

Утверждена  
Директором МАУ ДО  
«Детская школа искусств»  
Бал Н.А.Батова



№ 106 « 11 » 10 2021 года

Корпоративная программа «Укрепление здоровья сотрудников»

на 2021-2026г.г.

Утверждена  
Директором МАУ ДО  
«Детская школа искусств»  
\_\_\_\_\_ Н.А.Батова

№ \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 года

**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья сотрудников»  
на 2021-2026г.г.**

## **Пояснительная записка**

Здоровье - одно из самых больших желаний человека. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

Программа разработана в соответствии с Приказом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики от 10.08.2020г. №1425-п "Об утверждении модельной корпоративной программы "Укрепление здоровья работников в Свердловской области". В соответствии с Постановлением администрации Тавдинского городского округа от 20.09.2021 № 1223 «Об утверждении муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья населения Тавдинского городского округа до 2026 года».

**Актуальность.** Дополнительное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность учащихся, а для этого все сотрудники, работающие в МАУ ДО «ДШИ» должны быть компетентны в вопросах здоровьесбережения.

В ФГОС указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

**Цель программы.** Сохранение и укрепление здоровья сотрудников школы, улучшение качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

### **Задачи программы:**

1. Мотивация населения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Проведение информационно-коммуникационной кампании по вопросам укрепления общественного здоровья, здоровому питанию и отказу от вредных привычек.
3. Проведение мероприятий по формированию приверженности к здоровому образу жизни.

### **Предполагаемый результат:**

- Повышение компетентности по вопросам ЗОЖ,
- Повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности; --
- Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников школы.

**Участники программы:** сотрудники МАУ ДО «ДШИ».

Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического состояния педагогического коллектива образовательного учреждения.

**Срок и особенности реализации программы:** 2021-2026 г.г.

**Форма работы:** групповые занятия.

**Состав рабочей группы:**

Директор – Батова Н.А.

Зам. директора по УВР- Кузнецова Я.А.

Специалист по ОТ – Шешокина А.А.

## **Содержание программы «Укрепление здоровья работников в школе»**

Содержание программы «Укрепление здоровья работников в школе» распределено по 3 блокам «Физическое здоровье», «Психологическое здоровье», «Спортивные досуги и развлечения».

В программе представлены конспекты разработанных тренингов, мастер – классов, досугов и развлечений по вопросам здоровьесбережения. Примерное планирование тем по месяцам осуществляется в зависимости от особенностей физического состояния, психологических особенностей, потребностей и запросов коллектива школы.

I блок «Физическое здоровье сотрудников»

### **Цель программы**

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса учреждения.

### **Задачи программы**

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Организация отдыха работников и членов семей. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
10. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.
11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
12. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
15. Внедрение и оценка эффективности программы промышленной гигиены.
16. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.
17. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
18. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

## Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в приложении 1 с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
  2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
  3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
  4. Утверждение корпоративной программы.
  5. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
  6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
  7. Проведение инструктажей персонала.
  8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
  9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
  10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
  11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
- Предварительные и периодические медицинские осмотры.  
Профилактические медицинские осмотры.  
Диспансеризация.

### **II блок «Психологическое здоровье сотрудников»**

**Цель:** сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников.

#### **Задачи:**

- Мотивировать сотрудников на познание собственного эмоционального состояния;
- Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
- Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- Формировать у сотрудников такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;
- Формировать в педагогическом коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

### **III блок «Спортивные досуги и развлечения»**

**Цель:** сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни школы.

**Задачи:**

Формировать знания и умения для укрепления и сохранения здоровья;

Способствовать формированию у сотрудников потребности в здоровом образе жизни.



Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

## 7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

## 8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

## 9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

## 10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
10. Не занимаюсь

## 11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

12. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

13. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

## 14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

---

---

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

---

---

---

Дата заполнения " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за участие!

## **Основные направления деятельности по реализации программы**

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в тренажерном кабинете, в кабинете ЛФК и др.).

## **Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

### **Мониторинг проводится по следующим параметрам:**

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 10, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

## **Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
7. Повышение лояльности работников к руководству.

8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

### **Оценка эффективности реализации программы**

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в Центре здоровья);
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете, расположенной на стр. 10;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

**Примерное планирование здоровьесберегающих мероприятий,  
направленных на укрепление и сохранение здоровья  
сотрудников МАУ ДО «ДШИ»**

**Мастер – класс «Методические приёмы  
по здоровьесбережению в образовательном процессе»**

**Цель:** освоение и последующее применение методических приемов по здоровьесбережению в практической деятельности педагогов.

**Задачи:**

Дать определение понятию здоровья;

Познакомить участников мастер-класса с опытом работы по использованию методических приемов по здоровьесбережению в образовательном процессе.

**Ход мероприятия**

1. Вступительное слово. Добрый день, уважаемые преподаватели! Сегодня я хотела бы провести с вами мастер-класс по теме "Методические приёмы по здоровьесбережению в образовательном процессе» (слайд).

На современном этапе развития человеческого общества такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определённых условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Всё это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Знание по сохранению и развитию здоровья является важной составляющей профессиональной компетентности современного учителя и воспитателя.

2. Приёмы здоровьесбережения.

- создание положительного эмоционального настроения на работу;
- смена видов деятельности;
- использование проблемных творческих заданий;
- наличие физкультминуток, динамических пауз, минуток релаксации, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз;
- рефлексия: обсуждение того, что получилось, а что — нет, в чем были ошибки, как они были исправлены.

3. Конкурс «Здоровье не купишь – его разум дарит!» Упражнение “Воздушный шар” (о ценности здоровья для человека): нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 7 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 1) слово из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставим плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место - семья и т.д.

Вывод: «Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» (слайд). Как известно, хорошее здоровье способствует успешному воспитанию и обучению.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

4. Практическая работа. Предлагаем разделить на 2 команды: выберете бабочку понравившегося цвета (слайд). Прочитайте характеристику выбранного вами цвета. Вот вы и разделились на две команды.

1 группа: синий – стабильность, зеленый – уверенность, фиолетовый – стремление к гармонии.

2 группа: красный – желание активной деятельности, желтый – стремление к общению, белый – завершенность, разрешение всех проблем.

Задание «Определи составляющие элементы ЗОЖ».

Воспитатель: Итак, мы начинаем конкурсную программу. У вас на столах по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ». На лепестках ромашки записаны составляющие части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ (13 лепестков). Какие из лепестков, по вашему мнению, здесь лишние. Оторвите лишние лепестки (Дается 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.)

Как вы считаете, сколько лепестков должно быть в этой ромашке? Нужна ли вам подсказка? (8 лепестков). ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Итак, *здоровый образ жизни составляют:* (слайд) рациональное питание; личная гигиена; активное движение; закаливание; режим дня; здоровый сон; положительные эмоции; отказ от вредных пристрастий.

Задание «Помоги себе сам». Профессия педагога относится к группе риска, т.к. постоянное перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а, как известно все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний педагоги должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. А сейчас я вам предлагаю несколько несерьезных советов для серьезных педагогов.

### **Несерьезные советы.**

Если уж идешь в гости с пустыми руками, то иди хотя бы с полным желудком.

Нужно постараться выздороветь до того как начнут лечить.

Чтобы похудеть, надо или спать во время еды, или есть только во сне.

