

МБОУ «СОШ № 7»

структурное подразделение

«Детский сад»

**Городской семинар – практикум
для воспитателей
«Укрепим своё здоровье»**

28.10.2015 г.

Семинар-практикум «Укрепим свое здоровье»





желтый – хорошее настроение



зеленый – среднее состояние



синий – плохое настроение

Я особенный



Правила семинара



Правила семинара

- **Равенство** – уважительное общение в ходе семинара. Все должностные регалии остаются за пределами пространства.
- **Активность** – предлагается активно принимать участие во всех упражнениях и высказываниях.
- **Толерантность** – на семинаре находятся разные люди и они не обязаны мыслить одинаково: каждый имеет право высказать свою точку зрения согласно своим убеждениям.
- **Правило «стоп»** - каждый участник имеет право, ничего не объясняя, не принимать участие в каком-либо упражнении, остановить разговор, касающийся его личности.
- **Получите удовольствие!!!**

Почему педагоги болеют?



Что такое стресс?



Стресс (от англ. Stress – напряжение, усилие, давление) – это системная реакция организма на любое биологическое, химическое, физиологическое, психологическое воздействие на организм.



Явление стресса открыл канадский ученый-биолог и врач, в дальнейшем Нобелевский лауреат, **Ганс Селье**

Стресс

Первобытный



Цивилизованный



Цивилизованный стресс

- **Культурный стресс** возникает в том случае, когда нельзя ударить, накричать или убежать.
- **Информационный стресс** - информационная перегрузка, человек не успевает справиться с задачей, нарушает требуемый от него темп.
- **Коммуникативный стресс** - стресс встречи с незнакомцем.
- **Стресс бездеятельности.** Скука – это тоже разновидность стресса, не менее опасная, чем все остальные.

Общие рекомендации по сохранению здоровья

1. Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки.
2. Поддерживайте себя в хорошей физической форме.
3. Закаляйтесь.
4. Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон.
5. Рационально питайтесь.
6. Избегайте ненужной конкуренции.
7. Овладевайте навыками саморегуляции.
8. Ежедневно тренируйте память
9. Заведите домашних питомцев.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



**Игры и упражнения для расслабления и снятия
повышенной тревожности**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



Музыкотерапия

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



Ароматерапия

- Запах **зеленых яблок** облегчает головные боли при мигрени.
- Запах **апельсина** повышает умственную работоспособность, оптимизм, веру в свои силы.
- **Бasilik** восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.
- **Бергамот** помогает добиться успехов в познании, нейтрализует энергетику толпы.
- **Лимон** позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям, новым людям, помогает в работе творческим личностям.
- **Мята** усиливает дыхание, обновляет энергетику.
- **Сандал** помогает открыть в человеке талант.
- **Эвкалипт** содействует быстрому восстановлению после стресса.
- **Лаванда** способствует самопознанию, быстрому восстановлению сил.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ



Смехотерапия

Смех - лечебное средство, которым человека наградила сама природа. И это лекарство не имеет побочных действий.

Смехотерапия - хорошее лекарство.

Поэтому смейтесь на здоровье!



РЕЦЕПТ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Берём день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия.

Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зёрен терпимости, и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем!

Всю получившуюся смесь заливаем сверху **ЛЮБОВЬЮ!**

Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из тёплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

A photograph of two hands holding a red heart. The background is bright and colorful, featuring a rainbow and bokeh effects. The image is framed by a decorative border of colorful paint splatters.

Спасибо за внимание!