



Хош келдіңіздер! Добро пожаловать!



Педагогический совет

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

Ташенова Б.А., директор школы

Цель:



- определение путей и способов формирования культуры здоровья педагогов, 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.



Диагностика психологического состояния учителей:

(перед началом работы)

Выберите один из семи предложенных цветов.

Каждый цвет соответствует определенному настроению:

- Красный – радостное настроение, выражает активность.
- Желтый – веселое настроение, выражает желание действовать.
- Зеленый – спокойное настроение, выражает спокойствие, уравновешенность.
- Синий – спокойное настроение, сентиментальность.
- Фиолетовый – тревожное настроение.
- Черный – печальное настроение.
- Белый – утомление, ощущение усталости.





**Давайте определимся:
что такое «культура здоровья»?**

Итак, под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность организма (детского и взрослого!) в процессе образования и воспитания.



4 самые важные составляющие культуры здоровья:

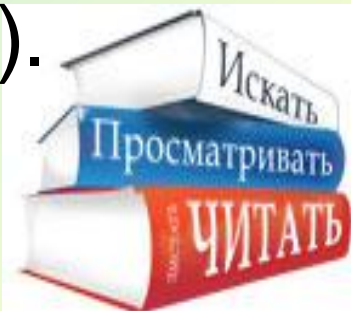
- двигательная активность,
- культура питания,
- душевное равновесие,
- отказ от вредных привычек





Учитываются 2 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).*





«Банк педагогических находок»



Аксиома:

*«Если хочешь изменить
кого-то, начни с себя»*



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

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!

АНКЕТА.



- Больше всего мне понравилось....
- Самым полезным для меня было...
- Мои пожелания и предложения....





Всего ваших успехов! Спасибо за работу!