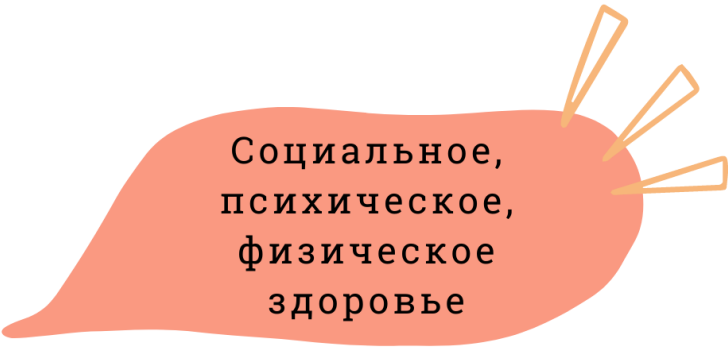




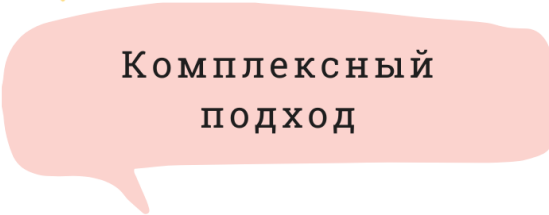
Общероссийский Профсоюз образования
Кировская областная организация



Социальное,
психическое,
физическое
здоровье



КАРТА ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА



Комплексный
подход

УДК 614
ББК 51.204.0
К27

К27 Карта здоровья педагога : учебно-методическое пособие / сост. А. И. Балог, Д. А. Владыкин, Н. В. Евсеева, Н. Ч. Орлова, Н. Н. Филёва. – Киров : ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС», 2022. – 110 с.

Пособие разработано в рамках проекта «На здоровье!». Проект реализуется в рамках регионального грантового конкурса для социально ориентированных некоммерческих организаций Кировской области 2021 года, организованного министерством внутренней политики Кировской области при поддержке Фонда президентских грантов.

УДК 614
ББК 51.204.0

© Общероссийский Профсоюз образования.
Кировская областная организация, 2022

Содержание

| | |
|--|------------|
| Раздел 1. Лекционно-теоретический блок | 4 |
| Никитина Е. Л. «Психологическое здоровье: как его сохранить на работе?» | 5 |
| Елшина Е. С. Социальное здоровье. «Опасные связи. Коммуникации на рабочем месте» | 18 |
| Куршакова В. П. Физическое здоровье. «Ешь. Работай. Учи. Питание на рабочем месте» | 22 |
| Заболотских И. А. Физическое здоровье. «Педагог под охраной труда» | 43 |
| Раздел 2. Материалы конкурса «Учительская» | 55 |
| Раздел 3. Обмен опытом «Научу за 5 минут» | 69 |
| Шубина А. Н. «Из негатива в позитив» | 70 |
| Грек А. Ю. «Детская аэробика “Вырастай-ка!”» | 72 |
| Хабибрахманова Н. Ю. «Клининг мозга» | 74 |
| Салахова Ф. Ф. «Я люблю себя, потому что...» | 76 |
| Куликовская Ю. Г. «Как стопы влияют на наше здоровье и красоту?» | 78 |
| Раздел 4. Социальный театр | 83 |
| Котвицкая Т. Е. «О пользе социального театра для души и здоровья» | 84 |
| Раздел 5. Материалы марафона «Вектор эмоционального интеллекта» | 95 |
| Раздел 6. Итоги проекта «На здоровье!» | 99 |
| Мудрые мысли | 106 |
| Команда проекта | 108 |

Раздел 1

ЛЕКЦИОННО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Материалы лекторов.

Рекомендации.

Статистические данные

«Психологическое здоровье: как его сохранить на работе?»

Екатерина Леонидовна Никитина, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики Вятского государственного университета

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек способен реализовать свой потенциал, преодолевать различные стрессовые ситуации без ущерба для своего здоровья, продуктивно и плодотворно работать. Психологически здорового человека трудная жизненная ситуация не приводит к душевному смятению или апатии, а заставляет активно действовать в направлении исключения возможного повторения осознанных трудностей.

Можно выделить следующие критерии психологически здорового человека:

- позитивное отношение к себе, позитивное отношение к окружающим людям, оптимистическое отношение к миру;
- потребность в саморазвитии и самореализации;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- умение с внутренним спокойствием непрерывно поддерживать динамический баланс с окружающей средой для дальнейшего позитивного личностного развития.

В рамках проведенного нами опроса педагогов образовательных организаций выяснилось, что более половины опрошенных (59%) обеспокоены состоянием своего психологического здоровья, 28,2% респондентов не задумывались об этом и лишь у 12,8% человек состояние психологического здоровья не вызывает беспокойства.

Несмотря на то что практически всем педагогам нравится их работа, постоянно испытывают стресс на рабочем месте 12,8% опрошенных, 20,5% испытывают довольно часто, 53,8% испытывают стресс время от времени и 12,9% респондентов испытывают стресс редко или не испытывают вообще.

Были получены следующие ответы на вопрос:



Большая часть педагогов высказывает мнение о том, что снижению уровня стресса на работе способствуют доброжелательные отношения в коллективе; снижение рабочей

нагрузки; мероприятия, направленные на сплочение коллектива; комфортное место для отдыха педагогов.

Таким образом, тема сохранения психологического здоровья на работе довольно актуальна для педагогов, и нам хотелось бы предложить некоторые действия, которые мы можем предпринять для того, чтобы минимизировать риски ухудшения нашего самочувствия на рабочем месте.

Прежде всего необходимо произвести непредвзятую оценку собственно работы и своего рабочего места, ответив на вопросы:

- Какие условия на работе создают негативные эмоции?
- Какие условия можно изменить самостоятельно?
- Какие ситуации нельзя изменить и необходимо принять такими, какие они есть? Проанализировать ответы на данные вопросы и сделать для себя соответствующие выводы.

Что поможет нам сохранить психологическое здоровье на работе?

1. Отсутствие иррациональных убеждений

В основе эмоциональных проблем и многих других состояний, связанных со стрессом, лежат нарушения мыслительных процессов. Мысли являются главным фактором, определяющим эмоциональное состояние человека. Не события и другие люди заставляют человека «чувствовать себя хорошо или плохо», а его собственные мыслительные процессы определяют самочувствие. Американский ученый Аарон Бек создал теорию когнитивных ошибок, или ментальных ловушек, которые мешают нам логически мыслить и принимать обоснованные решения, что является мощным источником эмоциональных реакций.

Наиболее часто встречающиеся иррациональные суждения:

1. Долженствование: установка «я должен», «мне должны», привычка выставять себя жертвой обстоятельств или чьей-то воли.

2. Чрезмерное обобщение, которое характеризуется словами «всегда», «никогда», «никто», «никак». Превращение единичного случая в тенденцию или даже закон позволяет окружить себя ситуаций неотвратимости, неподконтрольности, глобальности, против которых человек бессилён.

3. Драматизация, то есть чудовищное преувеличение негативных последствий и событий, привычка маленькие проблемы превращать в большие, временные неудачи возводить в ранг непреодолимых препятствий.

4. Обесценивание – привычка обесценивать то, что имеешь, и преувеличивать то, что имеется у других. При этом человек сопоставляет свои повседневные достижения с идеальными, по существу недостижимыми, целями, позволяет подчеркнуть свое бессилие и остановиться на полпути.

5. Чтение мыслей, когда у человека есть искреннее убеждение в том, что он может знать о том, что думают другие, не спросив их об этом.

Эти ошибки мышления, особенно регулярно повторяемые, – способ создавать и накапливать большое психоэмоциональное и физическое напряжение. Следовательно, необходимо их отслеживать и устранять.

2. Правильный интерьер

При оборудовании рабочего места следует учитывать принципы эргономики – науки, изучающей строение

человеческого тела с целью создания наиболее удобных для работы условий. Несколько важных правил, выделенных эргономистами:

- предметы первостепенной важности должны быть в пределах досягаемости;

- не «засоряйте» рабочее пространство лишними вещами;

- не примиряйтесь с тем, что плохо работает. Если ваш канцелярский степлер, принтер или еще что-либо являются источником постоянного раздражения, то отремонтируйте их или купите новые;

- обустроявая рабочее место, учитывайте свои личные особенности: свой рост, вес, остроту зрения, характер. Ваше рабочее место должно быть удобным.

Важно, чтобы интерьер был приятным, наполненным позитивными образами, например фотографиями близких людей, цветами, картинами.

3. Антистрессовый стиль работы

Стиль работы – это те принципы, которыми человек руководствуется в процессе своей профессиональной деятельности. Существуют два основных стиля работы: авральный и поступательный. Авральный стиль довольно часто встречается в жизни педагогов, школьников, студентов, при этом результативность работы не выше, чем при нормальном поступательном режиме, но психической энергии уходит несравнимо больше.

Важно создать «антистрессовый» стиль работы, при котором человек осознанно управляет своим временем, то есть занимается тайм-менеджментом. Основные рекомендации по организации профессиональной деятельности:

– планируйте свои дела заранее. Например, можно пользоваться классической техникой, разделив все дела на следующий день на четыре группы: а) важные срочные, важные несрочные, неважные срочные, неважные и несрочные; б) сделать самому, делегировать, отложить и вообще не делать;

– совмещайте похожие задачи и выполняйте их в одно время;

– тщательно планируйте предстоящий день, потратьте 10–20 минут вечером на расписание следующего дня;

– при планировании помните, что распорядок дня не должен быть слишком жестким, оставляйте небольшой запас времени;

– оставляйте себе время на бездействие. Это будут минуты, в которые вы можете расслабиться, отвлечься от проблем;

– используйте приложение для тайм-менеджмента, которое позволит вам планировать режим работы и отдыха;

– делегируйте обязанности, не пытайтесь делать все сами. Отпустите желание самостоятельно выполнять и контролировать все, даже самые незначительные задачи, и вы ощутимо снизите уровень своего напряжения;

– не полагайтесь на свою память (свойство памяти – забывать). Вместо этого заведите ежедневник, в который записывайте время назначения встреч и других дел. Таким образом, не будет постоянно беспокоящего чувства, как будто вы что-то должны сделать, но не можете вспомнить, что именно;

– разбивайте крупные проекты на части. Если крупный проект кажется невыполнимым, не бойтесь, просто разбейте его на большое количество маленьких этапов-шагов и выполняйте их постепенно. Сосредоточивайтесь на выполнении каждого шага в отдельности вместо того, чтобы думать обо всем и сразу.

Проанализируйте ваше расписание, обязанности и повседневные задачи. Помните, что ваша работа не должна быть игрой на выживание. Постарайтесь найти баланс между работой и семейной жизнью, общественной деятельностью и хобби.

4. Ограничение постоянного потока информации

На современного человека обрушивается гигантский поток информации ежеминутно, вследствие чего повышается вероятность синдрома выгорания и увеличивается стресс, начинаются проблемы со здоровьем.

Важно осознать ту мысль, что вы «не можете все прочитать, переделать *всю* работу, ответить на *все* сообщения», а это значит, что важно ограничить спектр поступающей информации согласно своим целям, то есть каждый раз, когда вы что-то слушаете или читаете, нужно задавать себе вопрос – как я могу это применить? Информированность сама по себе не имеет смысла, ценится навык по интеграции знаний. Для тренировки этого навыка можно каждый раз, когда вы получаете какую-либо информацию, записывать себе на листе бумаги по пунктам – что именно сможете сделать в своей жизни, исходя из этой информации. Если ничего – переключайтесь!

Полезно сесть на информационную диету, устраивать разгрузочные часы или даже дни («цифровой детокс»), стараться избегать режима мультитаскингности.

5. Физические упражнения

Физические упражнения – это эффективный способ подъёма настроения, повышения энергии, обострения внимания и расслабления для ума и тела. Для максимального расслабления

вам потребуется 30 минут ежедневных интенсивных физических нагрузок.

Регулярно выполняйте простые физические упражнения перед выходом на работу: лежа в постели можно сделать 20 повторений упражнения для мышц брюшного пресса. После чего встать, потянуться вверх в течение 10 секунд. Далее не спеша сделать 20–30 приседаний и, если получится, – отжиманий. Кроме того, после работы нужна легкая аэробная нагрузка, например 30-минутная прогулка быстрым шагом или часовая прогулка перед сном в спокойном и размеренном темпе.

6. Профилактика эмоционального выгорания

Эмоциональное выгорание чаще всего возникает в том случае, когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними) личности.

Основные психологические причины эмоционального выгорания: высокая степень неопределенности, нереалистические цели и ожидания (внешние и внутренние), перегрузки, игнорирование областей жизни, не связанных с профессиональной деятельностью, – здоровье, семья, досуг, увлечения.

Проблема эмоционального выгорания чаще всего возникает из-за расхождения ожиданий от профессии с реальностью, поэтому было бы полезным проанализировать свои ожидания и честно признаться себе в своих амбициях. Полезно продумать несколько вариантов развития своей карьеры.

Позвольте себе отдых: больше спите, лучше питайтесь, гуляйте на свежем воздухе, следите за интенсивностью учебы, следите за режимом учебы и отдыха.

Очень помогает наличие хобби, в котором важен не результат, а процесс и удовольствие от него, – это позволит вам переключаться.

Отведите в расписании дня или недели специальное время, место и пространство, чтобы побыть наедине с собой.

Полезно обзавестись дополнительным ресурсом поддержки, например друзьями вне профессионального круга или хотя бы разной специализации.

Повышайте квалификацию – обязательно посещайте запланированные на работе курсы и тренинги.

