

ОРГАНИЗАЦИЯ «ЗДОРОВОЙ СУББОТЫ»

(методические рекомендации)

Введение

Актуальными задачами работы общеобразовательных учреждений в день проведения «Здоровой субботы» являются:

-создание целостной образовательной среды, обеспечивающей полезную занятость учащихся в субботные дни, направленной на формирование социальной, морально устойчивой личности школьника и его оздоровление;

-совершенствование организационных форм массовой физкультурно-оздоровительной работы, расширение участия в проводимых мероприятиях учащихся и их родителей.

Одной из основных задач «Здоровой субботы» является пропаганда здорового образа жизни, достижение максимального оздоровительного эффекта, профилактика, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них мотивации к здоровому, активному образу жизни.

Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха и увеличения двигательной активности, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

Главное требование к этой работе - дифференцированный подход к учащимся разного пола и возраста, учет состояния здоровья детей, выявление степени их физического развития и уровня физической подготовленности. Организационно-содержательное наполнение таких мероприятий должно позволять участвовать в них всем учащимся, в том числе и отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на тему, семейных фотографий на тему «Береги здоровье смолоду» и др.

Выбор и использование физических упражнений, подвижных и народных игр, элементов спортивных игр, должны соответствовать половозрастным особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий в учреждениях образования.

Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в физкультурных и спортивных секциях.

Цель: Пропаганда и формирование устойчивого интереса к ведению здорового образа жизни.

Задачи:

- рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.
- предупредить формирование у детей вредных привычек.
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, соблюдении режима дня, интерес к занятиям физкультурой и спортом.
- закреплять знания о сохранении здоровья.
- повысить двигательную активность населения.
- формирование ответственного и бережного отношения у населения к своему здоровью.
- формирование психологической компетентности у детей.
- способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья.

- развития у обучающихся стрессоустойчивости и жизнестойкости.
- создание условий для сохранения и развития психологического здоровья обучающихся.

Рекомендуемые формы организации и проведения мероприятий «Здоровая суббота»:

- народные, подвижные игры и спортивные эстафеты с участием родителей "Здоровые родители - здоровые дети";
- семейные соревнования «Папа, мама, я - здоровая семья!»;
- день туриста «Всем классом в поход!»;
- лекции, диспуты, беседы о здоровом образе жизни, мастер – классы и показательные выступления известных спортсменов;
- экскурсии в лесопарковые зоны, однодневные туристские походы;
- конкурсы рисунков, стенных газет;
- акции: массовые забеги при участие детей и родителей «Движение – это жизнь»;
- круглый стол «На страже здоровья»;
- спортивные соревнования «Веселые старты»;
- оформление рекреации: плакат «Здоровье и труд вместе идут!», выставка – плакат «Спорт, здоровье, красота!!!»;
- диалог о здоровье с медицинским работником;
- тренинг стрессоустойчивости
- уроки психологии.

Рекомендации к организации и проведению мероприятий «Здоровая суббота»:

Тематика дней здоровья должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие оборудования и инвентаря. Подготовка и проведение «Здоровой субботы», требует участия не только учителей физической культуры, а также родителей, классных руководителей, других педагогических работников и учащихся старших классов, активно занимающиеся различными видами спорта. В организации мероприятий с учащимися могут участвовать представители спортивных обществ и организаций здравоохранения. Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов и видных деятелей.

Ожидаемые результаты проекта «Здоровая суббота»

- повышение уровня компетентности обучающихся о здоровом образе жизни;
- увеличение числа обучающихся, мотивированных к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня, к двигательной активности.
- укрепление социального партнерства государственных, муниципальных структур, общественных организаций, родителей, СМИ в интересах охраны здоровья детей и населения.
- сохранение и укрепление психологического здоровья детей.

Примерные варианты мероприятий

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Мероприятие для учащихся начальных классов «Береги здоровье смолоду»

1. Вступительное слово.

-В век технического прогресса и завоевания, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и нравственного благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна» - так гласит народная пословица. Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце 20 века средняя продолжительность жизни составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, что влияет на наше здоровье? (Ответы детей)

2. Игра – кричалка «Полезно – вредно».

Дети отвечают хором «полезно», «вредно»

-Читать лежа ... (вредно).

-Смотреть на яркий свет ... (вредно).

-Промывать глаза по утрам ... (полезно).

-Смотреть близко телевизор ... (вредно). (Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность просмотра – не более 1,5 часа в день).

-Оберегать глаза от ударов ... (полезно).

-Употреблять в пищу морковь, петрушку ... (полезно).

-Тереть глаза грязными руками ... (вредно).

-Заниматься физкультурой ... (полезно).

3. Выбери слова для характеристики здорового человека.

Красивый	страшный
Сутулый	стройный
Сильный	толстый
Ловкий	крепкий
Бледный	неуклюжий
Румяный	подтянутый

4. Работа в группах.

Объяснить пословицы:

- Здоровье дороже денег.
- Когда пьешь воду, помни об источнике.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- Крепок телом – богат душой.
- Зимой волка бойся, летом – мухи.
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Сон – лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо.
- В здоровом теле – здоровый дух.

5. Ответить на вопросы:

1. Как попадают микробы в наш организм? (Микробы попадают в организм при чихании, кашле больного, если мы находимся рядом. Через рот – с грязными, невымытыми продуктами, через грязные, невымытые руки. Через кожу – раны и царапины, с чужими вещами).

2. Существуют ли полезные микробы? (Да, существуют. Это кисломолочные бактерии, которые улучшают пищеварение, а следовательно, помогают укрепить здоровье. Они содержатся в кисломолочных продуктах – кефире, ряженке и т.п., а также в квашеной капусте, соленых помидорах, огурцах).

3. Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит только 3 ваших желания. Что бы вы пожелали?

6. Чистоговорки о зубах.

- Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, наш совет.

- Зайка серенький, косой,
Полощи свой рот росой.
Чаще ешь чеснок и лук ты,
Кушай овощи и фрукты.

- Все хорошие ребята
Чистят зубы аккуратно.

Чистить зубы нам не лень –
Чистим их два раза в день.
Чистим зубки дважды в сутки,
Чистим долго – три минутки
Щеткой чистой, не мохнатой,
Пастой вкусной, ароматной,
Чистим щеткой вверх и вниз –
Ну, микробы, берегись!

- Всем девчонкам и мальчишкам
Надо брать пример с зайчишки.
Репка, яблоки, морковка –
Детским зубкам тренировка.