Если контроль потерял над собой, воспитателю срочно нужно домой.

Если возникло желание крикнуть - это опасно можно привыкнуть.  
Кто в радости живет, того и кручина неймет.  
От радости кудри выются, в печали секутся.  
Рефлексия. А теперь давайте оценим нашу работу. Для ее оценивания будем использовать следующие критерии, они прописаны в таблице.

### **Тренинг «Учимся общаться»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков и навыков самовыражения в коллективе.

#### **Ход мероприятия**

Педагог-психолог: Несколько лет назад (а у каждого из вас это количество разное, оставив свой выбор на работе в школе), Вы вступили в удивительную страну детей, согласились окунуться в мир удивительного детства, творчества и искусства. Мы все, когда то были детьми, давайте не надолго оторвемся от реальности и вернемся в мир детства.

Предлагаю всем встать в круг и вспомнить, как вас в детстве называли ваши близкие, когда вы были детьми. Например: меня зовут ... , а в детстве меня называли «...».

Все вы знаете, что ведущей деятельностью детей является игра. Вот и я хочу вам предложить немножко поиграть.

Упражнение 1 «Дракон кусает свой хвост». Вам нужно встать друг за другом, держись руками за плечи. Первый участник «голова дракона», последний его «хвост». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот должен уворачиваться от неё.

Упражнение 2 «Атомы и молекулы». Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле бывает разное. Оно определяется тем, какую цифру я назову. Участники двигаются по залу, и в зависимости от цифры, которую называет ведущий, объединяются в группы. В конце игры необходимо назвать такое число, чтобы получилось 3-4 команды.

Упражнение 3 «Семья». Каждая команда получает карточку с заданием, изображая семейный портрет: «Царская семья», «Семья всемирно известного ученого», «Новые русские», «Семья кинозвезды». Затем каждая команда по очереди представляет свой портрет, а остальные участники, пытаются угадать, какая семья изображена на «фото».

Упражнение 4 «Горячий стул». Участники сидят в кругу. Количество стульев на один меньше. Ведущий в центре круга просит поменяться местами тех участников, у которых есть, что – то общее.

И последнее задание, которое мы с вами сегодня выполним. Возьмите чистый лист бумаги А4 сядьте на места и закройте глаза. Вам необходимо выполнить определенное действие с бумагой, так, чтобы результат у всех был одинаковый. Слушайте внимательно инструкцию: Согните лист пополам, еще раз пополам, оторвите верхний правый угол, оторвите нижний правый угол. Откройте глаза, что получилось. Узоры получились различные, есть похожие, но нет одинаковых. Хотя инструкция была для всех одинаковой.

Упражнение 5 «Рефлексия» (устная, по кругу):



- Что полезного вы узнали на сегодняшнем тренинге?
- Будете ли вы применять полученные знания? Где?
- Какое задание вам понравилось больше?

## Тренинг

### «Профилактика утомления органов зрения»

**Цель:** знакомство сотрудников с профилактическими мероприятиями, направленными на профилактику утомления органов зрения.

**Задачи:**

Уточнить у педагогов знания о причинах и симптомах возникновения утомления органов зрения;

Создать условия для предотвращения утомления органов зрения;

Ознакомить с правилами безопасной работы на компьютере.

### Ход мероприятия

1. Теоретический блок: Симптомы и причины утомления органов зрения.

Зрение – это особый дар природы, который отвечает за визуальное восприятие окружающего мира. Согласно исследованиям среди заболеваний преподавателей, связанных с их профессиональной деятельностью, одно из наиболее часто встречающихся утомление глаз и снижение остроты зрения.

Причины утомления органов зрения: работа за компьютером; чтение литературы; написание конспектов, подготовка к мероприятиям.

Симптомы усталости глаз: слезотечение или наоборот «сухость глаз»: жжение, резь, ощущение «соринки в глазу»; покраснение век и глазных яблок; изменение остроты зрения и появление «тумана» перед глазами; нарушение свето- и цветоощущения; головная боль.

2. Практический блок: Упражнения на снятия утомления органов зрения

Упражнения №1 Физминутка

1. Колебательные движения глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо;

2. Колебательные движения глазами по вертикале вверх-вниз, затем вниз-вверх;

3. Интенсивное сжимание и разжимание век в быстром темпе;

4. Круговые вращательные движения глазами слева-направо, затем справа-налево;

5. Круговые вращательные движения вначале в правую сторону, затем в левую, как бы вычерчивая лежащую восьмерку на боку;

6. Частые моргания глазами, без усилий и напряжения.

Упражнения №2 Пальминг. Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза руками, чтобы не было «щелочки». Дыхание должно быть спокойным. Представьте то, что вам доставляет удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас поздравляли на дне рождения, ночное звездное небо и пение соловья...

Упражнения №3 «Сквозь пальцы». Разомкните пальцы на уровне глаз. Делайте повороты головой вправо-влево, при этом смотрите «сквозь пальцы» вдаль. 3 поворота с открытыми глазами, 3 поворота с закрытыми глазами. Повторяя 20-30 раз.

Упражнения №4 Массаж глазных яблок. Закрываем глаза и подушечками пальцев слегка нажимаем на глазные яблоки. Открываем глаза и 5-6 сек. держим глаза открытыми, не моргая. Повторяем 2 раза.

### Упражнение №5. Рисование взглядом

- 1.Оббежать только взором (не двигая головы) красный прямоугольник.
- 2.Оббежать взором зеленый прямоугольник
- 3.Оббежать взором диагональ из угла в угол. Поочередно каждую.
- 4.Оббежать взором вертикаль и горизонталь.

Все движения выполняются по 25 раз.

### Упражнение №6. Гимнастика для глаз:

- Закройте глаза ладонями, расслабьтесь, ровно дышите, откройте глаза. Если вы видите светящиеся линии, пятна, блики света и цвета, оставайтесь в таком положении 5 минут, пока фон не станет равномерно черным.
- Крепко зажмурьте глаза, расслабьте веки, медленно досчитайте до 5, откройте глаза. 5-8 раз.
- 6-10 раз быстро моргните, а затем опустите полузакрытые глаза на несколько секунд. Выполните упражнения несколько раз.
- Открытыми глазами медленно плавно с максимальной амплитудой рисуйте глазами «восьмерку» в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. 5-7 раз в каждом направлении.
- Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелке. 5-10 раз.

Следите за своими глазами. Мир так прекрасен, особенно, если мы его видим!

## **Релаксационный практикум «Погружение в детство»**

**Цель:** развитие навыков самовыражения в коллективе; сплочение коллектива.

### **Ход мероприятия**

Релаксационные техники в работе с сотрудниками. Если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического и мышечного напряжения.

Упражнение «Двери». Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая: Какой она формы? Открыта или закрыта? Хочется в нее войти или не хочется? Из чего она сделана? Что находится за этой дверью? *Интерпретация:* Красная дверь – детство. Голубая дверь – будущее. Белая дверь – болезнь, смерть. Черная дверь – секс. Зеленая дверь – родные, друзья. Оранжевая дверь – работа, учеба.

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя». Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового

синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно. Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет... Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помажьте ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

Упражнение «Я хочу». Написать на листе 10 фраз Я хочу... (продолжить, чего хочу).