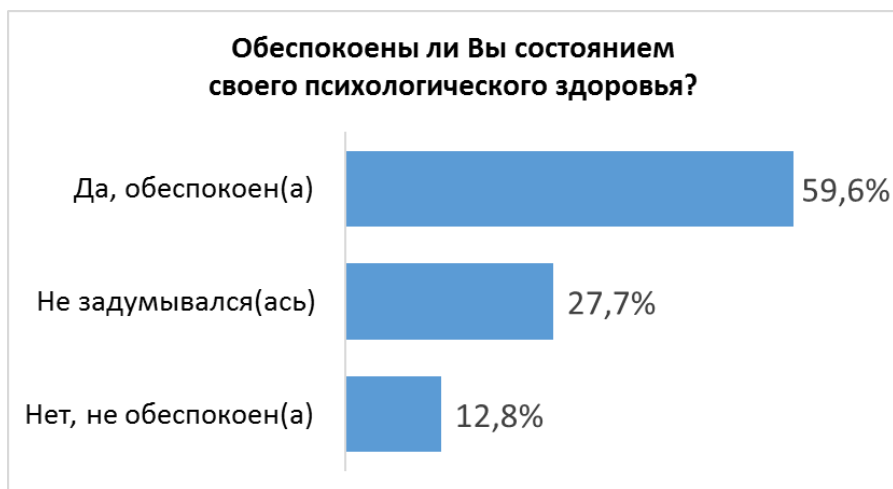
Будьте доброжелательны с коллегами и подчиненными.

Совершенствуйте свои коммуникативные навыки – учитесь говорить так, чтобы вас понимали именно так, как вы хотите.

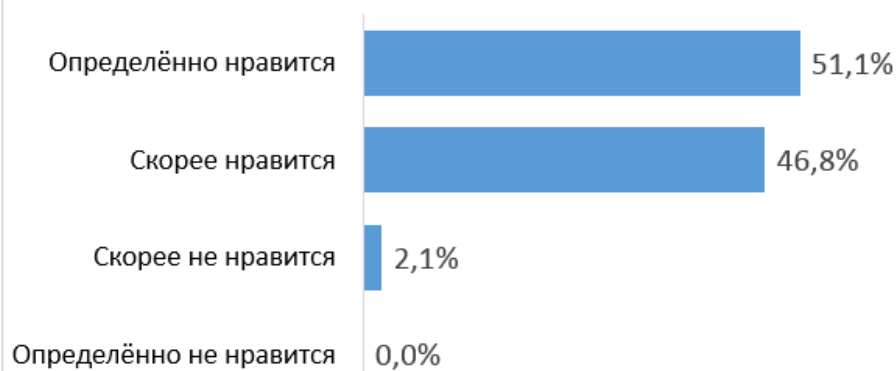
Постарайтесь во всем найти вдохновение, смотрите фильмы, читайте книги, рисуйте, с наслаждением мечтайте.

Таким образом, забота о своем психологическом здоровье на работе не требует кардинального переворота в образе жизни, достаточно взять ответственность за свое здоровье на себя и быть всегда внимательными к собственному самочувствию.

***Итоги анкетирования,
которые вызывают беспокойство***



Нравится ли Вам ваша работа?

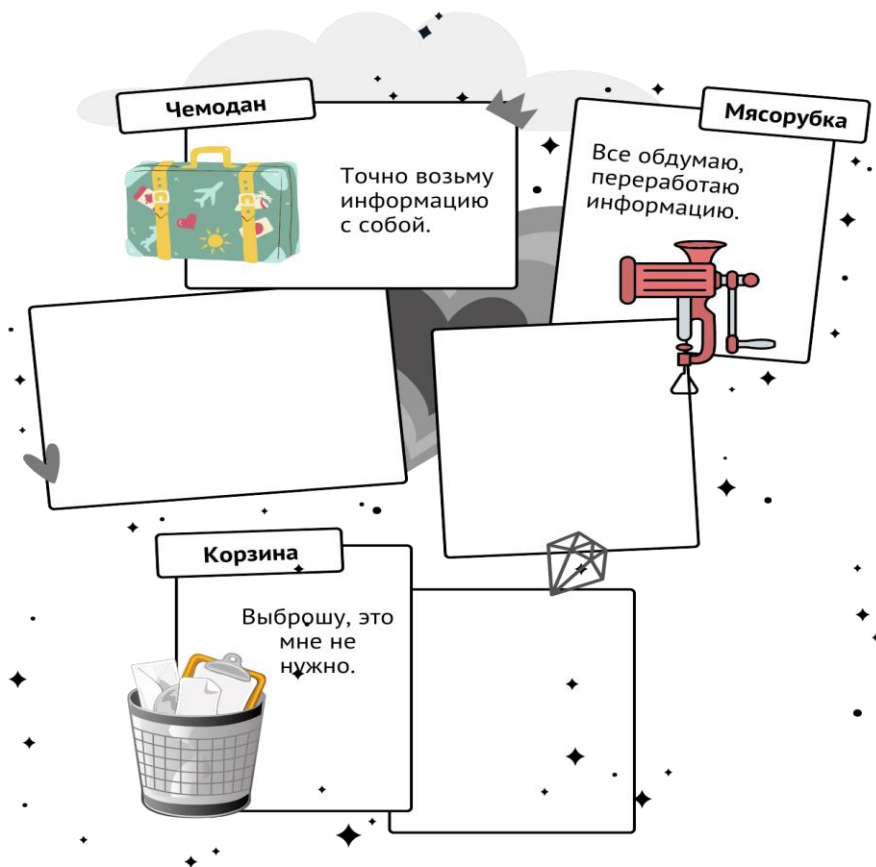


МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



РЕФЛЕКСИЯ

Дорогой друг! Ты внимательно познакомился с информацией этого раздела, а ее было немало! Предлагаем тебе провести рефлекссию. Выбери тот предмет, который тебе больше подходит.



Социальное здоровье.

«Опасные связи. Коммуникации на рабочем месте»

Елена Станиславовна Елшина, секретарь,
заведующая отделом по связям
с общественностью аппарата Общероссийского
Профсоюза образования

Признаки социального здоровья:

- умение приводить в баланс социальное и личное время;
- вовлечение в общение с другими людьми в сообществе;
- наличие крепких связей в семье и с друзьями;
- быстрая адаптация к разным социальным ситуациям;
- умение оставаться собой вне зависимости от обстоятельств;
- отношение к другим людям с уважением;
- четкое формирование личных границ;
- получение удовольствия от жизни.

Коммуникативные мелочи:

- правило трёх плюсов,
- улыбка,
- имя собеседника,
- поднятие значимости собеседника,
- комплимент.

Индикаторы коммуникативной компетенции:

– Уместно использует элементы невербальной коммуникации.

– Владеет деловым стилем общения.

– Пишет структурированно и грамотно.

– Может быстро адаптироваться к разным собеседникам, аудитории.

– Чувствует себя свободно, используя различные стили.

– Использует широкую линейку выразительных средств.

– Передает точную информацию кратко и с должным уровнем детализации.

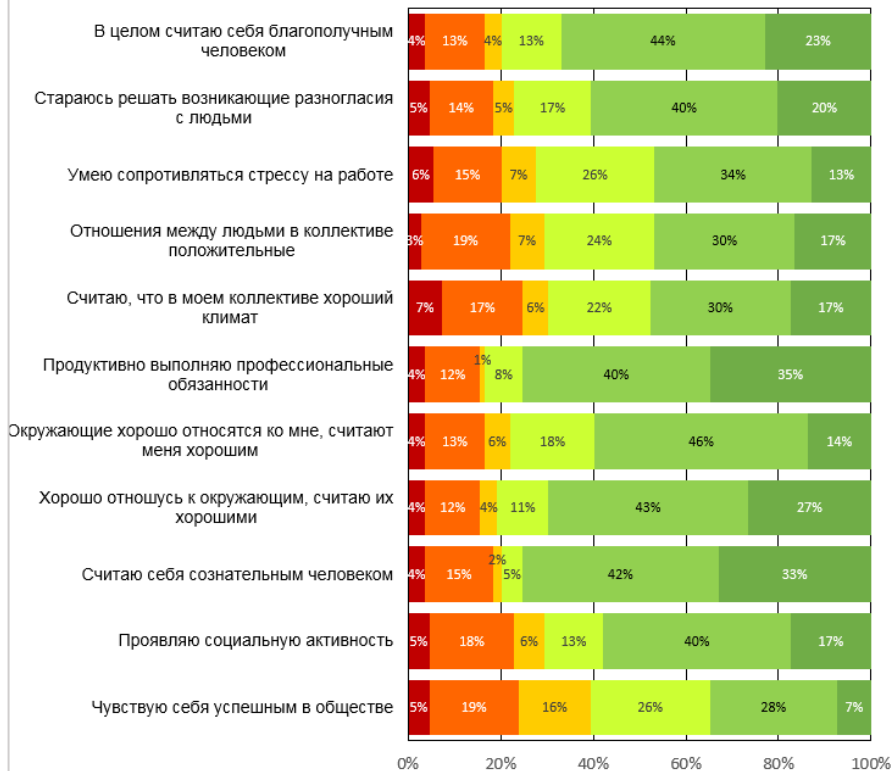
– Учитывает при коммуникации особенности собеседника или аудитории.

– Четко и ясно выражает свою точку зрения.

Результаты анкетирования

Оценка состояния социального здоровья

■ Никогда ■ Иногда ■ В некоторых ситуациях ■ В половине случаев ■ Почти всегда ■ Всегда



Рекомендации

1. Регулярно общайтесь с коллегами! Это обеспечивает продуктивную работу и помогает более эффективному общению на рабочем месте.

2. Будьте активным слушателем! Задавайте вопросы, используйте мимику и старайтесь быть активным участником каждого разговора.

3. Проводите мероприятия!

Тимбилдинг, командообразование.

Организуйте сами или приглашайте специалистов.

4. Организуйте чайные паузы (кофе-брейк)!

Отличное время для здоровой коммуникации, обмена мнениями и идеями.

5. Опирайтесь на сильные стороны каждого члена коллектива! Обязательно поощряйте, хвалите, поддерживайте друг друга.

6. Не перекладывайте ответственность, вину на других!

Ведь вы тоже не идеал и можете быть неправы.

Физическое здоровье. «Ешь. Работай. Учи. Питание на рабочем месте»

Виктория Павловна Куршакова, нутрициолог,
специалист по модификации образа жизни, член
ассоциации нутрициологов и детокс коучей

Признаки полноценного питания:

- имеет высокую нутритивную плотность;
- создает условия полноценного усвоения питательных веществ;
- минимизировано присутствие провоспалительных продуктов;
- богато овощами и зеленью (8 чашек в день);
- имеет оптимальный индекс насыщения;
- провоцирует умеренный стресс (для этого используется интервальное голодание);
- учитывает индивидуальные особенности и потребности;
- по максимуму состоит из местных, сезонных, цельных, химически и биологически чистых продуктов.

Нутритивная плотность – это концентрация необходимых организму микронутриентов на 1 ккал. Овощи, ягоды и некоторые животные продукты относятся к наиболее нутритивно плотным, а злаки и бобовые – к менее плотным.

Индекс питательной ценности учитывает содержание микро- и макроэлементов:

- кальций и магний,
- каротиноиды (бета-каротин, альфакаротин, лютеин и зеаксантин),
- ликопин,
- растворимые и нерастворимые пищевые волокна,
- витамины группы В,
- железо,
- цинк и селен,
- витамин С,
- витамин Е (токоферолы и токотриенолы).

Продукты с высоким индексом питательной ценности

| Продукт | Баллы |
|-------------------------|-------|
| Капуста кудрявая (кале) | 1000 |
| Капуста листовая | 1000 |
| Листовая горчица | 1000 |
| Водный кресс | 1000 |
| Листовая свекла | 895 |
| Капуста бок-чой | 865 |
| Шпинат | 707 |
| Руккола | 604 |
| Салат ромен | 510 |
| Брюссельская капуста | 490 |
| Капуста белокочанная | 434 |
| Брокколи | 340 |
| Цветная капуста | 315 |

| | |
|-------------------|-----|
| Болгарский перец | 265 |
| Грибы | 238 |
| Спаржа | 205 |
| Помидоры | 186 |
| Клубника | 182 |
| Сладкий картофель | 181 |
| Цуккини | 164 |
| Артишоки | 145 |
| Черника | 132 |
| Салат айсберг | 127 |

Оптимальные условия для усвоения питательных веществ

Пепсин – главный фермент желудочного переваривания. Рекомендуется за несколько минут до приема пищи выпить стакан воды, чтобы началась выработка желудочного сока. Помогают усилить кислотность желудочного сока: яблочный уксус, имбирь, острые специи.

Для нормальной кислотности желудочного сока важен фермент карбоангидраза, образующийся из цинка и соли. На веганских диетах часто снижается кислотность желудочного сока. Цинк в больших количествах содержится в морепродуктах и продуктах животного происхождения. Не рекомендуются бессолевые диеты.

Недостаточная кислотность желудочного сока приводит к грибковым, паразитарным инвазиям.

Гормон холецистокинин, сокращающий желчный пузырь, реагирует только на жир! Безжировые диеты нарушают работу желчного пузыря, приводят к вздутиям и дефицитам жирорастворимых витаминов. Рекомендуется добавлять жиры в каждый прием пищи. Желчь обладает антисептическими и антибактериальными свойствами.

Для достаточной выработки ферментов поджелудочной железы необходимо нормализовать кислотность желудочного сока и потребление/усвоение белка.

Чем больше ферментов в пище, тем лучше она усваивается (добавляйте сырые фрукты и овощи в каждый прием пищи). Особенно богаты ферментами папайя и ананас.

Важность тщательного жевания:

Слюна расщепляет крахмал и гликоген до мальтозы.

– Липаза языка переваривает жиры и короткоцепочечные эфиры.

– Мальтоза слюны помогает усвоить йод из пищи.

Лизоцим + эндонуклеазы слюны оказывают противовирусное и противобактериальное действие.

– Последствия некачественного жевания: повреждение слизистой ЖКТ, нарушение моторики кишечника.

Как определить достаточность пережевывания?

Проглатывайте пищу, когда вы почувствовали появление у нее сладкого вкуса. Не нужно считать количество жевательных движений!

Условия усвоения некоторых витаминов и минералов

– Витамин B12

Достаточное поступление с пищей (основной источник – красное мясо).