- Чтобы зубы не болели,
Знают дети, знают звери:
Каждый должен дважды в год
Показать врачу свой рот.

- Все ребята сели в ряд.
Фрукты, овощи едят.
Витаминов много в них,
Очень нужных для ребят.

- Жил бобер в норе у речки,
Утром, делая зарядку,
На прогулку выходил.
Умывался он раненько,
Зубы чистил и опрятным
Самым чистым и опрятным
Был в лесу лесной бобер!

Физминутка.

«Держи осанку»

Сидя или стоя, опустите руки. Заведите руки за спину, соедините ладони. Затем заверните руки ладонями вверх. Локти максимально отведите, спину выпрямите, грудную клетку разверните, плечи отведите назад. Спокойно дышите 20 – 30 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Встряхните кисти.

7. Кроссворд «Здоровье».

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна ... (Зарядка.)

2. Дождик теплый и густой,
Это дождик не простой:
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов. (Душ.)

3. Хочешь ты побить рекорд?
Так тебе поможет ... (Спорт.)

4. Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками.
Друг походный за спиною
На ремнях с застежками. (Рюкзак.)

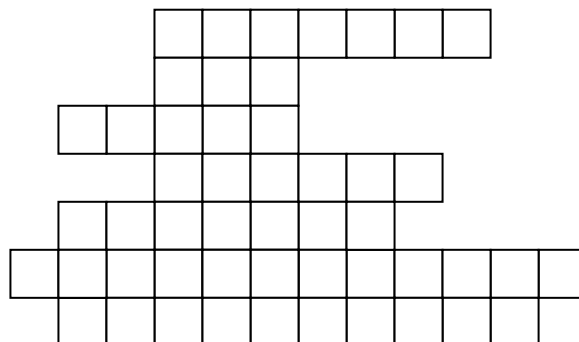
5. В новой стене,
В круглом окне
Днем стекло пробито,
На ночь вставлено. (прорубь.)

6. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ... (Велосипед.)

7. Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих –
Что за кони у меня? (Коньки.)

8. Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И поможет здесь сноровка
И, конечно, ... (Тренировка.)

Какое слово получилось в выделенных клетках? (Здоровье.)



8. Подведение итогов.

Каждый человек должен заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

НАЧАЛЬНОЕ ЗВЕНО

Ключевые слова: здоровье, активный отдых, ЗОЖ, двигательная активность.

Цель: увеличение двигательной активности учащихся младших классов и формирование установки здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- увеличение двигательной активности;
- формирование ответственного и бережного отношения у учащихся младших классов к своему здоровью.

Форма проведения: физкультурно-оздоровительный конкурс

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

I. Организационный момент

Построение команд. Приветствие.

II. Вступительное слово

Ведущий: (читает стихотворение)

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

"Что такое хорошо

И что такое плохо?"

Если делаешь зарядку.

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться,

спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Здоровая суббота для того, чтобы вы поняли, что здоровье – главная ценность нашей жизни.

Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь – всё потеряешь»

- Согласны ли вы с этой мудростью?

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

- Объясните, что означает выражение «здоровый образ жизни». Что это такое?

Участник 1: Есть страна интересная,
Мы спешим все туда.
Там привычки полезные,
Солнце, воздух, вода.

Участник 2: Называется страна – ЗДОРОВЬЕ,
Там режим и там салат морковный,
Мыло, паста, труд и сон полезный –
То, что прочь отгонит все болезни.

Участник 3: Добро пожаловать в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!!!
Но, чтобы было всё в порядке,
Начнём, конечно, мы с зарядки.

III. Программа конкурса

Первый конкурс «Разминка»

Ведущий: Итак, начинаем соревнования. Жюри попросим внимательно следить за каждой командой и правильно оценивать ход соревнования.

Участник 1: На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

Участник 2: Что такое физкультура?
Тренировка и игра.
Что такое физкультура?
Это «физ» и «куль», и «ту», и «ра».

Ведущий: Руки вверх, руки вниз
Это «физ»!
Крутим шею словно руль
Это «куль»!
Ловко прыгай в высоту
Это «ту»!
Бег на месте, детвора.
Это «ра»!
Занимаясь этим делом,
Будешь сильным,
Ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура.
Вот, что значит физкультура!

Второй конкурс «Представление»

Ведущий: А сейчас каждая команда себя представит.

Крепыши: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать!
Станем душ мы принимать.

Силачи: Мы почти уже спортсмены.
Каждый день свой, непременно,
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дремой в прятки.

Чистюли: Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться, непременно,
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Третий конкурс «Кегли»

Выставляются две кегли напротив каждой команды на одинаковом расстоянии. Дети по очереди должны мячом сбить кегли. Выигрывает та команда, которая собьет большее количество кеглей.

Жюри считает количество сбитых кеглей.

Четвертый конкурс «Буксировка»

Вести мяч обручем до флажка (метки) и обратно, но так, чтобы мяч все время был в обруче.

Пятый конкурс «Собери картошку»

Первый участник бежит с ведром с картошкой, добегают до флажка, высыпает картошку и возвращается с пустым ведром обратно, передавая ведро следующему участнику. Следующий участник бежит с пустым ведром до флажка, собирает картошку и возвращается с полным ведром, передавая следующему участнику уже полное ведро и т.д.

Шестой конкурс «Держи мяч»

Это бег в паре. Два участника держат руками мяч и бегут до флажка и обратно. Мяч передают следующей паре.

ПАУЗА ОТДЫХА

Ведущий: Пока жюри подводит итоги, мы с вами поиграем в игру «Кто с кем дружит». Будьте очень внимательны.

ОЧКИ	ГЛАЗА
БАШМАК	НОГИ
СОЛНЦЕ	ШЛЯПА
КРАН	РУКИ
НОС	НОСОВОЙ ПЛАТОК
НОГТИ	НОЖНИЦЫ
ЗУБНАЯ ЩЁТКА	ЗУБНАЯ ПАСТА
ЛОХМАТАЯ ГОЛОВА	РАСЧЁСКА
МОЧАЛКА	ТАЗ С ВОДОЙ
СПЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК	БУДИЛЬНИК

Ведущий: А теперь мы отправляемся в небольшое путешествие по нашему организму. Отгадайте загадку, о каких органах и частях тела идёт речь?