Декларация собственной самооценности. Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, - вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежит все: мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то

новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, творить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

## Мастер- класс

### «Нетрадиционные методы улучшения здоровья»

**Цель:** укрепление физического и психологического здоровья сотрудников.

#### **Задачи:**

Познакомить сотрудников с нетрадиционными методами улучшения здоровья (фитотерапией, ароматерапией, литотерапией, песочной терапией, музыкотерапией, хромотерапией);

Активизировать конкретные нейробиологические процессы в организме через зрительное восприятие.

#### **Ход мероприятия**

Ведущий: Неисчерпаемая кладовая природного лекарственного сырья — растения. **Фитотерапия** — лечение с помощью лекарственных растений. Фитотерапия имеет глубокие корни в нашей стране, и за рубежом. Особенно сведущи в ней были египтяне. Сведения о растениях, использовавшихся египтянами, получены из обнаруженных в гробницах росписей, старейшая из которых относится приблизительно к 2800 г. до н. э. Древние греки также изучали целебные свойства растений.

В растениях может присутствовать множество веществ, оказывающих то или иное воздействие на человеческий организм. По количественному составу элементы, входящие в состав лекарственных растений, делят на три категории: макроэлементы, микроэлементы и ультраэлементы. Специфические вещества растительной клетки — биополимеры: белки, нуклеиновые кислоты, полисахариды. Кроме этого в растительных клетках в незначительных количествах содержатся углеводороды, спирты, альдегиды, карбоновые кислоты и их производные, эфиры, фенольные соединения и другие. Их объединяют в биологически активные соединения. Они обладают мощным физиологическим действием и выполняют роль катализаторов или ингибиторов обменных процессов: витамины, алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, фитогормоны, антибиотики, ферменты и т. п. Необходимо помнить, что присутствующие в растениях витамины и иные биологически активные вещества содержатся в определенных количественных отношениях и взаимодействуют между собой особым образом, сложившимся в ходе эволюционного процесса. По-видимому, в этом заключается преимущество растительных препаратов по сравнению с лекарственными веществами, полученными путем синтеза или изолированными из растений и применяемыми в отдельности от сопутствующих других веществ.

Если вести разговор о лекарственных растениях, доступных каждому, особенно следует подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только по назначению врача и при наличии врачебного контроля. Многие растения содержат сильнодействующие вещества и могут нанести вред при неправильном использовании. Возможно, что жизненно важны традиционные

лекарственные препараты, а фитотерапия лишь подспорье. Об этом тоже скажет врач.

Перечень лекарственных растений, используемых:

- при неврастеническом синдроме (повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости, изменчивости настроения) в порядке чередования рекомендованы настои следующих трав: валериана лекарственная (корень 20 г), пустырник пятилопастный (трава 50 г), вероника лекарственная (корень 20 г), синюха голубая (корень 20 г), ежевика сизая (лист 20 г);

-при депрессивных состояниях: аралия маньчжурская, заманиха, секуринага сибирская;

-при вегетоневрозе: боярышник, валериана лекарственная, горицвет, заманиха, женьшень, лимонник китайский, ландыш, омела белая, пустырник, шлемник байкальский;

-для повышения работоспособности, улучшения памяти, концентрации внимания: отвары зверобоя, ландыша, настойки женьшеня.

**Аромотерапия** - это лечение болезней с помощью различных растительных эссенций, обладающих выраженным приятным запахом. Данный способ терапевтического воздействия именуют также терапией гармонии, потому что она направлена на исцеление не только тела, но и души больного. Сведения о применении эфирных масел дошли до нас из глубины веков. Археологические находки свидетельствуют о том, что еще в VI тысячелетии до н. э. эфирномасличные растения использовались в медицинских целях.

Однако с развитием фармацевтической промышленности ароматерапия стала вытесняться искусственно полученными препаратами. Возврат к древнему методу терапии в настоящее время обусловлен большим количеством побочных эффектов синтетических лекарственных препаратов. Эфирные масла со своим мягким и гармоничным действием на организм по праву занимают место в различных отраслях нашей жизни. Они являются весьма сильнодействующими веществами, которые при неверной схеме применения или же передозировке могут привести к неожиданным побочным эффектам. Перед применением эфирных масел следует непременно проконсультироваться с лечащим врачом. Хотя натуральные продукты, даже применяемые неправильно, могут нанести значительно меньший вред, чем химические.

Эфирные масла оказывают такое же действие, как и растения, из которых их получают, с той лишь разницей, что действие эфирных масел является более сильным. Важно использовать только те масла, запах которых приятен пациенту. Самое сильнодействующее масло не даст эффекта, если пациенту неприятен его запах. Дозировки также являются не более чем ориентировочными значениями, поскольку каждый человек реагирует на эфирные масла по-своему.

Пути применения эфирных масел, приемлемые и наиболее удобные в коррекционной и лечебной педагогике: прием внутрь, аромакурительница, ингаляции, ванны, массаж.

**Музыкотерапия** - это лечение посредством музыки, творческого самовыражения. Музыка может менять душевное и физическое состояние человека; об этом знали еще древние. В настоящее время музыкотерапию считают самостоятельным направлением, своеобразным разделом психотерапии, на нее возложен ряд задач по психокоррекции. Ученые

заметили, что музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. В частности, звуки кларнета влияют в основном на кровообращение. Звуки скрипки, а также фортепиано оказывают успокаивающее действие на нервную систему; флейта оказывает релаксирующее воздействие на организм.

При выборе музыкальных произведений необходимо учитывать основное настроение и параметры музыки. Так, например, медленная мажорная музыка передает спокойное настроение. Она мягкая, созерцательная, элегическая, напевная. К таким произведениям относятся: ноктюрн фа мажор, этюд ми мажор Ф. Шопена; «Аве Мария» Ф. Шуберта; «Лебедь» К. Сен-Санса. Быстрая мажорная музыка передает радостное настроение: «Праздничная увертюра» Д. Д. Шостаковича; финалы «Венгерских рапсодий» № 6, 12 Ф. Листа; «Маленькая ночная серенада» В. А. Моцарта, финалы симфоний № 5, 6, 9 Л. ван Бетховена.

Цель занятий с использованием музыки — создание положительного эмоционального фона, реабилитация. Адекватное реагирование пациента в процессе музыкального переживания соответствующего эмоционального состояния способствует нормализации его психического состояния. На пациента с ригидностью нервных процессов оказывает положительное действие тренировка этих процессов при общении с музыкой, полной живости (финалы классических симфоний В. А. Моцарта, Й. Гайдна, увертюры Дж. Россини, эксцентрические ранние балеты Д. Д. Шостаковича).

**Песочная терапия.** В психологии еще в 30-х годах прошлого столетия появилось новое направление – песочная терапия и песок приобрел статус терапевтического материала. Песок – вещество, способное вызвать у человека самые богатые ассоциации. Сухой песок способен «течь», как вода, и напоминает о времени (им наполняли стеклянные колбы песочных часов, приятно также пересыпать из руки в руку песок - это успокаивающее, медитативное занятие). Влажный песок тоже обладает интересными свойствами. В отличие от сухого, у него есть «память» - способность сохранять следы, отпечатки, на нем можно рисовать, ему можно придавать желаемую форму. Эти достоинства песка позволили ему занять достойное место в кабинетах психотерапевтов.

