

Занятие с элементами тренинга «Здоровье – залог успеха в работе»

Формирование у педагогов мотивации к здоровому образу жизни

И. В. Толкачева,

учитель начальных классов

высшей категории СШ №12 г. Витебска

Единственная красота, которую я знаю – ЗДОРОВЬЕ

Генрих Гейне

Здоровый образ жизни – важный фактор повышения трудовой активности. Здоровый человек более активен, у него больше сил и энергии для выполнения стоящих перед ним задач. В наши дни здоровье становится социальным свойством личности, поскольку обеспечивает человеку конкурентоспособность, материальную обеспеченность и профессиональное долголетие.

Предлагаем вашему вниманию сценарий **занятия для педагогов «Здоровье – залог успеха в работе».**

Цель: формирование у участников устойчивой мотивации к ЗОЖ, способствующей сохранению собственного здоровья.

Задачи:

- ▣ содействовать улучшению физического и эмоционального здоровья педагогов, снятию эмоционального напряжения;
- ▣ определить составляющие формулы здоровья;
- ▣ определить признаки физического, психического и нравственного здоровья.

Оборудование: маркеры, цветные карандаши, бумага формата А4, ручки, конверты с фрагментами афоризмов о здоровье.

Ход занятия

I. Организационно-мотивационный этап

Приветствие ведущего. Вступительное слово.

Упражнение «Волшебное слово».

Ведущий предлагает участникам поздороваться, сказав при этом друг другу несколько приятных слов или сделав комплимент.

Ведущий озвучивает тему мероприятия и предлагает педагогам определить, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, и оформить ответ в виде словосочетания.

Все высказывания записываются на доске, например: получать удовольствие; позволить себе быть свободным; во всем искать и находить позитив и т. п.

II. Основной этап

Ведущий. Заботясь о своем здоровье и о здоровье наших детей, мы заботимся о будущих поколениях. Нельзя рассматривать здоровье лишь как отсутствие у человека физических дефектов или болезней. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как состояние полного социального и духовного благополучия. Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое и психическое здоровье, а основание – социальное благополучие. Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100%, то его состояние лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% – от наследственных факторов, на 20% – от состояния окружающей среды. Остальные 50 % зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

□ Упражнение «Собери целое»

Ведущий. Перед вами фрагменты афоризмов о здоровье. Ваша задача – собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

Высказывания

- ✓ «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. / Так и тот, кто здоров душевно, / в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». (Эпиктет)
- ✓ «Нет на свете прекраснее одежды, / чем бронза мускулов и свежесть кожи». (В.В. Маяковский)
- ✓ «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, / кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ)
- ✓ «Гимнастика удлиняет / молодость человека». (Д. Локк)
- ✓ «Если будешь следовать природе – / навсегда останешься здоровым». (У. Пенн)
- ✓ «Здоровый дух в здоровом теле – / вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Д. Локк)

□ **Упражнение «Признаки здоровья»**

Ведущий демонстрирует плакат, на котором вперемешку написаны слова и словосочетания, обозначающие признаки здоровья человека, и предлагает участникам распределить их по трем группам: признаки физического, психического и нравственного здоровья.

Слова и словосочетания: доброта и отзывчивость, чистая гладкая кожа, легкая адаптация к новому сезону, умение делать выбор между добром и злом, здоровые зубы, стремление помочь окружающим, блестящие чистые ногти, оптимизм, справедливость и честность, блестящие крепкие волосы, гуманное отношение к людям, отсутствие страхов, подвижные суставы, уверенность в себе, упругие мышцы, патриотизм, хороший аппетит, эмоциональная стабильность, здоровое сердце, образование и саморазвитие, ощущение бодрости в течение дня, умение отвечать за совершенные поступки,

уверенность в преодолении трудностей, работоспособность, умение нравиться окружающим.

□ **Упражнение «Схема здоровья»**

На доске написано слово «здоровье». К каждой букве слова нужно подобрать ассоциацию, которая имеет отношение к здоровому образу жизни. Далее группы озвучивают свои варианты.

□ **Упражнение «Схема НЕздоровья»**

На доске написано словосочетание «вредные привычки». Каждая группа подбирает ассоциации, которые имеют прямое отношение к вредным привычкам и неправильному образу жизни. Далее группы озвучивают свои варианты подобранных слов.

□ **Упражнение «Живые аффирмации»**

Ведущий. В XIX–XX веке французский ученый Эмил Куэ выдвинул теорию по поводу аффирмации. Ученый объясняет, что каждая мысль, которая попадает в наш мозг, стремится стать реалистичной и правдивой. Так запрограммирован наш разум и сознание. Поэтому если индивид очень сильно хочет чего-то достигнуть, то его желание со временем реализуется.

Аффирмация (от лат. *affirmatio* – подтверждение) – краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни.

Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Ведущий записывает или вывешивает на доске несколько негативных фраз и предлагает участникам в процессе групповой работы переформулировать их в аффирмации.

Негативные фразы

1. На работе меня никто не ценит...
2. Мои коллеги меня раздражают...

3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало...
5. Я разочарован в жизни...

(Предполагаемые ответы групп: на работе меня любят; меня окружают только позитивные и веселые люди; у меня все получается просто великолепно; мне нравится, как я выгляжу; я люблю жизнь!)

III. Заключительная часть. Рефлексия

□ Упражнение «Мишень»

На продуктивное групповое общение влияет не только наличие определенных личностных качеств, но и статус человека в группе. Педагогам предлагается определить свое место в коллективе, поставив значок в том или ином кругу мишени (мишень изображена на доске или листе ватмана). Затем нужно поставить значок, где бы хотелось находиться. Если значки находятся в одном кругу, то это указывает на состояние комфорта, а если нет – есть возможность определить свое положение.

Ведущий. Давайте все вести здоровый образ жизни, ответственно относиться к сохранению собственного здоровья, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию!

Литература

1. Митина, Е. Л. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра / Е. Л. Митина // Начальная школа. – 2006. – № 6.
2. Шарыпова, Е. В. Психологический тренинг «Формирование и развитие стрессовой устойчивости педагогов к воздействию внешней среды» / Е. В. Шарыпова. – Томск, 2005.
3. Хей, Луиза. Живи позитивом! Живые аффирмации и полезные упражнения / Луиза Хей. – Copyright © 2010
4. Астапович, Л. В. Психологический практикум «Профессиональная адаптация начинающих специалистов» / Л. В. Астапович // Народная асвета. – 2016. – № 10.

5. Воронец, Е. И. Тренинг «Уверенный старт, или Выбор профессии» / Е. И. Воронец // Народная асвета. – 2017. – № 5.