1. Брат с братом через дорожку живут,
А друг друга не видят. (глаза)
2. Всегда он в работе, когда говорим.
А отдыхает, когда мы молчим. (язык)
3. Между двух светил
Я в середине один. (нос)
4. Мы прикреплены к костям
Вместе двигаться нужно нам. (мышцы)
5. Два воздушных лепестка,
Розовых слегка,
Важную работу выполняют,
Дышать нам помогают. (легкие)
6. Тело сверху прикрываю,
Защищаю и дышу.
Пот наружу выделяю,
Температурой тела руковожу. (кожа)

7. У одной головы два брата
По разные стороны сидят,
А ничего не видят и не говорят. (уши)

8. Он всё запоминает,
Смотреть, слушать, говорить,
Видеть помогает
Работой всего нашего организма управляет. (мозг)

9. По реке бежит вода, очень красная она.
По ней кораблики плывут, кислород, пищу нам везут.
От микробов защищают и как могут помогают. (кровь)

IV. Подведение итогов. Награждение победителей.

Ведущий: Кто согласен, что здоровье нам нужно,
Похлопали в ладоши дружно!

- Дорогие ребята, спасибо вам за участие в нашем празднике «Здоровая суббота».
Будьте здоровыми!

Участник 1: Есть страна интересная,
Мы спешим все туда.
Там привычки полезные,
Солнце, воздух, вода.

Участник 2: Называется страна – ЗДОРОВЬЕ,
Там режим и там салат морковный,
Мыло, паста, труд и сон полезный –
То, что прочь отгонит все болезни.

Участник 3: Добро пожаловать в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!!!
Но, чтобы было всё в порядке,
Начнём, конечно, мы с зарядки.

Участник 4: На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем всех ребят!

Участник 5: Что такое физкультура?
Тренировка и игра.
Что такое физкультура?
Это «физ» и «куль», и «ту», и «ра».

Крепыши: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать!
Станем душ мы принимать.

Силачи: Мы почти уже спортсмены.

Каждый день свой, непременно,
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дрёмой в прятки.

Чистюли: Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться, непременно,
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Крепыши: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать!
Станем душ мы принимать.

Силачи: Мы почти уже спортсмены.
Каждый день свой, непременно,
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дрёмой в прятки.

Чистюли: Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться, непременно,
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Крепыши: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать!
Станем душ мы принимать.

Силачи: Мы почти уже спортсмены.
Каждый день свой, непременно,
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дрёмой в прятки.

Чистюли: Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться, непременно,
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою, после сна и перед сном.

Крепыши: Крепыши все знают, братцы,
Как полезно закаляться.
Кончим кашлять и чихать!
Станем душ мы принимать.

Силачи: Мы почти уже спортсмены.
Каждый день свой, непременно,
Начинаем с физзарядки,
Не играем с дрёмой в прятки.

Чистюли: Мы – чистюли, несомненно.
Нужно мыться, непременно,
Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою, после сна и перед сном.

ПУТЕВОЙ ЛИСТ СОРЕВНОВАНИЙ

№ п/п	Название конкурсов	КОМАНДЫ / БАЛЛЫ		
		КРЕПЫШИ	СИЛАЧИ	ЧИСТЮЛИ
1	РАЗМИНКА			
2	ПРЕДСТАВЛЕНИЕ			
3	КЕГЛИ			
4	БУКСИРОВКА			
5	СОБЕРИ КАРТОШКУ			
6	ДЕРЖИ МЯЧ			

СРЕДНЕЕ ЗВЕНО

Ключевые слова: здоровье, активный отдых, ЗОЖ, двигательная активность.

Цель - развитие жизненно важных прикладных навыков учащихся среднего класса.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
- содействие формированию жизненно необходимых прикладных навыков;
- формирование взаимовыручки;
- развитие физических и морально-волевых качеств.

Форма проведения: оздоровительно-туристическая эстафета

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Этапы:

1. Установка палатки. Этап позволяет оценить слаженность команды и ее умение обращаться с туристическим снаряжением.
2. Переноска пострадавшего. Учащиеся на этом этапе применяют знания по оказанию первой медицинской помощи.
3. «Аптека в лесу». Учащиеся должны найти по пути прохождения маршрута лекарственные растения и рассказать об области их применения.
4. Ориентирование. На этом этапе требуется проявить свои знания и умения в способах ориентирования на местности и нахождения своего местоположения относительно сторон света.

5. Стрельба из лука по мишеням. Этап позволяет проявить такие качества, как ловкость, меткость, сноровка.

6. «Мышеловка». Участники соревнуются в скорости, точности прохождения этапа под препятствием.

7. Сооружение временного жилища из подручных природных материалов. Этап позволяет на практике применить знания по выживанию в условиях автономного существования.

8. Разбор палатки. Заключительный этап, по которому фиксируется время прохождения всех этапов.

СТАРШЕЕ ЗВЕНО

Ключевые слова: здоровье, активный отдых, ЗОЖ, двигательная активность.

Цель - развитие жизненно важных прикладных навыков учащихся старшего класса.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей;
- содействие формированию жизненно необходимых прикладных навыков;
- формирование взаимовыручки;
- развитие физических и морально-волевых качеств.

Форма проведения: спортивно-оздоровительная эстафета

ХОД МРОПРИЯТИЯ

Торжественное открытие. Звучит вступление песни «Физкульт-ура!»

Ведущий 1:

Дорогие друзья! Все слышали, чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь недаром говорят: “Движение – это жизнь”. Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять свое тело. Ведь утро нужно начинать с зарядки.

(Учитель физкультуры командует: “На зарядку - становись!” и вместе со всеми учащимися, педагогами выполняет комплекс утренней зарядки).

1. Мы выходим на площадку

Начинается зарядка.

Шаг на месте – два вперед,

А потом наоборот.

Руки вверх подняли выше.

Опустили – четко дышим.

2. Упражнение второе.

Руки набок. Ноги врозь.

Так давно уж повелось.

Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете,

Наклоняться будем Вместе

3. Раз - направо, два – налево.

Укрепляем наше тело.

4.Приседанья каждый день.
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже,
Вырастешь повыше.

5.В заключение в добрый час.
Мы попрыгаем сейчас.
Раз, два, три, четыре –
В дружбе мы живем и мире!

Ведущий 1: Молодцы, друзья! Вижу, что многие из вас делают физзарядку, занимаются спортом.

Спорт, друзья, всем нам нужен.
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Всем физкульт – ура!

Ведущий 2:

Приветствуем всех,
Кто время нашел
И в школу на праздник здоровья пришел!
Мы будем здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны!