#### **Рекомендации по использованию эфирных масел**

Ароматерапия от ночных кошмаров. Если преследуют ночные кошмары, помогут запахи герани, ромашки, пачули, сандалового дерева и иланг-иланг.

Ароматерапия от страха. От беспокойства перед экзаменом или поездкой можно избавиться, если капнуть на носовой платок 2-3 капли масла лаванды, базилика, дягиля или мяты.

Ароматерапия от раздражения. Успокаивающим действием обладают масла герани, Melissa, розы и кедра. Можно смешать их с несколькими каплями масел пачули или иланг-иланга.

Ароматерапия от депрессии. Запах даже может помочь вернуть уверенность в себе и победить депрессию, однако для этого вдыхать полезные ароматы надо регулярно и довольно продолжительное время. При депрессии следует самому решить, какой запах подходит больше - бергамот, герань, жасмин, лаванда, Melissa, роза, тысячелистник, фиалка, иланг-иланг, лимон или кедр.

Ароматерапия от нерешительности. Если долгие раздумья портят жизнь или ни к чему не приводят, то помочь избавиться от нерешительности могут масла эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина, лимона.

Ароматерапия от нервного и физического истощения. Конечно, в решении этого вопроса нельзя полностью полагаться на ароматерапию, однако расслабиться и отдохнуть помогут запахи дягиля, камфары, перечной мяты, розмарина и лимона. При этом вдыхать масло надо прямо из флакона.

Ароматерапия от рассеянности. Если трудно сосредоточиться перед ответственным заданием, следует использовать масла розмарина, базилика, мирты и лимона. Интеллектуальные способности повышает аромат перечной мяты: он способствует улучшению памяти, возвращает ясность мыслей.

Ароматерапия от усталости. Лучшее средство от усталости - ванна с несколькими каплями масла розмарина. Его запах стимулирует нервную систему и улучшает кровообращение. Если же нет возможности отдохнуть, быстро восстановить силы помогут ароматы базилика, майорана, гвоздики и тимьяна.

Ароматерапия от стресса. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Поэтому ежедневно напряжение нужно снимать. Например, с помощью масел ромашки, лаванды, мелиссы, розы или розмарина.

### **Тренинг «Мы вместе!»**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения; сплочение коллектива, профилактика профессионального межличностных и профессиональных конфликтов.

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, мяч, зеркало, клубок ниток, игрушка «солнце».

### **Ход мероприятия**

#### 1. Мотивационный блок.

Педагог-психолог: Хочу начать с одной притчи, сочиненной сказкотерапевтом. *Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал: - А ты, милая, пойдём-ка со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня. Женщина подумала совсем немного и ответила: - Я уже готова.*

Всем добрый день! Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот. Но, несмотря на это, Вы смогли найти время для нашего общения и мы рады приветствовать Вас в нашем уютном зале. Сегодня мы будем говорить о Вас и Ваших коллегах, а тема сегодняшнего тренинга звучит так: «Мы вместе!». Итак, мы начинаем. 2. Упражнение «Знакомьтесь: Ха-хи-ха!» (мяч): Представьте, пожалуйста, заменив все согласные буквы в Вашем имени на букву Х. Произнесите его громко, по слогам, стараясь выдыхать воздух на каждом слоге. Передайте мяч другому.

3. Упражнение - разминка « Это я, это я — посмотрите на меня!»: Сейчас я назову высказывания, если они Вам подходят, то нужно сказать « Это я, это я

— посмотрите на меня!».

- У кого зеленые глаза;
- Кто любит рано вставать;
- Кто разводит цветы;
- Кто вяжет или шьет;
- Кто печет пироги;
- Кто любит детей;
- Кто уже составил план своего летнего отдыха;
- Кто уже начал ремонт в доме;
- Кто рад сегодняшней нашей встрече.

4. Упражнение «Я самая обаятельная и привлекательная!»: Глядя в зеркало, произнесите данную фразу с предложенной вам (на листочках) интонацией (с восторгом, с легкой иронией, спокойно, удивленно, со строгостью, с трепетом, по-детски, с восхищением, с уважением, с нежностью, с убеждением, критично, ласково, весело, игриво). Зеркало передаем по кругу.

5. Упражнение «Я знаю лучшее в тебе» (по принципу «Угадайки»): Сейчас каждый участник назовет коллеге рядом его положительную сторону. Начнем с ... продолжим по часовой стрелке.

6. Упражнение для релаксации «Воздушный шарик»: В знак признательности подарим друг другу шарик. Сидя на стульях (пуфиках) под медленный счет ведущего (1,2,3,4,5) мы надуваемся, как воздушный шар (пантомима). На счет 5 мы чувствуем, что воздуха в нас уже достаточно, еще немного – и мы лопнем (пантомима). Завязываем нить, но она рвется... Под счет 5,4,3,2,1 мы выпускаем воздух, используя пространство вокруг себя (как шарик), и на счет 1 приземляемся на пол или стул (каждая часть тела должна найти опору). Повторяем то же самое еще раз.

7. Упражнение «Я даю коллективу»: Педагог-психолог держит в руках игрушку «солнце». Да, мы похожи, но, несмотря на эти сходства, в нас много своего - индивидуального, что делает нас неповторимыми и уникальными. Именно это заставляет нас проявлять интерес к друг другу, поддерживает желание быть вместе – в одной команде.

Наш коллектив такой, каким мы сами его делаем, и каждый из нас привносит в него что-то свое. Кто-то смех и юмор, кто-то доброту, строгость, дисциплину, организованность и т.д. - все это очень важно для коллектива. Сейчас мы будем передавать это солнце – символ тепла и света. Тот, кто пожелает, может сказать о своем вкладе в коллектив, начиная со слов «Я даю коллективу...»

8. Рефлексия. Упражнение «Ниточки благодарности». Рабочий день почти позади, еще немного – и Вы будете дома, там, где Вас ждут родные, где Вы будете вспоминать и рассказывать о впечатлениях прожитого дня. Чтобы от встреч у нас оставались теплые воспоминания, не забудем поблагодарить друг друга. Я думаю, наша благодарность друг другу будет такой же длинной, как эта нить в этом клубке под названием КОЛЛЕКТИВ. Участники тренинга передают друг другу (закрепляя ниточку на пальцах) клубок с отзывами об увиденном и добрыми пожеланиями. В итоге должна получиться паутинка. Как только все присутствующие выскажутся (клубок должен вернуться к тому, кто начал первым вить паутинку), ведущий разрезает нить и обращается к участникам с просьбой взять с собой на память часть этой



паутинки, как напоминание об этой приятной встрече.

## **Тренинг «Полотно счастья»**

**Цель:** развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Задачи:**

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия.

### **Ход мероприятия**

1. Погружение в проблему. Древняя притча "Счастье": *Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. - Что ещё слепить тебе? - спросил Бог. - Слепи мне счастье, - попросил человек. Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.*

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно –

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,

Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ –

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,

Что счастье - чьих-то рук творение,

Что к нам вот-вот придет волшебник,

И осчастливит нас, в сей миг!

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

Вывод: А счастье ходит с нами рядом,

С улыбкой говоря: "Смотри!

Меня искать совсем не надо,

Я есть всегда, ведь я внутри!"