Здоровая микрофлора кишечника.

Индивидуальные генетические особенности усвоения.

– Железо

Достаточное поступление с пищей (хорошие источники: куркума, кунжут, свекла, листовая зелень, красное мясо и субпродукты).

Достаточное поступление кофакторов: медь, марганец.

Оптимальная кислотность желудочного сока и отсутствие воспаления в кишечнике.

Цинк и кальций препятствуют усвоению железа – учитывайте это при составлении рациона.

– Витамин Д

Рекомендуется загорать в безопасное время.

Поддерживайте здоровье печени, почек и кишечного микробиома.

Индивидуальные генетические особенности усвоения.

– Витамин С

Достаточное поступление с пищей (шиповник богат витамином С, заваривать без соприкосновения с металлом).

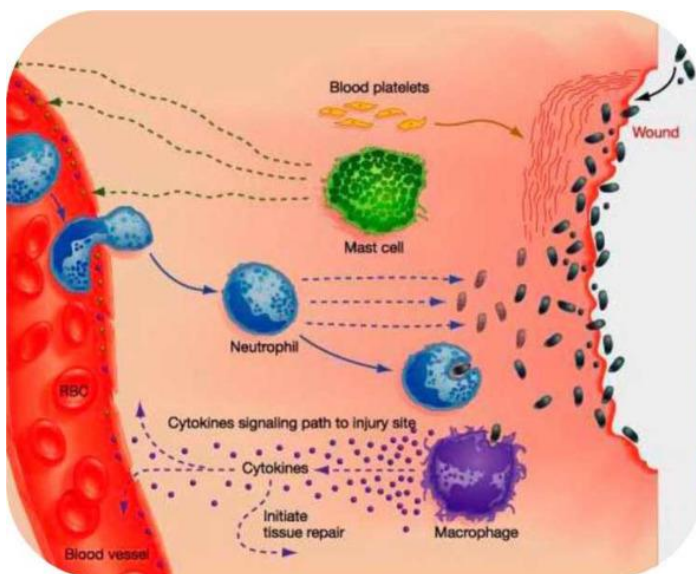
Противовоспалительное питание

Чем опасно хроническое воспаление?

В результате хронического воспаления происходит повреждение ДНК клеток, что может привести к различным заболеваниям (в зависимости от локализации это может быть: гастрит, пиелонефрит, АИТ, отит, аппендицит, цистит и т. д.).

Хроническое воспаление повышает риск развития онкологических заболеваний.

Хроническое воспаление истощает запасы антиоксидантов в организме.



Факторы, вызывающие воспаление:

- переизбыток углеводов и простых сахаров;
- глютен, содержащийся в некоторых злаках. Самое низкое содержание глютена – в полбе;
- лактоза, содержащаяся в молочных продуктах;
- вещества и продукты, усиливающие воспаление при его наличии: просо (паницин), кукуруза (зеин), овес (авенин), рис (орзенин), казеин молока, кофе, шоколад, дрожжи, ткани щитовидной железы животных (могут содержаться в мясных полуфабрикатах);
- трансжиры, окисленные жиры;

- переизбыток продуктов, содержащих FODMAP (плохо усваивающиеся углеводы) и фруктозу;
- антинутриенты (вещества, уменьшающие всасываемость питательных веществ): сапонины (киноа), проламины (рис, овес), зеин (кукуруза), лектины (злаки, пасленовые), ингибиторы протеазы (злаки), фитаты (злаки, бобовые, орехи), агглютинин зародышей пшеницы;
- токсичная последовательность аминокислот вызывает аутоиммунную реакцию: все крупы и кукуруза (кроме риса);
- ГМО;
- дисбиоз кишечника, вызванный e.coli (нарушает проницаемость кишечника);
- пасленовые: картофель и баклажаны (соланин), томаты (альфа-томатин), физалис, ягоды годжи и ашвагандха.

Желчегонные продукты

Укроп, шпинат, ревень, сельдерей, капуста, помидоры, морковь, оливки, цветная капуста, свекла, артишоки и прочие крестоцветные овощи, грейпфрут, апельсин, лимон, инжир, курага, кислые фрукты и ягоды, кукурузные или овсяные отруби, все цельнозерновые крупы.

Лидеры: авокадо, имбирь, куркума.

Напитки: цикорий, чай с мятой, отвар шиповника.

Особенно сильным желчегонным эффектом обладают соки: свеклы, черной редьки, свежей капусты, репы, хрена, топинамбура, виноградный.

Сбор желчегонных трав: кукурузные рыльца, цветки бессмертника, корень барбариса, плоды шиповника. Принимать 3–4 раза в день, за полчаса до еды.

Продукты для нормализации работы печени и желчного пузыря

Горькие овощи и травы содержат фитонутриенты, поддерживающие печень и помогающие ей метаболизировать холестерин и жир, балансировать гормоны, очищать кровь.

– Горькие травы: кресс-салат, горчица листовая, мангольд, черемша (лист), перья зеленого лука, салат-латук, салат цикорий, лолло-россо, салат ромен, руккола, портулак, одуванчик, амарант овощной, мангольд, листовая свекла, фенхель.

– Овощи и фрукты: брокколи, кольраби, капуста краснокочанная и белокочанная, капуста цветная, савойская и брюссельская, артишок, авокадо, яблоко.

– Корнеплоды: свекла, репа, брюква, редис, дайкон.

– Пряности: чабрец, лавровый лист, имбирь, любисток, куркума, кардамон, шалфей, перец, розмарин, эстрагон, чеснок, лук репчатый, хрен, цикорий, петрушка.

– Ягоды жимолости, калины, красной рябины, цедра лайма и лимона.

– Биттеры (напитки) – цикорий, матча-чай, какао, безалкогольные настойки дикоросов (Битнер и т. д.).

– Семена расторопши, льна, кунжута.

– Ламинария: содержит вещества, которые связывают и выводят соли тяжелых металлов.

– Яйца: уменьшает выработку собственного холестерина. Не рекомендуется употреблять с жирными гарнирами.

– Мед пчелиный натуральный: усиливает сопротивляемость организма, улучшает процессы тканевого обмена в печени.

– Жирная рыба, богатая омега-3.

Составляющие полноценного рациона

– Белки

Используйте разнообразные виды – животный: курица, индейка, кролик, рыба (разная), яйца, творог, сыр, козий сыр; растительный – чечевица, маш, семена чиа, растительный протеин.

Сочетание 50/50 растительного и животного белка.

– Жиры

Жарить на кокосовом и топленом (гхи).

Сырые масла первого холодного отжима – льняное, оливковое, кунжутное.

Жиры в натуральном виде – авокадо, орехи, рыба, яйца, семена льна, конопли и чиа.

Исключить: рафинированные масла, гидрогенизированное масло, жир искусственно выращенных животных.

– Углеводы

Крупы для женского здоровья – зеленая гречка, пшено, киноа, амарант, с предварительным замачиванием на 12 часов перед приготовлением.

Крахмалистые овощи – свекла, тыква, морковь, помидор, баклажан.

Натуральные сладости – 100% шоколад с ягодами, фрукты, ягоды, сухофрукты.

– Клетчатка

Натуральная из овощей и фруктов.

Зелень в подготовленном виде – смузи из зеленых овощей.

– Флавоноиды

Радуга на тарелке – минимум 3 цвета овощей в один прием пищи.

Ягоды – готовьте белковые смузи с ягодами и замоченными орехами.

– **Антиоксиданты**

Бразильский орех – 2 шт. в день.

Масло зародышей пшеницы.

Чай из шиповника, заваренный без контакта с металлом.

– **Минералы**

Кунжут.

Спирулин.

Гималайская соль.

– **Витамины**

Разнообразный сбалансированный рацион, богатый овощами, зеленью и ягодами.

Усвоение жирорастворимых витаминов зависит от нормальной работы желчного пузыря.

– **Пробиотики и пребиотики**

Ферментированная капуста.

Пребиотики – корень цикория, лук, чеснок, незрелые бананы, артишоки).

– **Изотоники**

Зеленый сок.

Детокс-вода.

Общая схема полноценного питания

– Белково-жировой завтрак с большим количеством полезных жиров и белков.

– Обед, богатый белком.

– Ужин, богатый овощами и зеленью.

– Ротационный принцип в меню: разнообразное питание с постоянным чередованием продуктов (употребление одного продукта 1 раз в 2–4 дня).

– Интервальное голодание без перекусов: интервал 12–16 часов без приемов пищи, между приемами пищи интервал не менее 3–4 часов.

– Употребляйте достаточное количество воды.

– 1 стакан зеленого сока (не смузи) в день: огурец, сельдерей, яблоко, семена, специи.

– Можно употреблять фрукты перед едой, за исключением наличия СИБР.

– Натуральные сладости (сухофрукты) – 30–50 г перед едой.

В овощах делайте упор на крестоцветные, не менее 3 чашек крестоцветных в день.

Белково-жировой завтрак:

- Жиры до 40%.
- Белок до 40%.
- Углеводы 20%.

Варианты жиров на завтрак:

- авокадо
- кокосовый йогурт с палео-гранолой
- жирные сорта сыра
- оливки
- жирные сорта рыбы
- ореховый сыр
- ореховое молоко
- кедровые орехи
- тхина

- яйцо
- печень трески
- кето-хлебцы из миндальной муки
- кето-кофе (корица, мускатный орех, кокосовое масло, масло гхи, взбить и добавить в свежесваренный кофе)

Белковый обед

Идеальная схема для обеда:

Теплый (в холодное время года) овощной суп (теплая окрошка или мисо)

+ источник белка (веган: тыквенный или подсолнечный протеин, тофу, темпе; животный белок: яйцо, индейка, рыба или морепродукты)

+ свежая зелень и овощи

Растительный ужин

Не позднее 17:00–18:00 (для входа в фазу интервального голодания)

Большая миска овощного салата с пробиотическим соусом – 3–4 типа овощей:

- отварные,
- запеченные,
- ферментированные,
- сырые.

Небольшое количество бобовых, каши, грибов, водорослей и т. д.

Пробиотики в меню

Кокосовый йогурт, ферментированные соки и напитки – готовятся с применением пробиотиков.

Ореховый сыр (кунжут, миндаль и т. д.).

Органический яблочный уксус.

Как улучшить насыщение:

Достаточный объем порции (не менее 250 мл).

Клетчатка – чем больше продукт содержит клетчатки, тем он сытнее.

Наличие жиров в приеме пищи обеспечивает длительное чувство насыщения.

Рыба обладает большей насыщающей способностью, чем мясо или курица.

Геркулес, бобовые, батат – чемпионы по насыщению.

Топ 10 суперингредиентов для полноценного питания:

- алоэ вера
- куркума
- матча-чай
- спирулина
- имбирь
- иван-чай
- какао-бобы
- ростки пшеницы
- шиповник
- протеин (растительный)

Топ 10 псевдополезных продуктов:

Гранола: высокая калорийность; содержит невымоченные орехи и злаки, а значит, фитиновую кислоту; часто содержит сахар или заменители.

Готовьте полезную гранолу самостоятельно: овсяную крупу и орехи вымочить или прорастить; из подсластителей используйте только сухофрукты (20–25%). Употребляйте гранолу не как самостоятельное блюдо, а как часть полноценного завтрака в сочетании с белком и овощами.

Сухофрукты: большинство продающихся сухофруктов содержат красители, обрабатываются диоксидом серы, коптятся жидким дымом (курага и чернослив), вымачиваются в сахарном сиропе, для блеска и мягкости часто добавляют жир и глицерин.

Научитесь правильно выбирать сухофрукты: без блеска, без потрескавшейся кожицы, с нормальным запахом, с косточкой. Перед употреблением обязательно мыть и замачивать в кипятке.

Орехи: избегайте жареных орехов, в глазури и с добавками. При неправильном хранении поражаются плесенью. Орехи – один из самых сильных аллергенов.

Выбирайте цельные орехи вместо ореховых смесей и ореховых батончиков. Замачивайте орехи не менее 12 часов. Употребляйте не более 30–40 г ежедневно, предпочтительно в осеннее время и в начале зимы.

Заменители сахара: искусственные заменители (аспартам, сахарин, сукралоза, цикламат и др.) токсичны и канцерогенны. Избыток натуральных (фруктоза, сироп агавы, топинамбура, кокосовый сахар) – вредит печени и провоцирует инсулинорезистентность.

Получайте энергию за счет полноценного сбалансированного питания с минимальным употреблением натуральных сахаров.

Молочные каши: варка круп с молоком способствует образованию трудно усваиваемых соединений. При тепловой обработке молоко теряет свою пользу.

При нормальной переносимости лактозы добавляйте немного молока в готовую кашу, без сахара.

Йогурты: промышленно изготовленные йогурты часто содержат сахар, растительный жир, красители и консерванты.

Готовьте домашний йогурт из натурального молока с использованием живых бактерий.

Сыры: промышленно изготовленные сыры содержат растительные масла, сою, усилители вкуса, красители и ароматизаторы, хлористый кальций для ускорения созревания.

Покупайте сыры натурального вызревания, в составе которых только молоко и ферменты.

Отруби: содержат много фитиновой кислоты (антинутриент). Способны провоцировать запоры и механическое повреждение стенок кишечника.

Употребляйте достаточно цельнозерновых круп вместо покупки готовых отрубей.