Ведущий 1: А теперь продолжаем праздник здоровья. И неважно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит Вас!

Ведущий 1:

Хорошо быть человеком!

Это сила на весь век!

Ведущий 2:

Это знания и мудрость,

Это ловкость, быстрота!

Ведущий 1:

Модным быть на день, на месяц,

А здоровым - навсегда!

Ведущий 2:

Я, ты, он, она -

Мы – красивая страна!

Мы - здоровая страна!

В нас вся сила, знаю я!

Ведущий 1:

Над Россией солнце светит,

Светел жизни путь.

Ты счастливым будь на свете,

Будь здоровым, будь!

Ведущий 2:

Так давайте скажем твердо -

Всем напастям нет!

Будем мы тогда здоровы

Много, много лет!

1-й: Быть здоровым - это классно!

2-й: Друзья, здоровым быть прикольно!

3-й: Здоровым быть совсем не больно!

4-й: Болезнь - это зло, и наше коварство.

Вместе: Здоровье – вот наше богатство!

Ведущий 2: А здоровое поколение - это сильная страна!

Именно под таким девизом будут проходить сегодня мероприятие «Здоровая суббота»!

Ведущий 1: А первооткрывателями праздника «Здоровая суббота» станут обучающиеся 11 классов.

Команды представлены. Пожелаем всем успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

На каждой эстафете мы будем собирать ключи к здоровью. В конце игры узнаем, какая команда имеет больше ключей.

Программа эстафеты:

Эстафета 1 «Пройди через болото»

Представьте, что вокруг нас болото. Нам надо добраться до кегли, взять ключ из обруча и принести его команде. Пройти через болото можно, перепрыгивая с «кочки» на «кочку». Задача: перекладывая прямоугольные дощечки, дойти до кегли, взять ключ и обратно прыгать через прыгалку. Второй участник прыгает через прыгалку - обратно перекладывает дощечки.

Эстафета 2 «Самый быстрый»

Пробежать до кегли, взять ключ, обратно — мяч зажат между ног.

Эстафета 3 «Преодолей препятствия»

Участники добегают до скамейке, проходят по гимнастической скамейке, берут из обруча по одному ключу. Обратно бегом.

Конкурс «Творческая фантазия»

На альбомном листе бумаги нарисовать командный рисунок на тему «Вредные привычки — это смерть!»

Эстафета «Кто первый?» Проскакать на двух ногах, взять мяч и им попасть в баскетбольное кольцо. Попадание - обратно в команду. В том случае, если участник не попадает в цель, он делает 5 приседаний.

Эстафета «Ловкач»

Пронести теннисный мяч на ракетке, преодолевая препятствия (кегли) до линии, пронести мяч на ракетке обратно. Передается эстафета следующему участнику.

Эстафета «Переправа»

Передача баскетбольного мяча, как во встречной эстафете.

Подведение итогов. Награждение

Тренинг стрессоустойчивости (по Тихомировой Т.С.)

Цель тренинга: формирование у школьников компетентностей и способностей, необходимых для эффективного решения жизненных задач, реализации имеющихся возможностей, саморазвития и самосовершенствования без потери здоровья.

Задачи:

1. Повышение познавательной компетентности школьников, т.е. осознание своей системы ценностей, личностных и психофизиологических особенностей; осознание симптомов, характеристик и картины стрессового состояния; осознание его последствий.

2. Расширение опыта анализа и преодоления стрессовых ситуаций, неконструктивных стереотипов поведения, деятельности, общения; овладение социально и личностно приемлемыми нормами реагирования при столкновении с жизненными трудностями, развитие ситуативной адекватности.

3. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими людьми на основе самовосприятия, самораскрытия и принятия других.

4. Развитие личностных механизмов стрессоустойчивости: мотивационной сферы, рефлексивных способностей, адекватной самооценки, коммуникативной компетентности, саморегуляции эмоциональных состояний и самоконтроля.

Ожидаемый результат: изменение поведения, самоорганизации деятельности и общения в основе которого лежат способности управлять мотивацией, эмоциями, ставить адекватные цели и осуществлять выбор эффективных способов преодоления трудностей, сохранять работоспособность, не испытывая разрушительной напряженности.

В процессе формирования стрессоустойчивости школьниками осваиваются следующие ключевые понятия: стресс, стрессоустойчивость, потребности, мотивация, коммуникабельность, вербальное и невербальное общение, эмпатия, рефлексия и др.

Понятие «тренинг» для предстоящих занятий выбрано не случайно. Его однозначное определение отсутствует, поэтому необходимо уточнить смысл, который оно приобретает в данном случае. Тренингом называют самые разные приемы, средства, формы и способы в практической психолого-педагогической практике, которые активно внедряются в образовательный процесс в настоящее время. Под этим понятием могут подразумеваться воспитание, обучение, тренировка, дрессировка. Тренинг может определяться как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления поведением и деятельностью или «средство воздействия, направленное на развитие знаний, социальных установок, умений и опыта в области межличностного общения», «средство развития компетентности в общении», «средство психологического воздействия».

Однако в этих определениях акцентируются лишь процессуальные характеристики, не исключая принудительный характер не только участия в тренинге, но и происходящих личностных изменений.

Под тренингом в данном случае понимается многофункциональный метод преднамеренных изменений и самоизменений психологических феноменов конкретного человека и группы в целом с целью гармонизации жизнедеятельности и отношений. При таком понимании подчеркивается субъект-субъектный характер отношений в процессе занятий, осознанный выбор направления своего развития и самосовершенствования его участниками.

Предлагаемый тренинг организуется в форме уроков, имеющих следующие особенности: организация занятий по типу фокус – группы, в которой все участники, включая ведущего (учителя или психолога), являются одновременно экспертами, имеющими

возможность влиять на содержание и ход занятий; создание условий, обеспечивающих каждому участнику возможность развития механизмов своего функционирования как личности и одновременное освоение таких компонентов, как целеполагание, анализ, моделирование, необходимых для решения учебных и жизненных задач.

На некоторых этапах компоненты учебной деятельности становятся предметом осознания и отработки, создавая возможность для переноса сформированных механизмов непосредственно в образовательный процесс. При этом появляется возможность наблюдать ожидаемые эффекты в реальной практике; использование телесноориентированных и релаксационных процедур, которые могут использоваться на уроках физкультуры, а некоторые и в процессе изучения учебных предметов (например, после контрольной работы или окончания урока); предварительная актуализация опыта, необходимого для создания мотивационной заинтересованности и эффективного усвоения теоретической информации.