2. Игра «Нити счастья». Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг поплотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

3. Игра «Полотно счастья». В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

4. Игра «Имена» (плетем канву): Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная). Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье! Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья. Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

5. Игра «Оберег Счастья»: Педагог-психолог: Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье! Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья становятся вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. (Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею)

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:". (Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья и т.д). Сохраните этот оберег счастья. У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

6. Упражнение «Посещение зоопарка»: Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево)*.

Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*.

Приходят в зоопарк первые посетители *(при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине)*.

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест)*.

Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо *(двумя руками мять шею и лопатки)*.

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (*медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику*).

Слышатся сильные прыжки кенгуру (*"топать" кончиками пальцев по спине*).

Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (*медленно и сильно нажимать кулаками на спину*).

А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (*делать ладонями движения, похожие на змеиные*).

Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (*коротко и сильно щипать руки и ноги*).

А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (*запустить пальцы в волосы и слегка подергать их*).

Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (*кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера*)

7. Упражнение «Общее дыхание»: Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме). Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. (Нужно дать возможность подышать синхронно). Молодцы!

8. Завершение тренинга. Секрет счастья (притча): Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой. Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

*Притча от Пауло Коэльо*

**Вывод:** Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкет.

## Тренинг

### «Профилактика голосовых расстройств»

**Цель:** профилактика голосовых расстройств у сотрудников школы.

#### **Задачи:**

Познакомить сотрудников с видами голосовых расстройств;

Познакомить с упражнениями для тренировки дыхательного аппарата.

#### **Ход мероприятия**

1. Теоретический блок. Голос – это бесценное богатство педагога. Педагог в течение дня постоянно подвергает тяжелой нагрузке свои голосовые связки, в ответ они наносят ответный удар, такой как потеря голоса.

Причины голосовых расстройств: простудные заболевания, неправильное распределение речевой нагрузки, работа во время болезни, длительные перерывы в профессиональной деятельности, физическое переутомление, переохлаждение или перегрев, употребление холодной и горячей пищи и т.д.

2. Практическая часть. Перед каждым публичным выступлением желательно провести гигиенический самомассаж, который поможет уменьшить нагрузку на мышцы лица и согнать усталость.

##### 2.1. Гигиенический самомассаж.

Массаж лба. Поглаживать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж верхней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать лицо от спинки носа к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж средней части лица. Кончиками пальцев обеих рук поглаживать от середины верхней губы к ушам. Повторить 4-6 раз.

Массаж нижней челюсти. Поглаживать от середины подбородка сначала тыльными сторонами кистей обеих рук до ушей, затем ладонями от ушей обратно к середине подбородка. Повторить 4—6 раз.

Массаж слизистой оболочки полости рта и десен. Губы сомкнуты, кончиком языка, энергично нажимая на десны, облизывать справа налево и слева направо верхние и нижние десны с наружной стороны. Повторить 4-6 раз.

Массаж твердого нёба. Губы полуоткрыты. Кончиком языка энергично провести по твердому нёбу от передних зубов по направлению к глотке и обратно. Повторить 4—6 раз.

Массаж шеи: Поглаживать переднюю часть шеи (горло) то правой, то левой рукой сверху вниз, захватывая при начале массирования подбородок. Повторить 4—6 раз.

## 2.2. Упражнения для тренировки дыхательного аппарата.

Положите одну руку на живот, для контроля движений диафрагмы, а другую – сбоку на рёбра, для контроля движений грудной клетки.

Сделайте вдох через нос и плавный бесшумный выдох через нос.

Затем осуществляем вдох через нос и выдох через рот, на выдохе считаем сначала до 5. Выдыхаем воздух через суженное ротовое отверстие сильной струёй, как будто дуем на воображаемое пламя свечи. Теперь удлиняем выдох до 10.

## 2.3. Упражнения для тренировки силы голоса «Была тишина».

Была тишина, тишина, тишина,

(произносим тихим голосом)

Вдруг грохотом грома сменилась она.

(произносим громким голосом)

И вот уже дождик тихонько –

Ты слышишь? –

Закапал, закапал, закапал по крыше.

(произносим тихим голосом)

## 2.4. Упражнения для тренировки тембра голоса.

Назвать свое имя по очереди:

1. Шепотом.

2. Зовя.

3. Недовольно.

4. Испуганно.

5. Любя.

6. Игриво.

7. Басом.

8. Бодро.

9. Сердцась.

10. Вопросительно.

11. Находясь на вершине Эвереста.

12. Ища в темноте.

## 2.5. Упражнения для тренировки высоты голоса.

«Шагаем по ступенькам». Произносим фразы: «*Первый этаж, второй этаж ...седьмой этаж*», постепенно повышая свой голос.

## Мастер-класс

### «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»

**Цель:** развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

#### **Задачи:**

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия.

1. Вводная часть. Беседа о стрессе: Что такое стресс? Логичнее всего начать с самого определения слова «стресс». Что же такое стресс? (Ответы).

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные (вывешивается определение). Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Кто же поможет преодолеть стресс? Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная. Можно разделить стрессоры на три категории:

Первая – это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

Какие приёмы борьбы со стрессом вы используете? (Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями).

2. Приемы снижения стрессового состояния.

2.1. «Массаж». Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиаци, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный,

средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

2.2. «Звуковая гимнастика». Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

2.3. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка). Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

3. Полезные советы. Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

Занимайтесь любимым делом.

Проводите время в обществе.

Здоровый сон.

Улыбка.

«Антистрессовые» продукты: лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

#### 4. «Прощание»:

Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому  
вставать, В себе самом искать  
опору  
При быстром продвижении в  
гору Друзей в пути не  
растерять...  
Не злобствуйте, не исходите  
ядом, Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто  
рядом. Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

#### **Спортивное развлечение**

##### **«А ну-ка, девушки!»**

**Цель:** сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни школы, пропаганда значимости физической культуры.

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья, бесценные болельщики! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – весёлые старты среди педагогов "А ну-ка девушки!" И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования *(Под музыку команды заходят в зал)*.

**Ведущий:** Посмотрите-ка, у нас все команды просто класс!

Педагоги встrepенулись

И костюмы натянули,

И хотят соревноваться,

Пошутить и посмеяться,

Силу, ловкость показать

И сноровку доказать.

Если хочешь стать умелым,

Сильным, ловким, смелым,

Научись любить скакалки,

Обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель мячами попадай.

Вот здоровья в чём секрет –

Всем друзьям – ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!



А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри (*Представление жюри*).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

Ведущий: Сегодня в соревнованиях принимают участие две команды давайте с ними познакомимся. (*Представление команд*).

Ведущий: Ну, вот мы и познакомились с командами. И так начнем весёлые старты с Клятвы работников:

Кто с ветром проворным может сравниться?

МЫ – работники ДШИ

Кто верит в победу, преград не боится?

МЫ – работники ДШИ!

Клянемся быть честными, к победе стремиться,

Рекордов высоких клянемся добиться.

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

А теперь переходим к эстафетам. Конкурсы, эстафеты будут оцениваться по 1-балльной системе, т.е. если команда выигрывает, то получает 1 балл.

Приглашаю команды на исходную позицию.

1. Эстафета «Прыгучий мяч». Участник команды скачет на большом мяче – фитболе до стойки, отпрыгивает ее и возвращается также обратно, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее всех выполнившая задание.

2. Эстафета «Не убей соседа!». Участники команд стоят, друг за другом первый участник повернувшись к команде бросает мяч в руки другому участнику, тот бросив ему обратно он приседает и так до последнего участника команды.

