

Педагогический совет

***«Формирование культуры
здоровья в современном
образовательном
пространстве»***

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.

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

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.

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!

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.