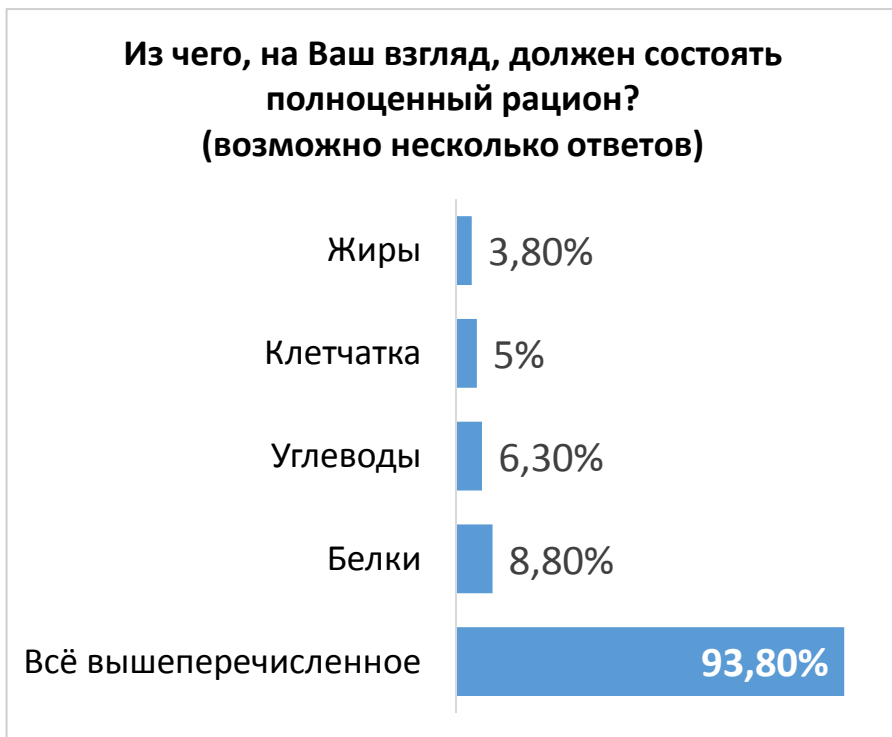
Фреши: лишены клетчатки, поэтому резко повышают уровень сахара в крови. Кислые соки негативно воздействуют на зубную эмаль и слизистые кишечника.

Употребляйте цельные фрукты вместо соков. Вместо фруктовых соков выбирайте соки из овощей и зелени. Не пейте соки на голодный желудок.

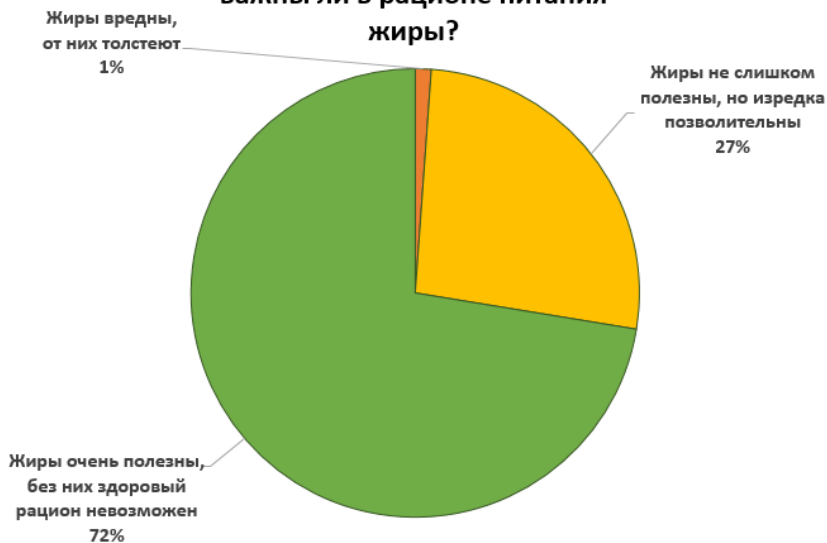
Растительные масла: рафинированные масла имеют маленькую нутритивную плотность при высокой калорийности.

Нерафинированные масла окисляются и становятся вредными при нарушении условий хранения.

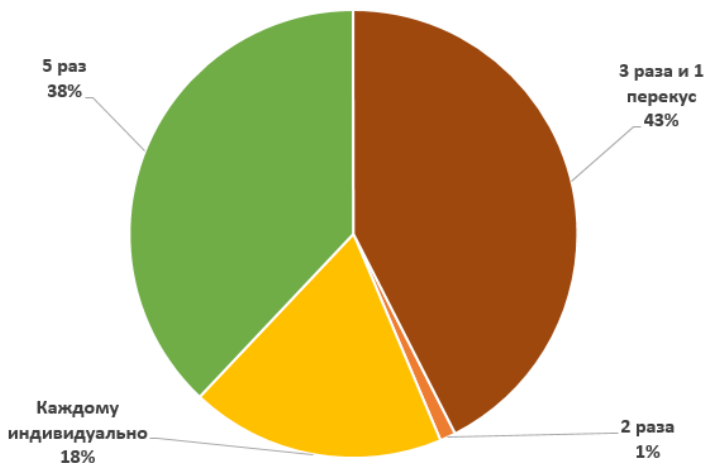
Итоги анкетирования



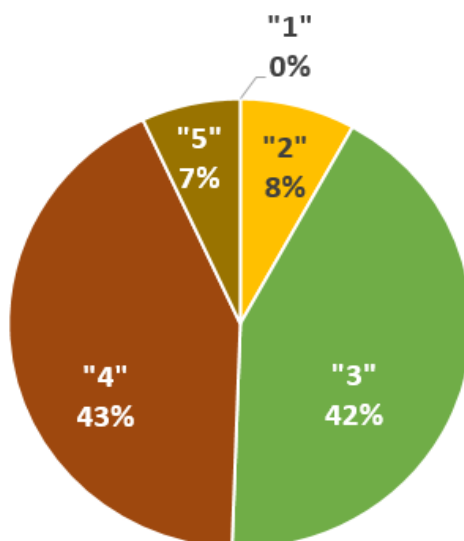
Как Вы считаете, важны ли в рационе питания жиры?



Сколько раз в день необходимо есть здоровому человеку?



**Как Вы оцениваете работу
вашей пищеварительной системы
по 5-балльной шкале?**



**Напишите, как Вы обычно питаетесь
на рабочем месте**



По итогам анкетирования не выделены проблемные зоны.

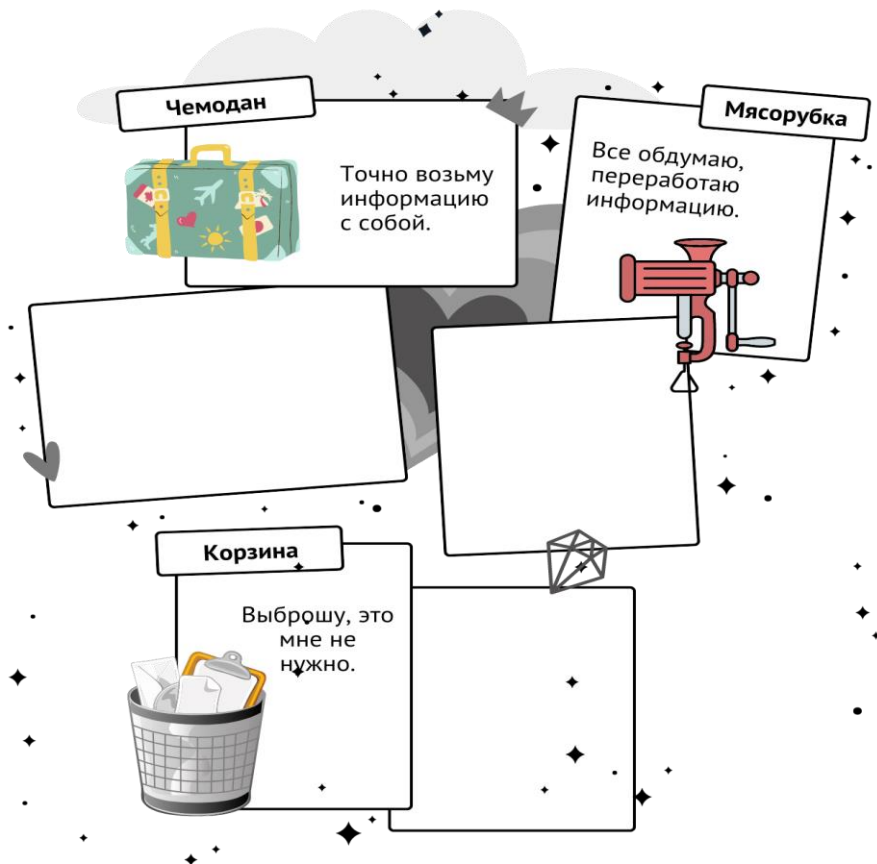
Обеспокоенность вызывает только оценка пищеварительной системы. Необходимо обратиться к лечащему врачу. Обсудите с ним проблему, пройдите обследование. Вам определяют рекомендации. Следуйте им!

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



РЕФЛЕКСИЯ

Дорогой друг! Ты внимательно познакомился с информацией этого раздела, а ее было немало! Предлагаем тебе провести рефлекссию. Выбери тот предмет, который тебе больше подходит.



Физическое здоровье.

«Педагог под охраной труда»

Игорь Андреевич Заболотских, технический инспектор труда Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования

Состояние рабочих мест определяет уровень организации труда в образовательном учреждении и формирует обстановку, в которой работники выполняют свои трудовые функции без нанесения вреда здоровью. Для обеспечения здоровых и безопасных условий труда каждое рабочее место должно соответствовать государственным нормативным требованиям охраны труда.

Трудовой кодекс Российской Федерации даёт нам понятие, что такое рабочее место: это место, где работник должен находиться или куда ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя. Создание рабочих мест с соблюдением безопасности работников при эксплуатации зданий, сооружений, оборудования, осуществлении технологических процессов, а также эксплуатации применяемых в производстве инструментов, сырья и материалов входит в его обязанности.

Права работника в области охраны труда в области охраны труда также закреплены в ТК РФ, так, каждый работник имеет право:

– на рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;

– обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;

– получение достоверной информации от работодателя об условиях и охране труда на рабочем месте;

– отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда до устранения такой опасности;

– обеспечение в соответствии с требованиями охраны труда за счет средств работодателя средствами коллективной и индивидуальной защиты и смывающими средствами;

– обучение по охране труда за счет средств работодателя;

– гарантии и компенсации в связи с работой с вредными и (или) опасными условиями труда;

– личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте;

– повышенные или дополнительные гарантии и компенсации работникам, занятым на работах с вредными и (или) опасными условиями труда, могут устанавливаться коллективным договором, локальным нормативным актом работодателя с учетом финансово-экономического положения работодателя.

С 1 марта 2022 года Министерством труда и социальной защиты РФ утверждены общие требования к организации безопасного рабочего места. Для нашей отрасли можно выделить основные требования:

– При организации рабочего места (рабочей зоны) должна быть обеспечена возможность смены рабочей позы занятыми на нем работниками.

– При организации рабочего места (рабочей зоны) необходимо обеспечить обзор наблюдения с места выполнения работ, обеспечивающий восприятие визуальных средств отображения информации и знаков безопасности.

– При организации рабочих мест их взаимное расположение и компоновка должны обеспечивать безопасный доступ занятых на них работников на каждое рабочее место и возможность быстрой эвакуации работников при возникновении аварийной или иной чрезвычайной ситуации в соответствии с государственными требованиями охраны труда. Пути эвакуации и проходы должны быть свободны для движения, обозначены соответствующими указателями и иметь освещенность, обеспечивающую их восприятие.

– Рабочее место (рабочая зона) и взаимное расположение его элементов должны обеспечивать содержание, техническое обслуживание, уборку и чистку используемых на рабочем месте оборудования, инструментов и мебели с учетом государственных требований охраны труда.

– Организация и содержание рабочих мест, а также расстояния между рабочими местами (рабочими зонами) должны обеспечивать безопасное передвижение работников.

– Для идентификации вредных и (или) опасных факторов производственной среды и трудового процесса и оценке уровня их воздействия на работника с учетом отклонения их фактических значений от установленных уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти нормативов условий труда и применения средств

индивидуальной и коллективной защиты работников, работодатель обязан провести процедуру специальной оценки условий труда (далее – СОУТ).

В проведении данной процедуры каждый работник имеет свои права и обязанности:

1. Работник вправе:

1) присутствовать при проведении СОУТ на его рабочем месте;

2) обращаться к работодателю, его представителю, организации, проводящей СОУТ, эксперту организации, проводящей СОУТ, с предложениями по осуществлению на его рабочем месте идентификации потенциально вредных и (или) опасных производственных факторов и за получением разъяснений по вопросам проведения СОУТ на его рабочем месте;

3) обжаловать результаты проведения СОУТ на его рабочем месте;

4) представлять работодателю, организации, проводящей СОУТ, и (или) в выборный орган первичной профсоюзной организации в письменном виде замечания и возражения относительно результатов СОУТ, проведенной на его рабочем месте.

2. Работник обязан ознакомиться с результатами проведенной на его рабочем месте специальной оценки условий труда.

СОУТ является основополагающей процедурой при организации безопасного рабочего места. Именно она определяет, какие мероприятия необходимо провести, чтобы снизить травматизм и профессиональные заболевания.

Проведение предварительных (при поступлении на работу) и периодических (в течение трудовой деятельности) медицинских осмотров является ключевой процедурой для допуска работника к выполнению его трудовой деятельности на рабочем месте. Стоит отметить, что с выходом Приказа Министерства здравоохранения РФ от 28 января 2021 г. № 29н с апреля изменился порядок прохождения медицинских осмотров. Появилась возможность засчитывать результаты диспансеризации при проведении МО. Также напоминаем, что все виды МО и психиатрические освидетельствования проводятся за счёт средств работодателя.

При проведении предварительных процедур необходимо организовать для работников обучение работников по охране труда и проверку знаний требований охраны труда.

В первую очередь организуются и проводятся инструктажи по охране труда. Предусматриваются следующие виды инструктажа по охране труда.

1. *Вводный инструктаж по охране труда* (программа вводного инструктажа по охране труда разрабатывается с учетом специфики деятельности организации и утверждается работодателем с учетом мнения профсоюзного комитета).

2. *Инструктаж по охране труда на рабочем месте:*

2.1. Первичный инструктаж по охране труда (допускается освобождение отдельных категорий работников от прохождения первичного инструктажа по охране труда, а как следствие и повторного).