3. Эстафета «Переправа». Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит, надев на себя обруч, до ориентира, затем цепляет Другова участника и перевозит его на «*другой берег*» и так до последнего участника команды.

4. Эстафета «Веселые ворота». Участники команд стоят, друг за другом последний участник проползает между ног всей команды и встает перед первым участником и так до последнего участника команды.

5. Эстафета «Капризная ноша». Пара бежит, держась за руки, на плечах большой мяч, придерживать его можно только головой.

6. Эстафета «Гусеница». Участники команд стоят, друг за другом между ними лежат воздушные шары и команда бежит до ориентира и обратно не растеряв шаров.

7. Эстафета «Попрыгунчики». Участники прыгают с мячом, зажимая его ногами.

8. Эстафета «Покатушки». Прокатываться на фитболе, переставляя вперед. Обратно катить руками.

9. Эстафета «Велогонки». Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

10. Эстафета «Кто быстрее». Участники на скакалке скачут вперед до ориентира, обратно бегом.

11. Эстафета «Прокати мяч ногами». Сидя, руками упор сзади, ногами толкаем мяч до ориентира, назад бегом.

12. Эстафета «Мечта – новый детский сад». Участники команд стоят, друг за другом, нужно перепрыгнуть через два обруча, проползти по гимнастической скамейке, пролезть в туннель и поставить один из кубов (*модулей*) у ориентира) Подведение итогов. (*Слово жюри*). Награждение команд.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

### **Практикум**

#### **«Профилактика эмоционального выгорания»**

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания сотрудников.

#### **Задачи:**

Знакомство с понятием и характеристиками эмоционального выгорания;

Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся отрицательных эмоций и получения психологической поддержки.

#### **Ход мероприятия**

1. Групповая игра «Здравствуй, друг!» Педагог - психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку)

«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу)

«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко)

«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца)

«Ты пришел!» (разводят руки в сторону)

«Хорошо!» (обнимаются)

2. Теоретическая часть. Общеизвестно, что работа с детьми – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья стала особенно актуальной. Среди специалистов и психологов бытует мнение, что выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. И чтобы этого не случилось в нашем коллективе, мы решили научить предотвращать появление данного процесса у наших сотрудников.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Ему в большей степени подвержены трудоголики - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к воспитанникам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении. Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

### 3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Ведро мусора». Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...” После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

3.2. «Я в лучах солнца». На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

3.3. «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3.4. «Плюс-минус». Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

### 4. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет

легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

### **Мастер- класс**

#### **«Бодифлекс как система оздоровления организма»**

**Цель:** укрепление физического здоровья сотрудников; придание здорового тонуса, упругости, эластичности и хорошей формы мышцам, увеличение гибкости тела и подвижности суставов.

#### **Задачи:**

Поддерживать в рабочем состоянии все жизненно важные системы организма, особенно сердечно-сосудистой;

Способствовать нормализации кровяного давления;

Активизировать обмен веществ.

#### **Ход мероприятия**

1. Теоретическая часть. Дыхание – основа жизни. Какая простая фраза, но часто ли мы задумываемся над тем, насколько правильно мы дышим? Правильное дыхание – это залог качественной жизни. Прислушайтесь к себе, как мы дышим? Если дыхание очень частое, прерывистое, а зачастую производится вдох не носом, а ртом, значит можно говорить о том, что дышим мы неправильно. Дыхание — одна из немногих способностей организма, которая может контролироваться сознательно и неосознанно. О том, что дыхательная гимнастика очень полезна, знают все. Поэтому предлагаю вам комплекс упражнений дыхательной гимнастики «Бодифлекс».

Упражнения бодифлекс помогают нам научиться не только правильному дыханию, но и оздоровить свой организм. А это и есть самая главная цель этой гимнастики. Наш организм уникальное создание, он способен самовосстанавливаться, и чтоб помочь ему нужно совсем чуть-чуть, нужно с помощью правильной тренировки дыхания, запустить восстановительные функции своего организма, и тогда процессы омоложения будут задействованы всегда. Дыхательная гимнастика бодифлекс - это здоровье, самообладание и

всегда отличное самочувствие.

Система бодифлекс считается тренировочным типом дыхания и способствует увеличению объема легких и тренировки мышц дыхательного аппарата. Чем больше возможности дыхания у человека, тем активнее и грамотнее работает внутри нас вся сердечно-сосудистая система. Также эта система дыхания способствует омоложению организма и немаловажно происходит коррекция фигуры, то есть, не сходя с рабочего места, мы можем работать по сжиганию калорий.

Секрет этой методики в том, что она основывается на аэробном дыхании в сочетании с изотоническими и изометрическими позами и упражнениями. Аэробное дыхание обогащает организм избыточным кислородом, а изотонические и изометрические позы напрягают и растягивают мышцы. При этом происходит следующее: достаточно большое количество кислорода с кровью поступает к месту напряжения и активно расщепляет жиры, выводит образующиеся шлаки и тонизирует мышечную ткань, ведь жиры являются превосходным топливом, а кислород является превосходным сжигателем.

2. Практическая часть. Техника дыхания в «Бодифлексе»: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. А теперь представьте, будто вы собираетесь сесть на стул. Нагнитесь вперед, опираясь руками на ноги, слегка согнутые в коленях.

Ягодицы отставлены назад. Ваши ладони находятся примерно на два с половиной сантиметра выше коленей. Смотрите прямо перед собой. Сейчас вы немного похожи на волейболиста, который ждет броска противника. В этой позе вам будет легче выполнять последнюю часть упражнений, втягивание живота.

Пять этапов дыхания по методу «Бодифлекс»

1. Выдохните весь воздух из легких через рот.

2. Быстро вдохните через нос.

3. Из диафрагмы с силой выдохните весь воздух через рот.

4. Задержите дыхание и делайте втягивание живота на восемь-десять счетов.

5. Расслабьтесь и вдохните.

Этап 1. Первое, что нужно сделать, - это выдохнуть через рот весь застоявшийся в легких воздух. Соберите губы в трубочку, как будто хотите посвистеть, и медленно и равномерно выпускайте из себя весь воздух без остатка.

Этап 2. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы. Не открывая рта, вдохните через нос так быстро и резко, как только можете, наполните легкие воздухом до отказа. Вы плавно втягиваете в себя одним дыханием весь воздух в комнате - а звук должен этому соответствовать. Представьте, что вы очень долго пробыли под водой и наконец вынырнули за глотком воздуха, а теперь вдыхаете через нос так быстро и сильно, как только возможно. Представьте, как вы затягиваете воздух вглубь вашего тела, как им заполняются легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Вдох - самая важная часть этого упражнения, потому что именно он ускоряет аэробный процесс. А в этом случае вдох должен быть очень шумным. Если вы издаете звуки, похожие на работу пылесоса на самой высокой скорости, скорее всего, вы выполняете упражнение правильно.

Этап 3. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, немного приподнимите голову. Сожмите

губы, закусите их, как будто распределяете по ним губную помаду. Сейчас вы резко выдохнете весь воздух, причем как можно ниже в диафрагме. Теперь широко раскройте рот и начинайте выдыхать. У вас должно получиться что-то вроде звуков "пах!", но звуки должны идти из диафрагмы, а не с губ или из горла. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз вам даже может захотеться кашлянуть (из легких, а не из горла) и попытаться симитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Вы поймете, когда выдох сделан правильно, - "пах!" получится свистящим.

