здесь, а 1 комплимент или слово мне ..как организатору этого педсовета.***

 ***Упражнение “Моечная машина”***

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.