2.2. Повторный инструктаж по охране труда (не реже одного раза в 6 месяцев).

2.3. Внеплановый инструктаж по охране труда (проводится при каких-либо изменениях в эксплуатации оборудования,

должностных (функциональных) обязанностей работников, нормативных правовых актов, содержащих государственные нормативные требования охраны труда и др.).

3. Целевой инструктаж по охране труда (проводится в объеме требований охраны труда, предъявляемых к запланированным работам).

Одним из важнейших этапов обучения является стажировка на рабочем месте. Однако перечень профессий и должностей работников, которым необходимо пройти стажировку на рабочем месте, устанавливается работодателем с учетом мнения профсоюзного комитета. Это означает, что работодатель имеет право освобождать работников от стажировки.

Обязательным и отдельно вынесенным обучением является обучение по оказанию первой помощи пострадавшим. Данные навыки позволяют оказывать первую помощь до оказания медицинской помощи работникам при несчастных случаях на производстве, травмах, отравлениях и других состояниях и заболеваниях, угрожающих их жизни и здоровью. Обучение по оказанию первой помощи пострадавшим проводится не реже одного раза в 3 года.

Стоит отметить, что комплектация аптек для оказания первой помощи пострадавшим утверждена приказом Министерства здравоохранения РФ от 15 декабря 2020 г. № 1331н «Об утверждении требований к комплектации медицинскими изделиями аптечки для оказания первой помощи работникам».

| № п/п | Наименование медицинского изделия | Требуемое количество (не менее) |
|------------------|--|--|
| 1 | Маска медицинская нестерильная одноразовая | 10 шт. |
| 2 | Перчатки медицинские нестерильные, размером не менее М | 2 пары |
| 3 | Устройство для проведения искусственного дыхания "Рот-Устройство-Рот" | 1 шт. |
| 4 | Жгут кровоостанавливающий для остановки артериального кровотечения | 1 шт. |
| 5 | Бинт марлевый медицинский размером не менее 5 м x 10 см | 4 шт. |
| 6 | Бинт марлевый медицинский размером не менее 7 м x 14 см | 4 шт. |
| 7 | Салфетки марлевые медицинские стерильные размером не менее 16 x 14 см № 10 | 2 уп. |
| 8 | Лейкопластырь фиксирующий рулонный размером не менее 2 x 500 см | 1 шт. |
| 9 | Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 1,9 x 7,2 см | 10 шт. |
| 10 | Лейкопластырь бактерицидный размером не менее 4 x 10 см | 2 шт. |
| 11 | Покрывало спасательное изотермическое размером не менее 160 x 210 см | 2 шт. |
| 12 | Ножницы для разрезания повязок | 1 шт. |
| 13 | Инструкция по оказанию первой помощи с применением аптечки для оказания первой помощи работникам | 1 шт. |

Иных медицинских изделий в аптечке быть не должно. Для оценки профессиональных рисков с марта 2022 года в ТК РФ введено новое понятие – микротравма. Под микроповреждениями (микротравмами) понимаются ссадины, кровоподтеки, ушибы мягких тканей, поверхностные раны и другие повреждения, полученные работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя. Основанием для регистрации микроповреждения (микротравмы) работника и рассмотрения обстоятельств и причин, приведших к его возникновению, является обращение пострадавшего к своему непосредственному или вышестоящему руководителю, работодателю (его представителю).

Итогом обучения становится проверка знаний требований охраны труда. Данную процедуру проводит специально созданная комиссия, утверждённая работодателем. Все члены комиссии должны быть обучены в лицензированных организациях. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 24 декабря 2021 г. № 2464 «О порядке обучения по охране труда и проверки знания требований охраны труда» работник должен пройти проверку знаний не позднее 60 календарных дней после заключения трудового договора или перевода на другую работу соответственно.

Стоит отметить, что от соблюдения требований норм охраны труда напрямую зависит здоровье и безопасность работников системы образования.

Анализ рабочих мест

В рамках проекта в опросе приняли участие 184 работника системы образования Кировской области (173 женщины и 11 мужчин). Анализ был составлен на основе методических

рекомендаций Главного государственного санитарного врача СССР от 05.02.1985 № 3212–85 и СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Правильно ли организовано Ваше рабочее место:

1.1. Достаточно ли пространство для выполнения рабочих операций?

ДА (91,3%) НЕТ (8,7%)

(ГОСТ 18313–93 (ИСО 5970–79) «Столы учителя. Типы и функциональные размеры»)

1.2. Достаточно ли площадь рабочей поверхности по высоте, ширине, глубине?

ДА (84,8%) НЕТ (15,2%)

(ГОСТ 18313–93 (ИСО 5970–79) «Столы учителя. Типы и функциональные размеры»)

1.3. Достаточно ли пространство для размещения ног (по высоте, ширине, глубине) при выполнении работы сидя?

ДА (87,5%) НЕТ (12,5%)

(ГОСТ 18313–93 (ИСО 5970–79) «Столы учителя. Типы и функциональные размеры»)

1.4 Регулируется ли Ваш рабочий стул:

1.4.1. По высоте сиденья?

ДА (25%) НЕТ (75%)

1.4.2. По высоте спинки?

ДА (13,6%) НЕТ (86,4%)

1.4.3. Имеются ли подлокотники?

ДА (25%) НЕТ (75%)

(ГОСТ 22046–2016 «Мебель для учебных заведений. Общие технические условия»)

2. Удобно ли расположено на рабочем месте вспомогательное оборудование (тумбочки, стеллажи и т. п.)?

ДА (79,3%) НЕТ (20,7%)

(Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. № 774н «Об утверждении общих требований к организации безопасного рабочего места»)

3. Удобна ли Ваша рабочая поза?

ДА (84,2%) НЕТ (15,8%)

(Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. № 774н «Об утверждении общих требований к организации безопасного рабочего места»)

4. Приходится ли Вам во время работы выполнять глубокие наклоны?

ДА (53,8%) НЕТ (46,2%)

(Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 октября 2021 г. № 774н «Об утверждении общих требований к организации безопасного рабочего места»)

5. Осуществляется ли на вашем рабочем месте контроль температуры воздуха с помощью термометра?

ДА (79,9%) НЕТ (20,1%)

(СП 2.4.3648–20 п. 2.7.3 Контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей и молодежи, осуществляется с помощью термометров.)

6. Обеспечена ли конструкция окон для проведения проветривания помещений?

ДА (95,1) НЕТ (4,9%)

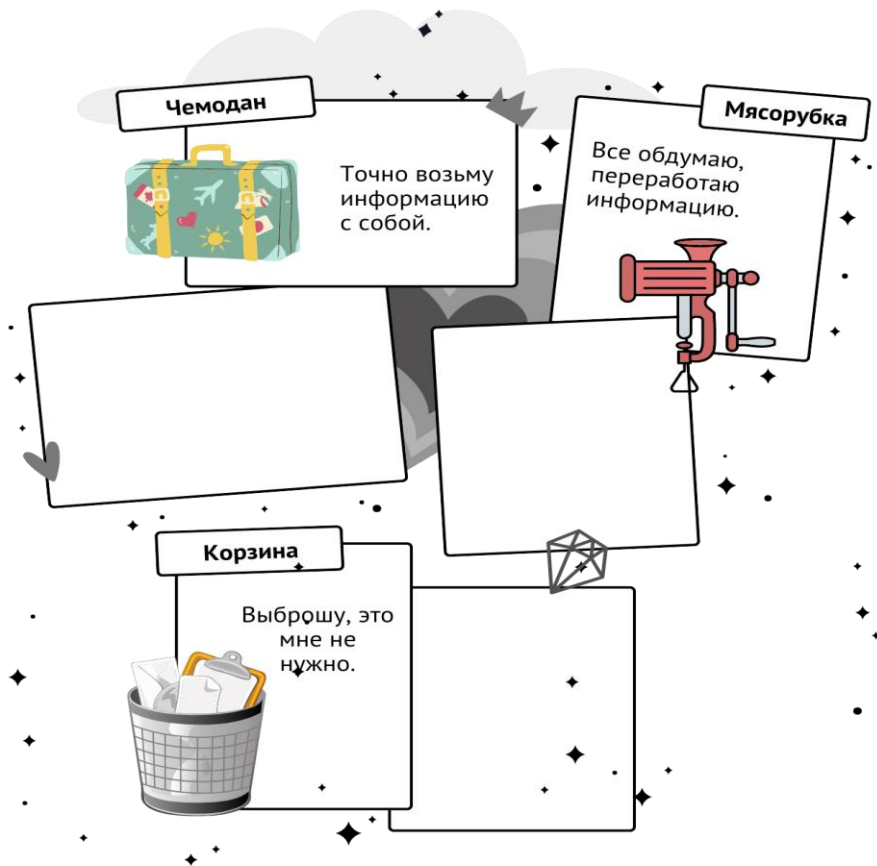
(СП 2.4.3648–20 п. 2.7.2 Конструкция окон должна обеспечивать возможность проведения проветривания помещений в любое время года.)

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



РЕФЛЕКСИЯ

Дорогой друг! Ты внимательно познакомился с информацией этого раздела, а ее было немало! Предлагаем тебе провести рефлекссию. Выбери тот предмет, который тебе больше подходит.



Раздел 2

МАТЕРИАЛЫ КОНКУРСА

«УЧИТЕЛЬСКАЯ»

В рамках реализации проекта «На здоровье!» состоялся конкурс по оценке пространства для отдыха педагога среди образовательных организаций Кировской области «Учительская».

Заявителям предлагалось описать место отдыха педагогических работников, представить фотоматериалы, подтверждающие пункты заявки.

Критерии оценки подразумевали наличие такого единого многофункционального пространства, которое способствует комплексному сохранению и укреплению здоровья педагогов на рабочем месте:

- зона релаксации (выделена чайная зона; есть живые цветы, животные, установлено стационарное мультимедийное оборудование; наличие комфортабельной мебели, использование грамотного сочетания цветов и пр.);

- зона достижений (доска почёта, стеллаж с наградными материалами педагогов и пр.);

- зона хранения (методические материалы по теме сбережения здоровья и пр.);

- зона для проведения неформальных встреч, в т. ч. мероприятий по сбережению здоровья.

Детский сад Кировского педагогического колледжа, в наибольшей степени соответствующий пунктам анализа места отдыха педагога, стал победителем конкурса «Учительская».

Как отмечает заявитель, в месте отдыха проводятся тренинги для педагогов детского сада, направленные на профилактику профессионального выгорания и сплочение коллектива, а также консультации педагогов психологом.

Обустройством места занимались старший воспитатель Ирина Алексеевна Гусликова и педагог-психолог Марина Анатольевна Бушмелева.

Место отдыха педагогов детского сада зонировано. Имеется и зона релаксации, и зона достижений работников; выделено место для методических материалов, которые можно использовать не только при работе с детьми, но и при проведении мастер-классов, психологических мастерских с педагогами организации. Пространство предполагает также проведение более неформальных встреч коллектива – общение с коллегами за чашкой чая.





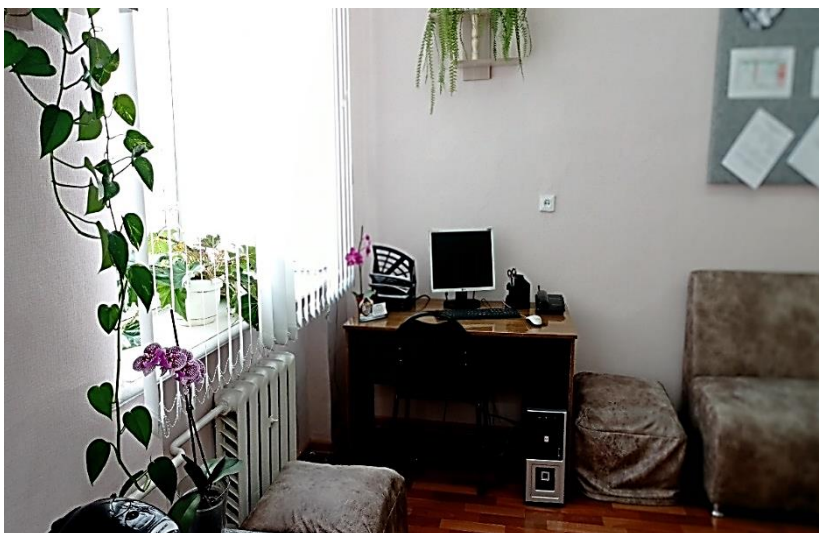


Уржумский аграрно-технический техникум занял 2-е место в конкурсе.

Педагогическим коллективом оборудовано отдельное место, где преподаватель отдыхает во время перемен, где проходят педсоветы, мастер-классы, педагоги обмениваются мнениями, обсуждают новости техникума.

Как отмечает заявитель, мебель является важным средством формирования интерьера, делает помещение комфортным и удобным; для эмоционального наслаждения на стене висят модульные картины, в кабинете расположена чайная зона, зелёные растения, полки с цветами, что в совокупности с цветовым решением способствует снятию утомляемости, увеличению работоспособности, нормализации психоэмоционального состояния.





Место отдыха школы с. Юма Свечинского района по оценкам членов жюри заняло 3-е место.

В своей заявке коллектив отмечает, что благоустройством места отдыха педагогов и небольшой зоной в холле занимаются Наталия Геннадьевна Ронжина, Людмила Владимировна Гребенева, Лидия Геннадьевна Голохвастова. Здесь проводятся выставки декоративно-прикладного творчества и фотоматериалов, организуется пространство для настольных игр «Танграм», «Стекер», «Пинбол», шашки, шахматы и т. д. Проводятся и другие неформальные встречи: релаксация в зимнем саду, слушание классической и современной музыки, поздравление педагогов с днями рождения и юбилеями, рождением детей и др.



Победителю и призёрам конкурса вручены настольные игры, направленные на развитие, сохранение разных сфер психической деятельности педагогов.





Для педагогов трёх образовательных организаций, чьи места отдыха признаны победителями конкурса, были организованы выездные тренинги «Антистресс». Участникам продемонстрированы упражнения по борьбе со стрессом на рабочем месте. Педагоги получили полезный практический опыт по сохранению психического здоровья.