Этап 4. Выдохнув весь воздух, закройте рот и задержите дыхание. Продолжайте держать его в течение всего этапа, не допускайте в себя ни молекулы! Наклоните голову, втяните желудок и поднимите его вверх. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной области буквально засовываются под ребра. Это называется "втягиванием живота" и является частью упражнений, делающих живот плоским. (Кроме того, втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многие люди с нерегулярной менструацией или плохим контролем мочевого пузыря сообщают о значительных

улучшениях.) Если в этот момент положить на живот руку, вы почувствуете, что он совсем впалый, как будто чашка под вашими ребрами. Это, объясняется тем, что вы создали внутри себя вакуум - для этого и выдыхали весь этот воздух. Если наклоните голову к груди, вам просто будет легче подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Держите живот втянутым, не вдыхая, на восемь-десять счетов, считая "тысяча один, тысяча два, тысяча три...". Именно во время втягивания живота вы будете выполнять изотонические или изометрические упражнения, которые будут указаны ниже.

Этап 5. А теперь расслабьтесь, вдохните и отпустите мышцы живота. Вдыхая, вы должны почувствовать, как воздух врывается в ваши легкие, и услышать какое-то подобие всхлипа. Вспомните про пылесос. Если вы закроете шланг рукой, а затем ее уберете, раздастся звук резкого всасывания воздуха. Сейчас вы должны слышать такой же звук, потому что ваши легкие заполняются. Пока вы в течение предыдущего этапа задерживали дыхание, возможно, вы ощущали давление - это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких. Потому упражнение такое сложное! Не все занимающиеся на этом этапе производят такой "всасывающий" звук, хотя делают все правильно.

### 3. Упражнения.

«Лев». Это упражнение тренирует не только тело, но и лицо с шеей. Это очень важно: какая польза от того, что ваше тело выглядит на двадцать пять лет, если лицу можно дать все семьдесят - дряблая кожа, двойной подбородок, обвисшие щеки? Нужно подтягивать лицо и шею одновременно с телом. Этому посвящены первых два упражнения.

Начальная поза: Это обычная поза стоя, ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на ноги на два с половиной сантиметра выше коленей. Будто вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Эта поза предназначена для работы над лицом, щеками, областью под глазами, морщинками вокруг рта и носа. Она взята из йогической

"позы льва", но делается несколько иначе. При йоговской позе вы просто широко раскрываете рот, расслабив губы, - получается "широкая пасть старого льва". Нам нужно другое, потому что упражнение в таком виде увеличивает и углубляет морщины на лице. Мы же сначала соберем губы в маленький кружочек. Теперь откройте глаза очень широко и поднимите их (так вы подтягиваете мышцы под глазами). В это же время опустите кружочек губ вниз (напрягая щеки и носовую область) и высуньте язык до предела (это работаетна область под подбородком и шею), не расслабляя губ. Выдержите эту позу на восемь счетов. Поза выполняется пять раз.

«Уродливая гримаса». Шея - самая красноречивая часть тела, и говорит она о возрасте. У некоторых людей есть проблемы и со сморщенностью шеи. Кроме того, у всех людей старше тридцати пяти появляется беспокойство по поводу двойного подбородка. Область под подбородком первой реагирует на физические упражнения. Обычно там не много жира - всего лишь дряблаякожа. Так что, если вы хотите стать красивыми, начинайте с "уродливой гримасы".

Начальная поза: Возможно, вам лучше сначала выполнить упражнение без дыхательной части. Встаньте прямо, выведите нижние зубы за передние (дантист назвал бы это неправильным прикусом) и выпятите губы, как будто пытаетесь кого-то. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Теперь поднимите голову и представьте, что вы собираетесь поцеловать потолок. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Не удивляйтесь, если на следующее утро у вас будет болеть шея. Просто эти мышцы до этого никогда не работали. Когда вы освоите упражнение (и поймете, насколько оно оправдывает свое название), скомбинируйте его с остальными частями упражнения. Начальная поза - основная поза для дыхания, ноги расставлены, руки над коленями, ягодицы в положении, словно вы намереваетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: Шея и подбородок в описанном выше положении. Стойте прямо, руки откидываются назад (как будто вы на трамплине - это для удержания равновесия), и подбородок поднимается к потолку. Подошвы должны полностью касаться пола. Сделайте упражнение пять раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов.

«Алмаз» (укрепление мышц рук).

Начальная поза: встаньте прямо, ноги на ширине плеч, замкните руки в круг перед собой. Локти держите высоко, вытянутые пальцы сомкните. Немного округлите спину, чтобы удерживать локти вверху, но руки должны касаться одна с другой только пальцами, а не ладонями. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Основная поза: теперь как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обеих запястий по всей руке и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение три раза.

## Тренинг «Зарядись позитивом!»

**Цель:** установление эмоционального контакта между участниками тренинга, укрепление психологического здоровья сотрудников.

**Задачи:**

Способствовать развитию позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности;

Способствовать снятию негативных эмоций (злость, обида, страх).

### Ход мероприятия

1. Введение в проблему. Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада, что каждый из нас сегодня нашел время для нашей встречи.

Мы назовем нашу встречу сегодня «Зарядись позитивом» потому, что подходит к концу весна и впереди нас ждет лето – то время, когда мы должны хорошо отдохнуть и набраться сил для нового учебного года.

Ежедневно мы работаем с учащимися, общаемся и взаимодействуем с родителями и друг с другом. От многочисленных контактов с людьми мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые приводят к ухудшению состояния здоровья. Сегодня я предлагаю немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи. Для начала предлагаю друг друга поприветствовать.

2. Приветствие «Давайте поздороваемся».

Здравствуйте те, кто родился осенью

Здравствуйте те, кто вкусно сегодня пообедал

Здравствуйте те, у кого карие глаза

Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.

Здравствуйте те, кто любит комнатные цветы

Здравствуйте те, кто любит сладкое,

Здравствуйте те, кто рад нашей встрече

Ведущий: Отлично! Сегодня я хочу показать несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием и зарядить вас позитивом. Чтобы начать работу, посмотрим, какое настроение и самочувствие у вас преобладает в настоящий момент. Возьмите, пожалуйста, по одной карточке такого цвета, который больше всего вам импонирует.

Карточки «Значение цвета»: синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность; фиолетовый – тревожность, страх, огорчения; зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении; красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха; коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте; жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья; чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

3. Упражнение «Трамвайчик». Сейчас мы отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами «А я еду», следующий пересаживается со словами "А я тоже", третий со словами "А я зайцем",



четвертый со словами" А я с... (называют кого-нибудь из круга, и тот быстро перебегают на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами "А я еду..." и т.д.

