**Семинар - практикум для учителей**

**«Сохранение здоровья учащихся с применением здоровье сберегающих**

 **технологий»**

**Цель:** обучение учителей школы методам и приемам здоровье сбережения учащихся.

1. **Упражнение «Знакомство»** Участники выстраиваются в круг и каждому, по очереди, бросается мяч. К кому он попадет должен назвать качество своего характера на первую букву имени.
2. **Теоретический материал**: презентация «Здоровье сберегающие технологии на уроках и вне учебной деятельности».
3. **Тест «Мое здоровье»**

1.У меня часто плохой аппетит.

 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

 3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда
раздраженным и угрюмым.

 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

 5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.

 6. Последнее время несколько прибавил в весе.

 7. У меня часто кружится голова.

 8. В настоящее время я курю.

 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром
после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация:

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если вы набрали от 7 до 10 баллов. Но лучше подумайте над своим образом жизни, над теми привычками, которые губительно влияют на ваш организм. Ведь в тесте нет многих других признаков плохого состояния здоровья, о которых я предпочла умолчать, понимая, что вы сами откровенно обсудите их во время тренинга. Воспользуйтесь этой возможностью»

1. **Мозговой штурм «Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»**

1). Предлагаю вам представить себя долгожителями и с помощью метода мозгового штурма в группах составить 10 главных заповедей здоровья человека.

2). После этого каждый отмечает те заповеди, которым следует сам.

3). Обсуждение.

1. **Упражнение «Мой портрет в лучах Солнца»** (упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга и тем самым улучшить психологический климат в коллективе). Участникам предлагается нарисовать Солнце, в центре написать свое имя, а на лучах:

- мое любимое животное;

-моя любимая игра;

 - моя любимая музыка;

- мое любимое занятие в свободное время.

- мой любимый цвет;

- чем ты отличаешься от других;

- чего ты хочешь добиться в жизни?

Зачитывание, по желанию, своих ответов.

1. **Упражнение «Я-высказывание»** (способствует улучшению психологического климата в классе между учащимися и учителем).

«Я- высказывание»- это прием, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и негативных переживаниях, а не о ребенке и его поведении, которое это переживание вызвало.

«Я- высказывание» всегда начинают такими словами, как: «Я», «Меня».

«Ты- высказывание» содержит негативную оценку человека, часто обвинения. Это может вызвать сопротивление и протест.

«Я- высказывание» - это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения.

1. Участникам, по группам раздают карточки с описанием проблемных ситуаций, предлагают составить «Ты- сообщение» и «Я- сообщение».
2. Зачитываются ситуации и объясняют, какое эмоциональное состояние вызывает «Ты- сообщение» и «Я-сообщение».
3. Обсуждение.

Ситуации:

1. Учитель объясняет материал на доске, ученик при этом рассматривает журнал.
2. Учитель ведет урок, опоздавший на 10 минут учащийся, заходит в класс.
3. Ученица пришла в школу, вызывающе одета.
4. **Упражнение на снятие напряжения.**

**Для снятия напряжения необходимо:**

1) начать с плавного вращения глазами — дважды в одном направлении, затем дважды в другом;

2) зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости;

3) нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, затем расслабиться;

4) широко зевнуть несколько раз;

5) расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону;

6) поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить;

7) расслабить запястья и поводить ими;

8) сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук;

9) сделать три глубоких вздоха;

10) мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону;

11) расслабить лодыжки;

12) сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

8**. Первая помощь при остром стрессе.** (Выполняется, либо всеми участниками, либо вызывается доброволец, который под команду психолога выполняет упражнения).

1. Противострессовое дыхание
* Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.
1. Минутная релаксация.

- Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

1. Противострессовая гимнастика.
* Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи, руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимите голову (так чтобы она не закружилась).

4. Смените род деятельности.

- Займитесь какой-нибудь деятельностью, все равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку.

**9. Упражнение «Спасибо, нет!».**

Дидактическая игра в форме интервью журналиста, дискуссия с участием всех.

Цель: научиться противостоять давлению взрослого, уметь использо­вать аргументы, т.е. причины, по которым можно отказаться.

Сценарий игры

Действующие лица: журналист, мальчик Дима 12 лет, родители маль­чика.

Журналист сообщает: «Позавчера вечером в городскую больницу был доставлен двенадцатилетний мальчик Дима, обнаруженный под окнами одно­го из домов, мальчик был без сознания. К счастью, он остался жив. «Что про­изошло?» - спрашиваю я Диму, который уже выписался из больницы».

Дима рассказывает: «Вчера вечером мы возвращались домой с катка: Артур, мой друг, и я... Когда мы шли через парк, к нам подошел незнакомый дядя и пригласил нас к себе в гости, пообещав показать коллекцию марок. Артур сказал, что уже поздно, его ждет отец, и ушел. Я же после «веских» ар­гументов мужчины (он сказал мне, что я уже взрослый, настоящий мужчина, имею право сам принимать решения) согласился пойти с ним, хотя мне и не очень хотелось этого делать. В квартире он предложил мне раздеться, выпить несколько капель рома, включил приятную музыку, стал обнимать меня и го­ворить мне приятные комплименты... Что-то испугало меня в его поведении, и, когда он вышел в соседнюю комнату (там зазвонил телефон), я попытался спуститься с балкона, но было скользко, я сорвался... Больше ничего не пом­ню».

Журналист говорит: «Разговариваю с родителями мальчика и обраща­юсь к его отцу: «Что вы думаете о вчерашнем приключении вашего сына?» Отец Димы отвечает: «После телефонного разговора с другом (поздно вече­ром я позвонил Артуру) я сразу же начал его искать. *Я*не мог поверить, что случилось что-то ужасное... И только рано утром я нашел сына в больнице».

Журналист обращается к матери: «Почему это произошло? Зачем Дима пошел поздно вечером с незнакомым человеком?»

Мать: «Мой сын немного ниже одноклассников ростом. Может быть, отсюда все его комплексы, а, мо­жет быть, таким образом он хотел доказать, что он уже взрослый».

Журналист: «Как это могло произойти?»

В этот момент подключается преподаватель: «Сначала давайте ответим на вопрос, как вели себя Дима и его друг? Почему они вели себя таким обра­зом? Кто повел себя правильно? Что бы могли сделать Артур и Дима, чтобы этого приключения не было? Как сказать нет, когда на тебя оказывают давле­ние?»

Осуждение в группах ситуации. Участникам предлагается составить свои варианты того, как сказать « нет!».

**10. Подведение итогов. Рефлексия.** Участникам предлагается ответить на вопросы.

Что понравилось?

Что узнали нового?

Что не понравилось?

Что будете использовать в своей деятельности?