По итогам оценки всех заявок можно выделить следующие проблемные зоны:

- неграмотно подобрано цветовое решение стен, мебели и пола;

- мебель, которая, по мнению заявителей, обеспечивает комфорт и уют, совершенно этому не соответствует, она морально и физически устарела;

- не ощущается «обжитость» мест отдыха, наверно, из-за отсутствия ответственного лица, который бы отвечал за развитие

этого места, и нехватки коллективного желания иметь здоровьесберегающую зону;

- отсутствие зонирования помещения;

- многие места отдыха педагога в школах являются примерами классических учительских – только рабочая зона.

Бесспорно, для решения некоторых из перечисленных выше проблем необходимы определённые финансовые средства. Однако многое можно сделать совместными усилиями педагогического коллектива, практически не затратив денег на то, чтобы сделать своё общее пространство для отдыха уютней, функциональней и во всех смыслах приятней.

Специалисты студии дизайна образовательных пространств «EduDesign» (Design for Education) рекомендуют (<https://edudesign.ru/>):

- создавать светлые помещения в спокойных оттенках;

- использовать элементы экодизайна, который способствует релаксации, внутреннему спокойствию;

- применять яркие акценты при обустройстве места отдыха;

- зонировать пространство (мобильными перегородками, цветовыми решениями, светом или мебелью).

Место отдыха педагога в любой образовательной организации должно быть многофункциональным, отвечать современным интерьерным решениям, быть зонированным и модульным.

Как среда влияет на нас? Информацию и результаты исследования из нижеприведённых книг, а также материалы данной статьи можно переложить без труда на обустройство помещений.

Будет полезно прочитать: «Среда обитания» Колина Элларда и «Психология города» Пола Кидуэлла.

С готовыми цветовыми решениями для образовательных организаций, в том числе зон для педагогов, можно ознакомиться на сайте профессионального производителя красок «АкзоНобель» под брендом Dulux Professional – <https://clck.ru/rdTPG>

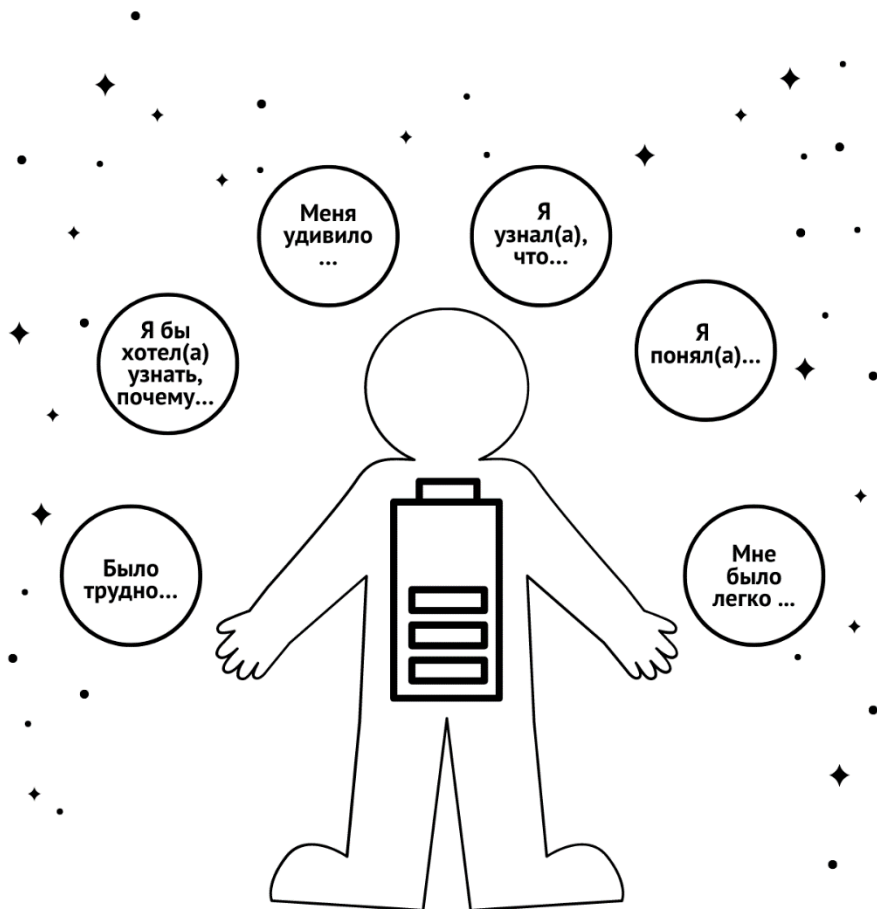
Надеемся, конкурс «Учительская» для некоторых образовательных организаций стал стимулом к развитию и совершенствованию мест отдыха педагога. Проблема оснащения таких пространств будет поставлена Кировской областной организацией Общероссийского Профсоюза образования перед руководством региона как одна из важных и требующих решения.

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



РЕФЛЕКСИЯ

Проверим уровень заряда внутренней батареи.
Отвечай на вопрос и закрашивай одно деление батареи.



Раздел 3

ОБМЕН ОПЫТОМ

«НАУЧУ ЗА 5 МИНУТ»

«Из негатива в позитив»

Анастасия Николаевна Шубина, Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Кировский многопрофильный техникум», педагог дополнительного образования

Найдите в помещении, в котором вы сейчас находитесь, предмет, который больше всего вас раздражает и бесит. Пропишите и поговорите 5 прилагательных, которые ему больше подходят. Если сложно, можно делать это в парах. Обязательно проговорить. Сделали? А сейчас на каждое прилагательное найдите доказательства нужности. Например, я выбрала торчащий гвоздь.

1. Опасный.
2. Ржавый.
3. Старый.
4. Кривой.
5. Одиночный.

А теперь переведём мысли в позитив!

1. Он опасный, зато его трогать никто не будет.
2. Ржавый – у него есть особый цвет. Выделяется.
3. Старый, а значит, опытный. Много чего повидал.
4. Кривой – гибкий. Благодаря этой форме он служит другим. На него вешают вещи и одежду.
5. Одиночный – он уникальный, он такой один.

Проделав это упражнение, теперь можете попробовать проанализировать свои поступки и ситуации. Например, я опоздала на автобус и проклинала себя, что тормозила на сборах дома. Со всеми это было. Но только давайте поищем вместе в этом плюс.

Поверьте, с таким отношением легче жить, прежде чем заряжаться негативом и портить себе настроение. Лучше перевести его в позитив.

«Детская аэробика “Вырастай-ка!”»

Анастасия Юрьевна Грек, МКДОУ детский сад
«Калинка» Вятскополянского района Кировской
области, инструктор по физической культуре

Цель – развитие физических качеств и укрепление здоровья детей с помощью аэробики.

Задачи:

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.
2. Повышение работоспособности и двигательной активности.
3. Воспитание правильной осанки.
4. Развитие музыкальности, чувства ритма.
5. Нормализация массы тела.
6. Улучшение психического состояния, снятие стресса.
7. Повышение интереса к занятиям физической культуры, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Упражнения:

1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Упражнение начинаем с головы: вправо-влево, вперед-назад (делаем медленно).
2. Ноги на ширине плеч, руки на плечах, круговые движения вперед-назад по четыре раза.

3. Ноги на ширине плеч, руки перед собой в виде полочки, рывки руками, поворот туловища вправо-влево, ноги на месте.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон туловища вправо-влево; наклон туловища с рукой (по два раза).

5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон туловища вперед-назад.

6. Упражнение «мельница». Ноги шире плеч. Правая рука задевает левую ногу; левая рука – правую.

7. Ноги шире плеч, наклон туловища вперед под счет: 1, 2, 3 – наклон туловища вперед, колени прямые, 4 – выпрямиться, руки поднять вверх.

8. Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах: ноги вместе, ноги врозь, маршируем, прыжки.

9. Ноги на ширине плеч. Упражнение на дыхание: вдох, выдох.

«Клининг мозга»

Нина Юрьевна Хабибрахманова, КОГОбУ
«Лицей г. Малмыжа», педагог-организатор

Техника «Пылесос»

1. Создаём намерение «Настало время хорошенько почистить мой мозг».
2. Представляем красивый блестящий пылесос со специальной насадкой для чистки мозга.
3. Вычистите все нежелательные мыслеформы и болезненные воспоминания.
4. Шум пылесоса заглушает голос, который тревожит вашу совесть, а вакуум втягивает все тревожные мысли и отправляет их в мусорный мешок.
5. Работа закончена. Почувствуйте чистоту! Достаньте спрятанные в дальний угол мысли о том, что вы молодец!

Техника «Куча песка»

1. Поместите мысль, которая мешает вам расслабиться, в огромный камень.
2. Мысленно положите на него ладонь, почувствуйте его холодную шероховатую поверхность. Почувствуйте его незыблемость и тяжесть.
3. Представьте дробильную машину. Поместите в неё камень. Слушайте громкий треск, с которым камень

превращается сначала в гравий, а затем в песок. Получилась огромная куча песка.

4. Откройте дверь и позвольте ветру развеять песок.

5. Огромная куча убывает, а с ней улетучиваются и последние следы беспокойства.

Техника «Звонок Богу»

1. Достаньте телефон и мысленно приготовьтесь к звонку. «Наберите» любой номер и дождитесь ответа оператора.

2. Максимально чётко сформулируйте ваш вопрос или проблему.

3. Вслух изложите вопрос или проблему Богу, когда оператор соединит вас. Не кричите, разговаривайте с Богом, как с оператором колл-центра.

4. Представьте, что собеседник может ответить вам. Выслушайте его и поблагодарите за ответ.

5. Возможно, ответ на вопрос придёт сам собой или проблема, озвученная вслух, уже не покажется такой уж неразрешимой.

«Я люблю себя, потому что...»

Фарида Фердинандовна Салахова, МКДОУ
детский сад № 3 «Колосок» г. Вятские Поляны
Кировской области, воспитатель

Мы можем быть неуверенными в себе, испытывать сомнения, чувствовать стыд, тревогу и волнение, когда считаем, что мы не такие. Людям в таком состоянии часто не хватает общения, бывает, они намеренно его избегают. Человек считает себя непривлекательным и неинтересным другим людям. Идет постоянное сравнение себя с другими, и выигрывает тот, другой.

Чтобы стать уверенным в себе, я предлагаю выполнять два упражнения.

1. Произносить следующие выражения (наедине):

– «Я есть, я принимаю себя, таким, какой я есть. Я люблю себя».

– «Когда я принимаю себя, это похоже на звук... (представьте этот звук). И я позволяю себе испытывать разные эмоции и чувства, связанные с этим звуком. И я благодарю вселенную за заботу обо мне».

– «Когда я принимаю себя, это похоже на запах... (представьте этот запах). И я позволяю себе испытывать разные эмоции и чувства, связанные с этим запахом. И я благодарю вселенную за заботу обо мне».

— «Когда я принимаю себя, это похоже на вкус... (представьте этот вкус). И я позволяю себе испытывать разные эмоции и чувства, связанные с этим вкусом. И я благодарю вселенную за заботу обо мне».

2. Каждый раз, когда у вас что-то получилось, записывайте в блокнот или ежедневник следующее: «Я люблю себя за ...» (продолжите фразу тем, за что вы себя похвалили и с чем вы справились).

Необходимо любить себя. А полюбив себя, вы сможете легко принимать любовь окружающих.

«Как стопы влияют на наше здоровье и красоту?»

Юлия Григорьевна Куликовская, МКДОУ № 5
«Улыбка» г. Кирса Верхнекамского района
Кировской области, инструктор по физической
культуре

Как надежный дом начинается с прочного фундамента, так здоровье и красота тела начинаются с подвижных стоп. От состояния вашей стопы зависит здоровье всего опорно-двигательного аппарата, работа всего тела. Если мышцы стоп слабые, связки перерастянуты, суставы закрепощены или деформированы, то свод может терять свою упругость, стопы будут терять свою функциональность. Ударная нагрузка при ходьбе не будет поглощаться стопой, а по цепочке нагрузка начнет принимать другие суставы, мышцы. Из-за этого могут быть отеки, боли, воспаления в ногах, дискомфорт в коленях и пояснице. Организм живо реагирует на то, что происходит со стопами. Суставы стопы и голеностопа должны быть подвижны, связки эластичны, мышцы нормально включаться и уметь распределять нагрузку.

Вот несколько примеров того, как влияют стопы на тело.

- **Позвоночник**

Стопы смягчают воздействие на спину при ходьбе. При таких проблемах, как плоскостопие, растет косточка на большом

пальце, амортизационная функция стоп ухудшается, а нагрузка на позвоночник увеличивается!

- Походка

Если твои стопы скованны и малоподвижны, о летящей походке можно забыть. Нарушается биомеханика шага.

- Ягодицы

Стопы и ягодицы взаимосвязаны. Неподвижная стопа сковывает ягодицу, не давая ей включиться в работу.

Чтобы тело было функциональным и здоровым, необходимо уделять 10 минут на работу со стопами. Вот что должна включать в себя тренировка со стопой:

- Неврологическую разминку.

Для этого достаточно дотронуться до каждого пальчика ноги с закрытыми глазами и угадать его. Это поможет наладить связь между стопой и мозгом.

- МФР (миофасциальный релиз) стопы.

Это раскатывание стопы при помощи мяча или ролика. При выполнении самомассажа важно не допускать сильной боли!