Принципы проведения занятий и методические рекомендации:

1. *Безопасность.* Безопасность достигается доброжелательной атмосферой, принятием каждого школьника, добровольностью участия в предлагаемых процедурах, положительным характером обратной связи, конфиденциальностью информации, получаемой в ходе тренинга.

2. *Соответствие возрастным возможностям.* Возраст школьников учитывается при постановке целей, подборе упражнений, определении времени, необходимого для формирования того или иного компонента. Компетентности и способности, повышающие стрессоустойчивость, неразрывно связанные друг с другом, формируются как на специализированных уроках, так и органично вплетаются в тематику других занятий.

3. *Универсальность.* Сценарии отдельных уроков, элементы их содержания могут быть включенными в контекст различных учебных предметов.

4. *Комплексность.* В тренинге используются различные подходы к преодолению стресса, что дает возможность каждому школьнику выбрать наиболее подходящие для себя.

5. *Рефлексивность.* Совместное обсуждение целей и задач предстоящей деятельности, происходящих изменений.

6. *Включенность.* Учитель – активный участник всех процедур, кроме тех, где требуется обеспечение безопасности.

Предлагаемая технология может быть реализована в системе дополнительного образования, в качестве факультативного (элективного курса) педагогом или психологом. Технологические процедуры можно объединить в следующие блоки, которые включены в каждое занятие:

1. *Мотивационный.* Использование психодиагностических методик, методов самоанализа, самонаблюдения. Создание групповой атмосферы. Создание стрессовых ситуаций.

2. *Информационный.* Предоставление школьникам необходимого объема теоретической информации.

3. *Практический.* Использование психотехнических игр, упражнений, элементов видеотренинга.

5. *Контрольный.* Моделирование ситуаций, требующих использования приобретенных умений и навыков, с последующим анализом. Самооценка происходящих личностных изменений (движения к цели), оценка групповой работы.

Для повышения эффективности предлагаемого курса желательно специальное помещение, изолированное от посторонних людей и шума. Помещение должно быть просторным, достаточным для того, чтобы все участники могли сесть в круг и при этом оставалось место для выполнения динамичных групповых игровых процедур.

Для выполнения телесноориентированных и релаксационных упражнений необходимо иметь коврики. В условиях классно-урочной реализации программы возможно использование предлагаемых упражнений на уроках физкультуры, но некоторые из них

могут быть встроены в контекст урока и использоваться для снятия напряжения после контрольной работы, изучения сложного учебного материала и т.п.

Эффективность некоторых процедур существенно повысится, если будут использоваться видеозаписи. Поэтому желательны телевизор, видеокамера и видеомаягнитофон.

Ниже приводятся сценарии занятий для школьников подросткового и старшего школьного возраста. Предлагаемая программа может быть использована в общей системе формирования стрессоустойчивости школьников. Каждое занятие – это мини технология, которая может быть реализована в форме классного часа. Процедуры занятий могут быть встроены учителями – предметниками в структуру своих уроков.

УРОК ПЕРВЫЙ

СТРЕСС - ЭТО СОЛЬ ЖИЗНИ

Искренность, уравновешенность, понимание самого себя и других – вот залог счастья и успеха в любой области деятельности Ганс Селье Цель: формирование мотивации на самопознание и саморазвитие.

Задачи: групповое сплочение; формирование познавательной компетентности по проблеме стресса; осознание сущности стресса как неспецифической реакции, его значения для жизненной успешности и здоровья; осознание индивидуальности каждого участника.

1. Создание групповой атмосферы

Учитель с учетом информации, полученной от участников в процессе индивидуальных встреч, рассказывает о задачах и правилах работы группы, организуя диалог, чтобы убедиться, что его правильно понимают: Учитель: «На предстоящих занятиях мы познакомимся с таким явлением как стресс и его значением для человека; узнаем, как можно управлять собой и своими эмоциями в повседневной жизни или исключительных обстоятельствах; постараемся разобраться в своих отношениях с окружающими и понять от чего зависит то или иное отношение к нам. Мы будем расширять границы своей жизненной компетентности, приобретать необходимые знания и опыт, выполняя игровые упражнения Не существует рецептов «правильного поведения» в тех или иных случаях, но, зная себя, свои возможности и потребности, можно освоить такие поведенческие модели, которые нам больше подходят или конструировать собственные. Мы будем помогать друг другу в этом!» Упражнение: «Снежный ком» Это упражнение является важным даже в группе, где все знакомы друг с другом. Ведущему и ребятам необходимо представиться так, как они хотят, чтобы их называли на всем протяжении групповой работы. Это может быть свое имя в привычном варианте, либо уменьшительное. А кто-то, может быть, захочет, чтобы его называли полным именем, чужим или каким-то прозвищем. Методическое замечание: следует обратить особое внимание на тех ребят, которые предпочитают называться другими именами.

2. Обсуждение групповых правил

Методическое замечание.

Обсуждение и принятие правил поведения имеет очень большое значение. Жесткие требования выполнять правила, непонятные для человека, нередко становятся мощным препятствием на пути удовлетворения потребностей и источником стресса. Поэтому нельзя спешить, относиться к этой процедуре формально, игнорировать недовольство или несогласие ребят. Этот процесс можно считать первым рабочим моментом группы, от которого зависит успешность дальнейшей работы. Выбор оптимального варианта предполагает умение отстоять свое мнение, осознать смысл устанавливаемых правил. Именно в ходе обсуждения каждый может убедиться в важности своего мнения для

присутствующих, задуматься: почему то, что важно для него, не имеет значения для других. Необходимо получить согласие каждого участника на выполнение правил. В этом случае они будут приняты каждым, не вызывая протеста или отторжения. Если по поводу какого-то правила согласие не достигнуто, его можно изменить. Осознание смысла принимаемых правил и своей ответственности за их строгое соблюдение - залог успешности дальнейшей работы! Эта эффективная процедура позволит учителю увидеть ценности каждого конкретного школьника, лучше его понять. Процедура разработки и принятия школьных (учебных) правил является важной не только для успешности тренинговой работы, но и в группах предшкольной подготовки, при переходе детей с одной ступени обучения на другую, введении нового предмета или при смене учителя. Учитель: «Для того чтобы занятия протекали эффективно, чтобы мы не мешали себе и другим, работая в группе, необходимо установить некоторые правила, которым мы будем следовать во время занятий. Несколько правил введу я, а вы дополните теми, которые посчитаете нужными».