4. Аутотренинг «Парение в небе». Умение владеть собой – это мечта человека с древних времён. Как расслабиться или сдержаться? Как снять физическое и эмоциональное напряжение? Предлагаю вам аутотренинг. Сядьте удобно, примите расслабленную позу. Слушайте. (звучит АТ «Парение в небе»). Спасибо. А сейчас я познакомлю вас с некоторыми упражнениями, которыми вы сможете пользоваться в жизни для снятия эмоционального напряжения

5.1. Упражнение «Моё имя». Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

5.2. Упражнение «Дождик». Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

6. Рефлексия «Солнышко». А в завершении нашей встречи я прошу вас взять эти листы бумаги с изображением солнца, в центре солнышка напишите свое имя, а над лучиком напишите пожелание или комплимент, а теперь передавайте свои листы по кругу, вписывая пожелания, комплименты своим коллегам. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Коллеги, я благодарю вас за эту приятную встречу. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру и жизнь заиграет новыми красками!

Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.

Энерготраты при различных типах деятельности (для человека среднего возраста весом около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час	Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час
Сон	50	Спокойная ходьба	190
Отдых лежа без сна	65	Быстрая ходьба	300
Чтение вслух	90	Бег "трусцой"	360
Делопроизводство	100	Ходьба на лыжах	420
Работа сидя	110	Плавание	180 - 400
Работа стоя	160	Езда на велосипеде	210 - 540
Домашняя работа	120 - 240	Катание на коньках	180 - 600

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Готовые продукты	Ккал	Готовые продукты	Ккал
Молоко 3%, кефир	59	Говядина готовая	267
Сметана 30%	294	Свинина готовая	560
Сливки 20%	206	Куры готовые	160
Творог жирный	226	Хлеб ржаной	190
Творог 9%	156	Хлеб пшеничный	203
Сырки творожные	315 - 340	Булки, сдоба	250 - 300
Творог нежирный	86	Сахар	374
Брынза	260	Карамель	350 - 400
Плавленые сыры	270 - 340	Шоколад	540
Сыр твердый	350 - 400	Мармелад, пастила, зефир	290 - 310
Мороженое	226	Халва	510
Масло сливочное	748	Пирожное	350 - 750
Маргарины	744	Варенье, джемы	240 - 280
Масло растительное	898	Колбаса вареная, сосиски	260
Майонез	627	Колбаса полукопченая	370 - 450
Овощи	10 - 40	Колбаса сырокопченая	500
Картофель	83	Яйца куриные (2 шт.)	157
Фрукты	40 - 50	Сельдь	234
Компоты, фруктовые соки	50 - 100	Консервы рыбные в масле	220 - 280
Готовая рыба (навага,	70 - 106	Консервы рыбные в	130 -

треска, щука)		томате	180
---------------	--	--------	-----

Первые блюда:

Обычная порция супа (500 г) - 200 - 300 ккал

Молочные крупяные супы и сборные мясные солянки -  $\geq$  400 ккал

Вторые блюда:

Мясные блюда с гарниром - 500 - 600 ккал

Рыбные блюда -  $\leq$  500 ккал

Овощные блюда - 20 - 400 ккал

Каша с жиром или молоком - 350 ккал

Бутерброд - 200 ккал

Третьи блюда: компоты, кисели, какао, кофе с молоком - 150 ккал

Продукты, содержащие много натрия

Группы продуктов	Продукты или еда, богатые натрием, потребление которых следует ограничить
Молоко и молочные продукты	Сыры, особенно рассольные, твердые, типа "Брынза", "Рокфор"
Мясо и заменители	Соленое, копченое, кулинарно обработанное мясо - ветчина, бекон, сало, шпик, мясные консервы типа "тушенки", сосиски и сардельки, копченые колбасы, мясные копчености ("нарезки"); рыбные консервы "Шпроты", "Сардины", рыба в томатном соусе, селедка во всех видах, копченая и соленая рыба; икра всех видов рыб, приготовленная с добавлением соли; анчоусы; соленые орешки, особенно арахис; все деликатесы - рыбные, мясные и из птицы
Фрукты	Не ограничивают, так как все фрукты содержат очень небольшое количество натрия
Овощи	Томатный сок, особенно приготовленный с добавлением соли, консервированные овощи, овощные консервы с добавлением мяса, маринованные овощи, в том числе и домашнего приготовления, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, консервированные салаты
Хлеб, крупы, рис, макароны, картофель	Соленые крекеры, хлебцы, сушки с добавлением соли, соленые хлебные палочки, соленые хлопья, соленая воздушная кукуруза; концентраты для приготовления каш

Жиры	с добавлением натрия или соли, лапша или супы из лапши с концентрированной вкусовой добавкой; ЧИПСЫ! Соленое масло, маргарины с добавлением соли, майонезы, заправки для салатов
Другие продукты	Некоторые приправы с добавлением соли, кетчупы, соевый соус, оливки, маслины, бульонные кубики, приправы и пищевые добавки типа "Вегета", "Галина бланка", "Кнорр" и др. Выпечка содержит много натрия в виде соды, минеральные воды содержат много натрия

Пирамида здорового питания (рисунок не приводится)

\* Рисунок не приводится. - Примечание изготовителя базы данных.

Здоровое питание - залог активной и полноценной жизни!

Что такое "Порция"

<p>Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб, картофель):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ломтик хлеба,</li> <li>- 1/2 булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера,</li> <li>- 1/2 стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши,</li> <li>- 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли),</li> <li>- 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле),</li> <li>- 1 средняя картофелина</li> </ul>	<p>Одна порция молочных продуктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки,</li> <li>- 45 г твердого сыра,</li> <li>- 65 г мягкого сыра,</li> <li>- 1/2 стакана творога.</li> </ul>
<p>Одна порция овощей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/2 стакана приготовленных или измельченных сырых овощей,</li> <li>- 1 стакан сырых листовых овощей,</li> <li>- 1 огурец, 1 помидор</li> </ul>	<p>Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 75 - 90 г мяса, дичи или рыбы,</li> <li>- 2 яйца,</li> <li>- 1 стакан приготовленных бобовых,</li> <li>- 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина),</li> <li>- 35 г семян подсолнуха или орехов</li> </ul>
<p>Одна порция фруктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан,</li> <li>- 3/4 стакана сока (приготовленного без добавления сахара),</li> <li>- 1/2 стакана ягод или</li> </ul>	

приготовленных либо  
консервированных фруктов,  
- 1/4 стакана сушеных фруктов

Образец рациона для взрослых и подростков

В таблице Вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

1600 килокалорий - для большинства женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей. 2200 килокалорий - для большинства детей, девочек- подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни. 2800 килокалорий - для мальчиков- подростков, активных мужчин	Количество порций		
	1600 ккал	2200 ккал	2800 ккал
Зерновые, крупы, хлеб	6	9	11
Овощи	3	4	5
Фрукты	2	3	4
Молочные продукты	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
Всего жира в граммах	53	73	93
Можно сахара (чайных	6	12	18

	ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки			
	Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет) взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов			

Пример суточного меню для слушателя с артериальной гипертонией

Первый завтрак		Полдник	
Каша, манная молочная	250 г	Отвар шиповника	
Чай, 1 кусочек сахара	200 г	Ужин	
Второй завтрак		Рыба тушеная	200 г
Яблоко свежее	100 г	Свекла с черносливом	200 г
Обед		На ночь	
Суп-лапша на курином	250 г	Кефир	200 г
Грудка курицы запеченная	115 г	Хлеб белый	100 г
Рис отварной	135 г	Хлеб черный, отрубной	100 г
Морс клюквенный без сахара	200 г	Сахар	25 г
		Всего ккал	1800