



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад № 1 «Лучик»
г. Гуково

Сценарий семинара-практикума с элементами тренинга

«Профилактика ЗОЖ»

для педагогов

Подготовила педагог – психолог
Ткачева Т.В.

27.04.2017 г.

Цель семинара-практикума: формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залого успешности в педагогической деятельности), умения и желания заботиться о своем здоровье.

Задачи: мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

Инструкция ведущего: В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово?.. Какой посыл, какую энергию оно несет?.. Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?.. Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.. Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «Здравствуйте!»... Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

«Кто я?»

У каждого из нас есть имя. Оно может изменяться и иметь несколько вариантов. Все участники группы садятся в круг и по очереди говорят: «Я – ...», называют свое имя и все его варианты. Надо выбрать то, которое нравится вам больше всего.

Задание «Воздушный шар».

(на столах находятся заранее приготовленные чистые листы, ручки).

Инструкция: 1. Давайте представим такую ситуацию, что вам представилась возможность полетать на воздушном шаре, нарисуйте, пожалуйста, воздушный шар таким, каким вы его представляете.

2. Нарисуйте себя в воздушном шаре.

3. Поместите в шар следующие понятия: *семья, работа, карьера, здоровье, деньги, любовь, путешествия, дружба*. (понятия заранее написаны на экране).

4. Шар падает, поэтому лишний груз вам нужно выбросить за борт и оставить в нём только 3 самых важных понятия для вас.

- Давайте посмотрим, какие ценности у вас имеются на данном жизненном этапе (*на доске записывается кол-во выбранных понятий – на заготовленном листе вписывается количество выборов*).

- Итак, здоровье выбрали ____ человек. Это говорит о том, что тема здоровья и ЗОЖ актуальна во все времена.

Упражнение «Ассоциация»

На экране фраза: “Здоровье-это...”. У каждого из вас есть три маленьких листочка, напишите в них по одной ассоциации на слово “здоровье” (анонимно). После этого поместите листочки на магнитной доске.

Листочки просмотреть, зачитать и обобщить.

На экране определение понятия здоровье.

Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы. Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
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.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

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.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

Упражнение “Ассоциации”

На экране написана фраза “Здоровый образ жизни - это...”, а слева - “Вредные привычки – это ...”. У каждого из вас есть шесть маленьких листочков, на первых трех напишите по одной ассоциации на словосочетание “здоровый образ жизни”, а на оставшихся трех – по одной ассоциации на словосочетании “вредные привычки” (анонимно).

Листочки просмотреть, зачитать, обобщить.

- На экране определение ЗОЖ
- На экране вредные привычки

Игра-разминка «Броуновское движение» - разбились на 4 группы.

Упражнение “Анализ вредных привычек”

Один из уч-ся записывает общее мнение группы по данному вопросу. Запись проводим ручками, карандашами, фломастерами разного цвета (для каждой группы свой цвет).

Вопросы для групп.

1. Дайте определение понятию вредные привычки и опишите симптомы их проявления.
2. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.
3. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его природа (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?
4. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

Психологический комментарий: упражнение позволяет участникам осознать опасность вредных привычек.

Просмотреть листочки, зачитать и обобщить

- На экране - курение...
- алкоголь, алкоголизм...
- наркомания...

Музыкальная пауза

- Видеоролик «Песня о здоровом образе жизни»

- Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой болезни является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

- Нарисуй свое настроение (смайлики) – обратная связь.