Новичкам я советую разминать стопы пальцами. Для более опытных подойдет гладкий мячик: можно взять обычный теннисный. И только потом можно переходить на мячик с шипами. Медленное катание. Упражнение служит разминкой. Из исходного положения осторожно покачивайте резиновый массажный шарик ногой (ступнями) вперед и назад. Делаем медленно в течение 30 секунд. Боковое катание. Оставаясь в исходном положении, массируйте наружную поверхность стопы массажным мячом сначала на одной ноге, затем на другой. Оставьте пятку на полу, а пальцами обхватите мячик сверху, опуская подушечки пальцев на мячик, отрабатываем сгибание пальцев ног. 10 раз на каждую ногу. Расположите мяч у начала

арки стопы (сразу после подушечек) и перемещайте тело на рабочую ногу. 10 раз на каждую ногу. Расположите мяч по середине свода стопы, а также ближе к пятке и на самой пятке. Перемещайте тело на рабочую ногу. 10 раз на каждую ногу. Мячик зажали между пятками, поднимаемся на носки (все время сжимаем мячик пятками).

Упражнения для стоп

Они помогут восстановить функции стопы, «расклеить» ткани и освободить суставы. Послужат профилактикой роста косточки на большом пальце. Стойка на кончиках пальцев. Поставьте стопы параллельно друг другу. Встаньте на кончики пальцев и поочередно опускайте левую и правую пятки по 10 раз, не дотрагиваясь при этом пяткой до пола.

Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы. По 20 шагов на каждой из сторон.

Скручивание носков. Необходимо выполнить 10 круговых движений стопами внутрь, стремясь коснуться пола косточками больших пальцев, а потом 10 круговых движений наружу, пытаясь коснуться пола внешней стороной мизинца. Сгибание пальцев. Из положения, стоя на полу, поставьте подушечки пальцев на пол назад и максимально согните их. Держите спину прямой. Необходимо выполнить 10 раз на каждую ногу. Из положения «плие» отрывать от пола то правую, то левую пятку. При этом давить на пальцы ног. 10 раз на каждую ногу.

Этот комплекс отлично делать перед тренировкой ног, пробежкой или после тяжелого трудового дня. Будьте здоровы!

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



РЕФЛЕКСИЯ «БЕСКРЫЛКА»

«Бескрылка» – это маленькое стихотворение-четверостишие, которое потеряло свои «крылышки» – слова. Вам дается «крыло» – пословица. Допишите 3 рифмующиеся строчки на тему прочитанного материала, заканчивающиеся этой пословицей.



Раздел 4

СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕАТР

«О пользе социального театра для души и здоровья»

Татьяна Евгеньевна Котвицкая, педагог,
театральный режиссёр и режиссёр
театрализованных представлений и массовых
праздников, член Союза журналистов РФ

Театр – это мощный эмоциональный инструмент социальных преобразований. Новой технологией профилактики социальных явлений действительности является социальный театр.

Социальный театр – это театр, в котором встречаются создатели театрального представления и зрители не ради искусства, а ради проживания жизненной проблемы или темы, пользуясь при этом той технологией, которая используется в театре.

Зритель в театре – сторонний наблюдатель, через поступки героя на сценической площадке легче донести любую проблемную мысль до подростка, а подростку во время спектакля есть возможность подумать о поступках героя и о своих тоже. Конфликт в жизни и на сцене возникает всегда из отношений между людьми, актёр и режиссёр ищут жизненные соответствия, пытаются разрешить проблемы, которые волнуют любого сидящего в зрительном зале.

Социальный театр является одним из популярных направлений современного театрального процесса в мире и в

России последние несколько десятилетий. Социолог Евдокия Романова считает, что идеологическим фундаментом современного социального театра является философия Аугусто Боаля, бразильского актера, режиссера, драматурга, театрального педагога, и немецкого драматурга, теоретика искусства, поэта Бертольда Брехта.

Драматург считал, что, «двигаясь путем театра, мы можем совершить революцию в общественных процессах и общественном мышлении».

В социальном театре есть один основополагающий принцип: речь идет о включении людей абсолютно разных социальных направлений и работе с этими людьми. С помощью такого театра следует передать то, о чем люди не хотят или не любят говорить.

Истоки зарождения социального театра

Предпосылки современного социального театра обнаруживаются в конце XIX – начале XX века, в период развития революционного рабочего движения, с одной стороны, и медицинской практики психотерапии – с другой. Можно предполагать, что зачатки современного социального театра появились в рабочем самодеятельном театре, например, в России в годы революций, когда театр был одним из инструментов пропаганды.

Социальный театр можно рассматривать как одно из порождений «культуры участия» (participatory culture), противопоставляемой «культуре потребления» (consumer culture).

Социальный театр можно определить через отрицание. Социальный театр отходит от концепции романтизма первой

половины XIX века, когда была выдвинута идея «искусства ради искусства» и неоромантизма второй половины века.

Функции социального театра

Одной из ведущих функций социального театра является проработка острых социальных вопросов, назревших в жизни как общества, так и отдельного человека. Сокращение дистанции между актером и зрителем позволяет выстроить доверительный, в определенной мере интимный диалог, в результате которого процесс, ради которого люди собираются в таком театре, становится терапией. В интервью режиссер Школы-студии театра «Индиго» рассказывает: «В театре собирается много разных людей. Встретившись все вместе, мы можем осознать что-то о себе. Эту его функцию “пропагандировали” модернисты, такие режиссеры, как Брехт или Брянецев, каждый по-своему. Они воспринимали зрителей как людей, способных задуматься о себе как о социальном сообществе. Мы встречаемся не ради искусства, а ради жизненной проблемы, темы, только пользуемся технологией, которая есть в театре».

Таким образом, театр, по мнению режиссера, не должен выступать в роли «демиурга», актер и зритель – это часть одного социума, у первого отсутствует роль наставника, он вместе со зрителем помогает разобраться в проблеме, которая выступает в качестве объединяющей вокруг себя «болевой точки».

Главной задачей социального театра является «освещение злободневных явлений в обществе или конкретном обществе». Ушаков не случайно акцентирует внимание на словосочетании «конкретное общество», он подчеркивает, что «часто социальные театры затрагивают очень узкие темы, которые могут не касаться всего общества, но быть суперактуальными среди сельских школьников». Таким образом, мы имеем уже две

точки зрения, схожие по своей сути в том, что социальный театр разговаривает на «горячие», злободневные темы. В результате такого диалога достигается терапевтический эффект как у объекта, так и субъекта общения, проявляющийся в облегчении поиска пути решения внутренних психологических проблем, противоречий.

Исходя из того, что данный театр является площадкой, на которой реализуется постановка спектаклей на острые социальные темы, представляется возможным полагать, что социальный театр несет в себе профилактическую функцию. Как пишет психолог Я. Синявская, «это могут быть “разговоры” на темы насилия, толерантности, взаимоотношений родителей и детей, инвалидность, дискриминация и пр. Некоторые театры проводят обсуждение спектаклей со зрителями или иногда зрители могут “включиться” в действие».

Одной из функциональных возможностей социального театра является то, что посредством театрального действия можно начать диалог с подростком, возбудить его интерес, самостоятельно сформировать свое отношение к проблеме и выстроить собственную стратегию действий в кризисной ситуации. Это происходит за счет того, что в основе спектакля лежит актуальная для подростка проблема. Встречаясь с ней в безопасной обстановке, наблюдая ее со стороны, он имеет возможность обнаружить наличие этой проблемы в своей жизни, оценить действия героев и сопоставить их с собственными, выработать свое отношение к тому или иному образцу поведения, увидеть последствия «неправильного» поведения на чужом опыте, не подвергаясь лично его влиянию. Спектакль может повысить уровень осознания ценности подростка в оценке влияния деструктивных форм поведения на собственную жизнь

и благополучие, а также помогает развить способности к принятию рациональных, конструктивных решений в отношении своей жизни, здоровья и поведения. По мнению того же исследователя, социальный театр также является недирективным методом арт-терапии, что предполагает взаимодействие с подростком на равных: «За счет того, что в театральной постановке отсутствует прямое обращение к зрителю, а обсуждение, если оно есть, имеет демократичный, ненавязчивый характер, театр не задевает самооценку подростка тем, что утверждает его некомпетентность и неправильность действий».

Таким образом, социальный театр выполняет широкий спектр функций по отношению к его участникам и зрителям:

- информационно-образовательную,
- познавательную,
- развивающую,
- социально-коммуникативную.

Технология реализации социального театра

Основу технологии социального театра составляет обучение по принципу «равный – равному», т. е. обучение, при котором сами молодые люди передают знания, формируют установки и способствуют привитию ответственного отношения к своему здоровью среди равных себе по возрасту, социальному статусу, имеющих сходные интересы или подверженных сходным рискам. Вследствие этого спектакль достигает цели инициировать рефлекссию подростка относительно своего поведения посредством донесения важной информации без запуска механизма противоречия. Технология социального театра аккумулирует в себе образовательные, творческие и организационные методы работы. Спектакль служит

привлекательным и понятным инструментом для выражения идеи. В основе каждого спектакля лежит четко детерминированная идея, направленная на изменение поведения молодых людей. Анализируя применение технологии социального театра, ее реализацию можно разделить на 5 основных этапов.

На первом этапе формируется основное послание спектакля. Разработка послания включает в себя следующие шаги: определение проблемы, основываясь на анализе ситуации в регионе; определение общей концепции и темы спектакля; конкретизация и описание проблемы; конкретизация и описание задач, позволяющих решить данную проблему; демонстрация возможных стратегий поведения; описание конкретного «правильного» примера поведения; призыв к действию.

Вторым этапом является театрализация концепции спектакля: выбор ситуаций, иллюстрирующих проблему; выбор ролей; изучение возможных стереотипов поведения. На данном этапе активно используются тренинговые формы работы с психологом и специалистами по актерскому мастерству.

Третий этап связан с непосредственной подготовкой мероприятия, где будут презентованы миниатюры в рамках постановки. Этап включает: репетиции миниатюр, выбор узловых точек фасилитации; приглашение экспертов; формирование аудитории.

Четвертый этап – это презентация миниатюр для приглашенной аудитории в виде спектакля.

Заключительный этап мероприятия посвящен фасилитации. Фасилитация представляет собой управляемую дискуссию, где осуществляется работа послания со знанием и подсознанием зрителя, обеспечивается связь спектакля со

зрительным залом; возможен диалог между актерами в ролях и зрителями; основу этого процесса составляет обсуждение, дискуссия, которую проводят после окончания представления.

Важно понять, что просветительская функция социального театра осуществляется не через вертикальную модель трансляции, а через диалог. Социальный театр учит процессу общения. Режиссеры, актеры пытаются вместе со зрителем понять и почувствовать проблемы, увидеть их с разных позиций и найти возможные варианты их решения. Идеологическим ядром является то, что у каждого человека есть история, которая достойна быть представленной на сцене, которой стоит поделиться и которая даст толчок к действию, меняющему реальность вокруг нас.

«Иногда в спектаклях рассказывается о том, что все знают; иногда в спектаклях рассказывается о том, о чем все молчат. Иногда они открывают скрывавшуюся правду, а иногда они подвергают сомнению то, как делаются или понимаются определенные вещи».

Формула: соприсутствие + соучастие + рефлексия + искренность = социальные изменения.

Фокус социального театра направлен на все явления и процессы социальной жизни. Социальный театр проясняет взгляд, учит видеть и воспринимать социальную жизнь такой, какая она есть. Не просто принимать, мириться, а понимать социальные реалии через включение людей в различные формы социальной работы. Социальные спектакли впускают (позволяют проникнуть) в театр реальную субъективную жизнь, тем самым пытаюсь выйти за пределы страха говорить о личном, страха делиться личными переживаниями перед «посторонними». В этом и заключается главный терапевтический эффект. Таким

образом, социальный театр – это наиболее современный и актуальный театр, отвечающий запросам общества.

Шаги создания социальной постановки:

1. Формирование команды, инициативной группы.
2. Упражнения на создание взаимного доверия, актерское мастерство, импровизация, ораторское искусство, наблюдательность и т. д. (можно привлекать специалистов).
3. Выбор целевой аудитории – для кого мы можем показать нашу постановку (одноклассники, параллельные классы, учителя, родители).
4. Выявление проблем («Мозговой штурм») – какие проблемы мы можем осветить?
5. Выбор проблемы – не берите больше 2–3 проблем в одну постановку.
6. Постановка образовательных задач.
7. Что вы хотите сказать об этой проблеме?
8. Какие знания должны остаться у вашей аудитории?
9. Работа в малых группах «Что? Кто? Где?».

Для начала определите ЧТО? Имеется в виду конфликт?
О чем эта сцена?

- Какие противостоящие силы, которые создают конфликт?
- Какие герои будут задействованы в этом конфликте? Каковы отношения между героями? Сколько времени они знают друг друга? Как развиваются их взаимоотношения?
- Какие у героев предыстории? Сколько им лет? Откуда они? Какие национальные группы или социальные слои они представляют?

Теперь выберите ГДЕ? Это относится к месту, где происходит сцена.

1. Первая импровизация. Показ сцен на заданную тему.

2. Рефлексия, обсуждение сцен – дайте советы группе для обогащения сценки, можно внести небольшие изменения в действие для придания яркости сцены.

3. Совершенствование, доработка сцен – группы импровизируют, дополняют свою сцену. Выработка текста «послания», которое участники хотят донести до аудитории. Подсказка: участники должны прописать слова, смысл для облегчения дальнейшей работы.

4. Создание предыстории героев – детальная проработка своих персонажей.

5. Вторая импровизация – показ доработанных сцен.

6. Рефлексия, обсуждение сцен.

7. Подготовка к фасилитации со зрителями – методика 20 вопросов – персонажи после сценки остаются на сцене и зрители должны задавать им вопросы.

8. Возможно: объединение сцен, создание общего сюжета – создание единой постановки, состоящей из нескольких сцен.

9. Создание общего сценария.

10. Показ целостной постановки.

11. Фасилитация, обсуждение, доработка постановки. Выбор фасилитатора.

12. Подбор музыки, декораций, слоганов, песен, костюмов, афиш.

13. Репетиции – возможен показ спектакля в разных аудиториях (родители, одноклассники и т. п.).

14. Премьера спектакля.

15. Доработка, корректировка, усовершенствование постановки.

16. Оценка эффективности социальной постановки.

Просмотр постановки. Фасилитация.