Полученный в ходе обсуждения «свод правил» может быть следующим:

1. Активность. Только от собственной активности зависит результат работы.
2. Конфиденциальность. За пределами группы можно рассказывать о себе, но не о своих товарищах.
3. Безоценочное отношение друг к другу. Нельзя оценивать поведение или высказывания своих товарищей, даже положительно.
4. Искренность. Если не лгать невозможно – лучше промолчать.
5. Говорим только от первого лица: «Я думаю, я считаю...», но не: «Он сказал...»
6. Внимание к говорящему. Не перебиваем друг друга!
7. Добровольность участия в процедурах. Не хочешь участвовать – отдохни (но помни о первом правиле)!

Учитель в ходе тренинга внимательно следит за соблюдением правил всеми участниками. В процессе занятий их с общего согласия можно изменять или дополнять. Например, в конце занятия можно дополнить список требованием не опаздывать. В конце обсуждения ребятам можно предложить высказать свое отношение к правилам. При этом можно еще раз изменить свое имя. Сделать это предлагается следующим образом. Подросток называет свое имя. После этого он высказывает свое отношение к правилам и называет самое важное с его точки зрения. Например, это может выглядеть так: «Я Маша. Я понимаю важность выбранных правил, но самым важным считаю правило быть искренним». Выбранное имя каждый записывает на листке и прикрепляет булавкой на грудь.

3. Групповое сплочение

Упражнение: «Все-некоторые - только я».

Цель: создание атмосферы доверия и безопасности для каждого участника, возможности лучше узнать друг друга. Все участники располагаются на стульях в кругу. Ведущий произносит любой признак, который может присутствовать у одного, двух или нескольких участников. Эти участники встают и меняются местами. Если у ведущего есть такой же признак, то он вместе со всеми старается занять свободное место. Тот, кто не успел это сделать, становится ведущим. В ходе обсуждения необходимо обратить внимание школьников на следующие моменты: есть признаки, которые объединяют многих; есть признаки, которые ярко проявляют индивидуальность.

4. Информационно-практический блок

Цель: дать учащимся представление о том, что такое стресс и как он проявляется, подвести их к мысли, что стресс это не всегда плохо. Учитель обращается к школьникам с вопросами: «Что такое стресс? Что мы представляем, когда слышим это слово?» Каждый в тетради пишет свои ассоциации. Затем по кругу участники зачитывают то, что получилось, составляется общий перечень ассоциаций, подбирается общее значение стресса для присутствующих. В ходе выполнения упражнения выясняются проявления стресса: как мы видим, что человек испытывает стресс (поведение, физиологические реакции); как мы чувствуем себя в стрессе; какие мысли у нас возникают, когда мы оказываемся в стрессовой

ситуации? Почему происходят подобные изменения? Это зависит от многих причин и, чтобы разобраться, нужно понять, что же такое стресс.

Понятие «стресс» стало популярным после опубликования в 1936 году книги Г.Селье. Одна из причин этого в том, что теория стресса как общего адаптационного синдрома, разработанная Г.Селье, находит объяснение реакциям человека на психотравмирующие ситуации, различные конфликты и заболевания. Причиной стресса могут быть любые жизненные обстоятельства, всякая неожиданность, нарушающая привычное течение жизни. При этом не имеет значения, приятны или неприятны для человека происходящие события. Например, полученная на экзамене двойка или пятерка могут в равной степени вызвать стресс. Специфические реакции горя и радости совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие – неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – одинаково. Различные факторы: необходимость сосредоточиться, усталость, страх, обида, холод и многое другое, которых достаточно и в школьной жизни – вызывают в организме комплексную реакцию, не зависящую от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент - на физиологическом уровне осуществляется непосредственная реакция мобилизации по определенному сценарию.

При стрессовых воздействиях в кровь начинают выделяться определенные гормоны, вследствие чего изменяется режим работы многих органов и систем организма (изменяются его защитные свойства, учащается ритм сокращений сердца, повышается свертываемость крови). Организм старается обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие и дать отпор, сильнее ударить или убежать. Однако такая реакция оправдана, когда она адекватна внешней опасности и длится недолго. Но проявить физическую агрессию или убежать для современного человека в большинстве случаев означает вступить в противоречие с существующими правилами, нравственными нормами. В результате никакого действия не происходит, а возникшее напряжение и физиологические сдвиги - подготовка к действию, которое не произошло - остаются невостребованными в организме. Если человек умеет избавляться от отрицательных последствий стресса, то это явление может иметь положительное значение в виде приобретенного пусть даже отрицательного опыта. Но этого чаще не происходит, и эмоциональное напряжение накапливается в мышцах.

Еще в прошлом веке, рассуждая об эмоциях, И.М.Сеченов писал о «темном мышечном чувстве». Фактически при стрессовой реакции происходит прерывание естественного биологического процесса, которое является чрезвычайным событием для психики. «Неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле и, как следствие, могут возникнуть различные болезни - гипертония, головная боль, желудочные спазмы и т.д. Для того чтобы избежать вредного действия стресса необходимо уметь определять это напряжение и знать, как от него можно избавиться, не причиняя вреда себе и окружающим.

Овладение способами снятия накопившегося напряжения – один из способов борьбы с губительными последствиями стрессов. Не умаляя значения этого подхода, отметим, что эффективнее всегда бороться с причиной, чем со следствием. Есть ситуации, которые объективно становятся источниками сильного стресса: потеря близких людей, болезнь, развод родителей и др.

Однако чаще человек страдает от психологического стресса, в основе которого лежат субъективные восприятия. Психологический стресс могут вызвать любые значимые жизненные обстоятельства: школьный урок, общение с друзьями, предстоящий разговор с родителями или учителем, школьные правила или отметки, покупка нового платья и т.д. Его причиной могут быть трудности или угроза - состояние ожидания какого-либо вредного, нежелательного воздействия, возникающего благодаря способности человека предвидеть не только реальные, но и лишь возможные столкновения с опасной для него ситуацией. Например, школьник испытывает стресс, думая о предстоящем экзамене, контрольной работе. Самостоятельным стрессовым фактором при отсутствии необходимой компетентности может стать угроза возможных стрессовых изменений, происходящих в

организме (покраснение лица в ситуациях учебного взаимодействия, тремор рук при ответе у доски или во время игры на пианино на школьном концерте). Будет неправильным считать, что стресс – это плохо. Действительно, в состоянии стресса могут наблюдаться ухудшение внимания, памяти, мышления, неадекватность оценки ситуации, чрезмерная двигательная активность, либо заторможенность и т.д. Вот как Лев Николаевич Толстой описывает в «Войне и мире» подмеченную им своеобразную реакцию на опасность. «Вследствие этого страшного гула, шума, потребности внимания и деятельности, Тушин не испытывал ни малейшего неприятного чувства страха, и мысль, что его могут убить или больно ранить, не приходила ему в голову. Напротив, ему становилось все веселее и веселее. Ему казалось, что уже очень давно, едва ли не вчера, была та минута, когда он увидел неприятеля и сделал первый выстрел, и что клочок поля, на котором он стоял, был ему давно знакомым, родственным местом...