Компоненты

Первое – целевые аудитории. Работа по технологии «социальный интерактивный театр» может быть эффективна для любого человека или группы, которые идентифицируют себя с жертвами угнетения и насилия.

Второй компонент – актеры. Актерами современных социальных театров в мире являются представители целевых групп, которые заинтересованы и мотивированы заниматься разрешением своих проблем через изменение общества.

Следующий компонент – сценки и сценарии. При разработке сценариев необходимо учитывать, что основой любого драматического действия является конфликт. В социальном театре сцена заканчивается на пике конфликта. Конфликт сознательно доводится до максимальной остроты. Решение конфликта не дается в сценарии. Найти решение и разрешить его на сцене, а затем в жизни – задача аудитории, «активных зрителей» социального интерактивного театра.

И последний компонент социального интерактивного театра – модератор. Роль модератора заключается в организации процесса подготовки актеров, он проводит упражнения, корректирует сценки, помогая группе достигать наибольшей выразительности, и осуществляет работу с аудиторией во время показа.

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ



Раздел 5

МАТЕРИАЛЫ МАРАФОНА

«ВЕКТОР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА»

Первый день марафона

Доброе утро, дорогие марафонцы! Сегодня день будет прекрасным! Мы в этом уверены! Стартует первый день марафона. В нашем марафоне есть несколько правил:

1. В нашем марафоне всё по любви и уважению (к себе в первую очередь). Каждый унесёт столько, сколько сможет. Мы не заставляем никого выполнять задания, пусть они приносят вам внутреннюю радость и удовлетворение. Самых-самых мы с радостью поощрим!

2. Все отчеты по ДЗ вы публикуете в ВК, ссылку прикрепляете в канале Телеграм «Вектор эмоционального интеллекта» под заданием. На выполнение – ровно сутки. Отчеты, сданные позже, мы не проверяем.

3. Общение и обмен мнениями в чате в ВК, в Телеграм только задания и отчеты по ним!

4. Самое приятное! Пишите в новом блокноте или тетрадочке ручкой любимого цвета.

Мы начинаем! Поехали!

Второй день марафона

Задание 1

Послушать аудиокнигу «Эмоциональный интеллект» Даниела Гоулмана (<https://clck.ru/reMLY>).

Задание 2

Написать пост-отзыв с инсайтами (открытиями), которые возникли у вас после прослушивания.

Задание 3

Прикрепить к посту своё фото, отражающее ваше внутреннее состояние. Укажите хэштег #марафонэмоций2022. Помните! «Зорко одно лишь сердце...»

Третий день марафона

Дорогие друзья! Сегодня третий день нашего марафона. А это значит, что вы себя еще чуточку прокачаете! Сегодня хочется поделиться доступной и структурированной статьей (<https://clck.ru/F8pkq>).

Особое внимание обратите на пункт «Эмоциональное самосознание».

Задание сегодняшнего дня достаточно простое, но в то же время сложное. Фиксировать свои эмоции (каждый час, два или три, решаете сами)! Названия эмоций есть в статье, вдруг эта подсказка вам пригодится? Ну и будильник для забывчивых в помощь! В своём посте поделитесь, сложно/легко, непривычно было подмечать свои эмоции! Ставьте хэштег #марафонэмоций2022.

Четвертый день марафона

Солнце ярко светит, и от этого вдвойне радостнее! С добрым утром, дорогие марафонцы! «Не держи в себе, или Три способа экологично выразить свои эмоции!» Многие считают, что педагогам не принято открыто выражать свои эмоции. Но мы знаем, что держать в себе эмоции и положительные, и отрицательные вредно для здоровья! Сегодня предлагаем вам всем вместе потрудиться над созданием чек-листа экологичного выражения эмоций! Ваша задача найти и опубликовать пост с тремя, на ваш взгляд, подходящими способами экологичного выражения эмоций! Ставим хэштег #марафонэмоций2022.

Пятый день марафона

Бесят! Так часто мы слышим эту фразу! Что скрывается под ней? Гнев!

Предлагаем вам поближе познакомиться с ним (<https://clck.ru/reMSP>). Осознавать, что с гневом можно и нужно

уметь работать – здорово! У нас с вами есть несколько прекрасных инструментов для этого! Палитра эмоций разнообразна! Мы верим, что благодаря нашим материалам и заданиям вы стали ещё чуточку подкованнее!

Задание сегодняшнего дня: пройти тест (<https://clck.ru/TgrWw>) и поделиться своими результатами (или выводами, наметить для себя план работы).

Ставим хэштег #марафонэмоций2022. Всем хорошего дня, и помните, что испытывать разные эмоции – это нормально!

Шестой день марафона

Дорогие друзья, всем доброго утра! Надеемся, что сегодня выспались и улыбнулись солнечному дню! Вот и подходит наш марафон к своему завершению! И радостно, и немного грустно! Ведь вы старались и только погрузились в анализ своего эмоционального состояния. Сегодня мы ждём вас в прямом эфире в 12.00 на платформе Zoom. Эфир для вас проведёт Наида Орлова, член Президиума Совета молодых педагогов Кировской области, и наш специальный гость Анна Зорина, семейный психолог и социальный педагог. Анна подготовила для вас несколько хороших практических упражнений на развитие эмоционального интеллекта. А в конце эфира она даст вам последнее задание марафона.

По итогу марафона будут награждены три самых активных участника.

Всем спасибо!

Раздел 6

ИТОГИ ПРОЕКТА «НА ЗДОРОВЬЕ!»

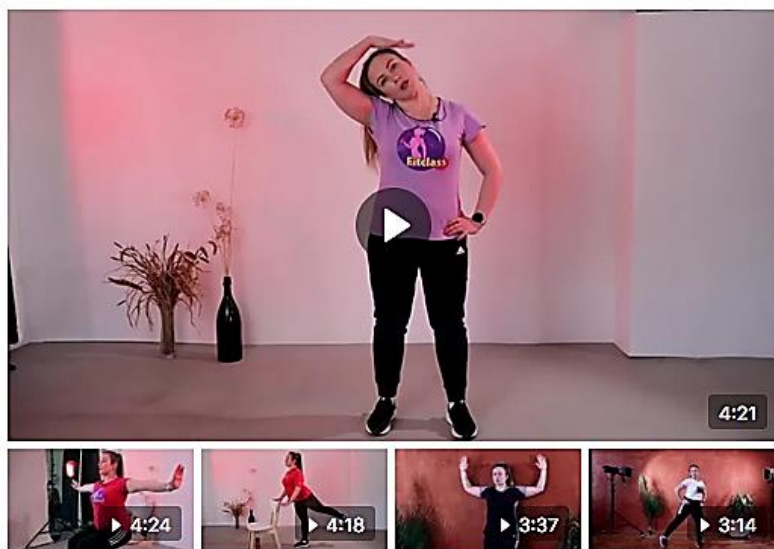
На укрепление физического здоровья педагогов в рамках проекта «На здоровье!» были направлены не только образовательные, но и практические, и конкурсные мероприятия.

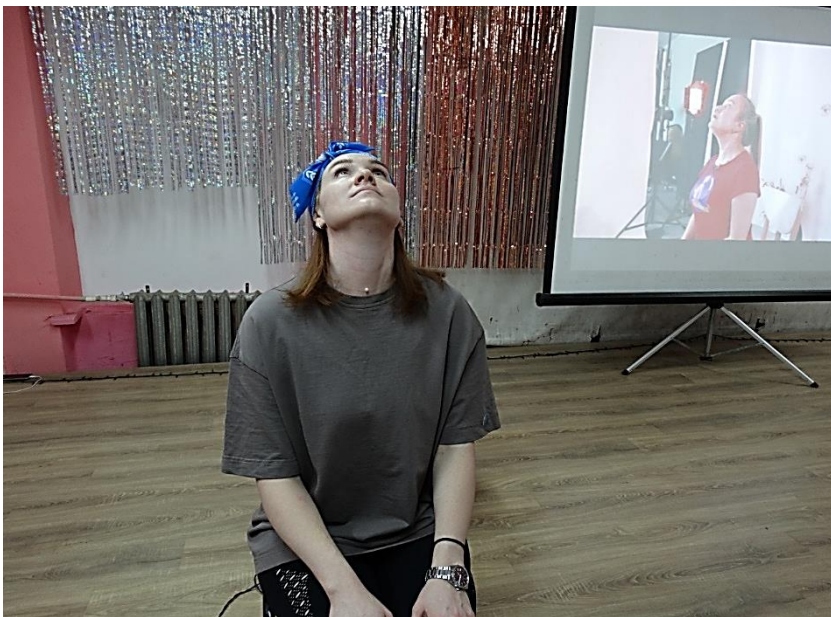
1. Разработаны видеоинструкции по физической активности педагога на рабочем месте. Это 5 видеоинструкций по 2–4 минуты, которые направлены на сохранение педагогом собственного здоровья.

Специалистом подобраны несложные, доступные виды упражнений, которые можно выполнить в любых условиях без специальной подготовки и сложных приспособлений.

Комплекс упражнений был также отработан в рамках итогового мероприятия – встречи Клуба единомышленников «Время быть здоровым».

Видеоролики опубликованы в группе Профсоюза образования Кировской области в социальной сети «ВКонтакте».







2. Проведены областные спортивные соревнования по общей физической подготовке «Мы на спорте».

В рамках соревнований было предусмотрено участие 3 категорий команд: педагоги до 35 лет – 4 человека; педагоги до 35 – 2 человека и педагоги старше 35 – 2 человека; педагоги старше 35 лет – 4 человека.


Участвуя в соревнованиях, педагоги отработали комплекс физических упражнений, доступный и выполнимый в стенах образовательной организации. В зачёт соревнований была включена дистанционная игра по теме здорового образа жизни. Был подобран комплекс вопросов, который актуализирует не только общеизвестные данные на эту тему, но и те, которые были получены в рамках образовательного блока «Гармония».


В возрастной категории до 35 лет победителями стали
 место – «Технари ОПТ» (КОГПОАУ «Омутнинский политехнический техникум»).


 место – «ВЯТСКИЕ ВИТЯЗИ» (МКУ СШ Нолинского района).

 место – «БОБИНО ЛАЙТ» (МКОУ СОШ с. Бобино Слободского района).


В смешанной возрастной категории:


 место – «ВМЛ» (Вятский многопрофильный лицей г. Вятские Поляны).


 место – «Золотая рыбка» (МКДОУ № 61 г. Кирова).

 место – «Весёлая карусель» (МКДОУ № 21 г. Кирова).

В возрастной категории старше 35 лет призовые места распределились следующим образом:

 место – «МКОУ СОШ п. Октябрьский Фаленского муниципального округа».

 место – «Спортивные девчата» (МКДОУ № 27 г. Кирова (1-й корпус).

 место – «ВИКТОРИЯ» (КОГБУ СШ пгт Вахруши Слободского района).

Победителям и призёрам каждой возрастной категории вручены полезные подарки, которые способствуют сбережению здоровья педагога, мотивации к ведению активной физической деятельности:

1-е место – фитнес-браслеты, измеряющие пульс, сожжённые калории, расстояние и количество шагов, с функцией мониторинга сна;

2-е место – вручены электронные диагностические весы с функцией определения доли жировой и мышечной ткани, доли воды и костной ткани;

3-е место – вместительный спортивный рюкзак.





МУДРЫЕ МЫСЛИ

- ❧ *Жизнь – как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.*
- ❧ *Быть в хорошей форме – это политический акт: ты берёшь ответственность за собственную жизнь.*
- ❧ *Без здоровья невозможно и счастье.*
- ❧ *В мире нет ничего такого, из-за чего стоит портить нервы.*
- ❧ *В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться; есть кого любить; и есть на что надеяться.*
- ❧ *В общем, вывод такой: ходи пешком – и будешь счастлив, ходи пешком – и будешь здоров.*
- ❧ *В ревматизм и в настоящую любовь не верят до первого приступа.*
- ❧ *Вам не нужно контролировать свои мысли. Вы просто должны перестать позволять им контролировать вас.*
- ❧ *Суть человеческого естества – в движении. Полный покой означает смерть.*

- ☞ *Ваша жизнь на 10% зависит от того, что с вами происходит, и на 90% от того, как вы реагируете на эти события.*
- ☞ *Весёлые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.*
- ☞ *Воздержанность и труд – вот два истинных врача человека, труд обостряет его аппетит, а воздержанность мешает злоупотреблять им.*
- ☞ *Спорт – возможный источник самосовершенствования для каждого человека.*
- ☞ *Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой рассудок говорит тебе, что ты повержен.*
- ☞ *Если ты не готов трудиться, значит, ты готов проиграть.*
- ☞ *Врач – философ: ведь нет большой разницы между мудростью и медициной.*
- ☞ *Все говорят, что здоровье дороже всего; но никто этого не соблюдает.*
- ☞ *Если ты не перестанешь повторять, что будет всё хуже и хуже, у тебя есть все шансы попасть в пророки.*
- ☞ *Всеисцеляющего средства не существует.*

КОМАНДА ПРОЕКТА



Анжела Балог

Руководитель
проекта



Наталья Филёва

Руководитель
образовательных
мероприятий проекта



Даниил Владыкин

Руководитель
конкурсного блока



Марина Лебедева

Руководитель
информационного
направления



Анастасия Люкина

Организатор конкурса
"Мы на спорте"



Игорь Заболотских

Специалист по
техническому оснащению
мероприятий проекта

Учебное издание

Карта здоровья педагога

Составители:

Балог Анжела Ивановна,
Владыкин Данил Алексеевич,
Евсеева Наталья Васильевна,
Орлова Наида Чупановна,
Филёва Наталья Николаевна

Корректор: Т. Н. Котельникова

Верстка: Е. В. Харунжевой

Подписано в печать 22.06.2022 г.

Формат печати 60х84 1/16.

Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 7,1.

Тираж 150 экз.

Заказ № 52.

Отпечатано в полиграфическом цехе
ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС»

www.raduga-press.com

E-mail: raduga-press@list.ru

Тел. печ. цеха +7(912) 828-45-11