Сам он представлялся себе огромного роста, мощным мужчиной, который обеими руками швыряет французам ядра...». Но стресс и приумножает силы человека, мобилизуя его внутренние ресурсы для преодоления возникшего препятствия, достижения поставленной цели.

Положительные эффекты проявляются в повышении работоспособности. Можно сказать, что в некоторых случаях стресс добавляет интереса к жизни, заставляет тянуться вверх, помогает быстрее думать и действовать. Именно стресс помогает достичь успехов в спорте, активизирует мыслительную деятельность, память, внимание.

Когда мы сталкиваемся с трудностями, то, пытаясь преодолеть их, испытываем либо горечь неудачи, либо радость победы. Когда же проблем нет, мы зачастую испытываем утрату интереса и ощущаем апатию.

Селье отмечал, что различным людям для счастья нужно различное количество стресса, подчеркивая его положительное значение и человеческую индивидуальность. Он полагал, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, и приравнивал его отсутствие к смерти. На последнем этапе своей деятельности Селье разделил понятие «стресс» на эустресс и дистресс. Эустресс – конструктивный, вызывающий активизацию познавательных процессов и самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс – деструктивный, разрушительный, имеющий тенденцию возникнув в одних условиях, распространяться и на другие, усиливая ещё более разрушительное действие. Например, обида или раздражение после ссоры с родителями или приятелем, остаются и тогда, когда школьник пришел в школу, работает на уроке. При этом изменяется его восприятие того, что происходит вокруг. Школьнику начинает казаться, что учитель к нему придирается, одноклассники насмеваются. Результатом становятся новые конфликты. Но одноклассники – то и учитель не понимают причин его поведения, и вирус обиды может поразить и их.

Важно уметь отделить переход стресса в дистресс, научиться использовать его положительное значение. Стресс управляет некомпетентным человеком. Для человека, наделенного сознанием и творческим мышлением вполне доступно изменить ситуацию. Представьте себе две картины. Первая. Посреди лужайки стоит громадный круглый стол. В самом центре стола – большой котел, из которого доносится аромат чего-то очень вкусного. Вокруг же расположились сытые праведники и весело смеются. В руках у них – двухметровой длины ложки. Именно из-за их длины они не могут кормиться сами, поэтому кормят друг друга и веселятся. И точно такая же вторая картина, но вокруг стола стоят голодные грешники и горько плачут, хотя в их руках точно такие же ложки, однако, кормить друг друга им невдомек. Кем стать – праведником или грешником? Выбор за каждым из нас! Ожидаемый результат. Вывод: стресса не нужно бояться; необходимо развивать у себя способности и компетентности, которые помогают преодолевать трудности, достигая высокой жизненной эффективности, сохраняя здоровье. Методическое замечание: информацию необходимо дать в сжатом виде, а по ходу тренинга дополнять и уточнять.

5. Практический блок

Упражнение 1: «Напряжение – расслабление»

Цель: знакомство с мышечными зажимами.

Упражнение выполняется стоя. Все участники встают прямо и сосредотачивают свое внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку ослабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей. Методический комментарий. Данное упражнение может выполняться на уроках после выполнения контрольных работ или по окончании урока.

Упражнение 2: «Тряпичная кукла и солдат».

Цель: достичь и почувствовать расслабление. Упражнение выполняется в парах. Сначала один участник выпрямляется и вытягивается в струнку, как солдат, застывая в этой позе. Второй участник убеждается в том, что он «одеревенел» и дает команду расслабиться, став, таким же, как тряпичная кукла. Можно поболтать руками «тряпичной куклы». Такое чередование повторяется несколько раз. Затем участники меняются местами.

6. Обратная связь

Цель: отработка навыка рефлексии, контроль эффективности прошедшего занятия. Критерий эффективности: осознание школьниками сущности стресса как неспецифической реакции, его неоднозначное влияние на успешность жизнедеятельности и здоровье; мотивация на дальнейшую работу.

Упражнение: закончить предложение: «сегодня я понял, что...», Участники «снимают» показания с «термометра значимости» (по 7-балльной системе оценивают, насколько значимы для каждого предстоящие занятия). Методическое замечание: заканчиваем предложение в тетрадах, затем по кругу зачитываем Ритуал окончания занятий: выйти в центр круга и высказать пожелание всем до следующей встречи.

7. Домашнее задание: фиксировать стрессовые ситуации в образовательном процессе и повседневной жизни.

УРОКИ ВТОРОЙ - ТРЕТИЙ

УЧИМСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Цель: создание мотивации на самопознание и саморазвитие. **Задачи:** формирование познавательной компетентности по проблеме стрессоустойчивости, осознание ее механизмов; развитие умений целеполагания; развитие навыков определения причин возникающих трудностей, расширение опыта их преодоления.

1. Создание групповой атмосферы

Упражнение 1. Поздороваться каждому с каждым за руку.

Упражнение 2. Рефлексия прошлого занятия.

«Что мы узнали о стрессе?»

Испытывали ли мы стресс, когда здоровались? А сейчас?»

2. Информационно-практический блок

Цель: осознание многообразных проявлений стресса; классификация стрессовых факторов.

Упражнение 1. Анализ домашнего задания.

Методическое замечание.

В ходе обсуждения домашнего задания учитель обращает внимание, какой смысл учащиеся вкладывают в понятие «стрессовая ситуация», что считают признаками стресса. Если наблюдается путаница в понятиях, то учитель обращает на это их внимание.

Понятие «стресс» заимствовано из техники, где обозначало внешнюю силу, приложенную к физическому объекту и вызывающую его напряженность. Поэтому под стрессом мы нередко понимаем как внешние события (экзамен, необходимость выбрать профиль обучения, ссору с приятелем), так и внутренние состояния (обида, гнев, боль и т.п.). Под стрессом мы будем понимать - состояние психической напряженности, которое является реакцией на события, значимые для нас. Стресс – это комплексная реакция, которая проявляется на различных уровнях: когнитивном – изменение восприятия, памяти, внимания, мышления; эмоциональном – возникновение эмоционально - чувственных реакций и состояний (радость, интерес, гнев, тоска, беспокойство, тревожность, раздражительность и т.д.); социально - психологическом – изменение активности общения (увеличение количества контактов или самоизоляция), конфликты с окружающими и т.д.; физиологическом - напряжение мышц, нервный тик, изменение дыхания, цвета кожных покровов, работы органов пищеварения, повышение давления. Причины, которые вызывают стресс, мы будем называть стрессовыми факторами. Без анализа конкретных причин возникновения какого – либо явления, трудно научиться им управлять.

Упражнение 2. Анализ причин возникновения стресса.

Цель: осознание внешних и внутренних причин возникновения стресса, различных способов преодоления стрессовой ситуации.

Участникам дается задание написать на листочках по одной стрессовой ситуации, с которой им больше всего хотелось бы справиться. Листочки перемешиваются и раздаются снова. Каждый школьник зачитывает ситуацию, которая изложена на полученном им листке, оценивает, насколько она является стрессовой лично для него, какие ассоциации вызывает, и дает совет как с ней можно справиться. Другие участники высказывают свои варианты преодоления стресса.

Методическое замечание.

Анализ причин возникновения стресса (стрессовых факторов) показывает, что есть такие, которые являются стрессовыми практически для всех (ответы у доски, экзамены и т.д.), но есть такие, которые вызывают стресс только у некоторых школьников. На эту особенность необходимо обратить их внимание.

Необходимо также отметить, что проявления стресса сами нередко становятся его причинами, приводят к формированию никому не нужных качеств личности. Например, часто переживаемая обида приводит к развитию обидчивости. Для того чтобы научиться управлять стрессом целесообразно классифицировать факторы. Для этого можно использовать классификацию, включающую следующие группы факторов: общие, обусловленные организацией жизнедеятельности; конкретные, связанные с выполнением различных видов деятельности; специфические, обусловленные взаимодействием с окружающими людьми; личностные особенности человека. Этот подход позволит не только школьникам лучше понимать своих одноклассников, но и учителю своих учеников, развивает толерантность.

Упражнение 3 . Причины возникновения обиды и способы преодоления Часто причиной стресса является обида. В каких ситуациях мы обижаемся? Что такое обида? Закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...». Упражнение можно выполнить, отвечая по кругу, а можно письменно в тетрадях с последующим обсуждением, в ходе которого определяются причины обиды и условия преодоления. Например, человек повел себя не так, как мы ожидали. Обида будет тем сильнее, чем сильнее ожидания. 2. Воображаемое оскорбление, как результат сравнения ожидаемого и реального поведения другого человека. 3. Несоответствующее нашим представлениям поведение людей, которых мы считаем зависимыми от себя. Адекватные требования к тем, кто нас окружает, ведь окружающие люди также как и каждый из нас, несовершенны! Прощение обидчика. Переключение с мыслей об обидчике на мысли о себе. Найди ответ на вопрос: «Почему это произошло?», Почему я нуждаюсь именно в таком поведении окружающих? Ответ на этот вопрос поможет выйти на свои комплексы и потребности. Главное при этом не впасть в новый стресс -

комплексы есть у каждого -, а определить истинные цели – ценности, наметить пути для саморазвития и совершенствования. Упражнение 4. Самооценка. Цель: развитие рефлексии, осознание своих слабых и сильных сторон. Каждый участник получает карточку, на которой перечислены различные качества человека. После предварительного обсуждения смыслового содержания некоторых качеств, учащиеся по 4-х балльной системе (3 – качество явно выражено; 2 - умеренно выражено; 1 - практически отсутствует; 0 - отсутствует) оценивают наличие перечисленных качеств у себя. Упражнение 5. Взаимооценка. Участники делятся на пары. Если возникают проблемы, то помогает учитель. Желательно, чтобы пары составили школьники, которые в меньшей степени общаются друг с другом; Каждый участник получает вторую карточку, такую же, как в предыдущем упражнении. В течение 3 минут участники проводят взаимное интервью. По окончании они оценивают наличие перечисленных в карточке качеств друг у друга. Результаты оценки и взаимооценки сравниваются. В ходе обсуждения определяются возможные причины обнаруженных несовпадений.

Упражнение 6. Формирование модели стрессоустойчивой личности.

В ходе обсуждения определяются личностные качества, которые мешают преодолению стресса и которые препятствуют переходу стресса в дистресс, составляются портреты стрессоустойчивой и нестрессоустойчивой личности. *Упражнение 7. Самодиагностика.*

Школьникам необходимо по 4-х балльной системе (3 – качество явно выражено; 2 - умеренно выражено; 1 - практически отсутствует; 0 - отсутствует) оценить наличие перечисленных качеств у себя. Подсчитывается количество баллов, набранных при оценке качеств стрессоустойчивой и нестрессоустойчивой личности. Выявляется взаимосвязь стрессоустойчивости и самооценки.

Методическое замечание: модель стрессоустойчивой личности в процессе занятий может корректироваться.

Упражнение 8. Самопрезентация.

Цель: повышение самооценки. Каждый по кругу называет качество, которое считает наиболее значимым. Затем по кругу каждый представляет себя, характеризуя этим качеством так, как будто оно у него есть, при этом необходимо уточнить положительную роль этого качества для себя. Например: если участник назвал в качестве желаемого качества коммуникабельность, то дальше он произносит: «Я - Олег, я отличаюсь коммуникабельностью, это помогает мне чувствовать себя уверенно». Высказывание необходимо произнести так, чтобы окружающие в это поверили.

Упражнение 9 «Подари подарки».

Каждый участник «дарит подарки» трем любым участникам. Те, кому дарят подарки, могут их принять, а могут отказаться от них, но сделать это нужно так, чтобы не обидеть дарящего, а его задача не обижаться в случае отказа. Среди участников могут оказаться такие, которые не получают подарки, их задача оценить ситуацию не обижаясь.

Упражнение 10 «Кто это?».

Цель: снятие эмоциональной напряженности, тревожности, развитие навыков моделирования, умения предвидеть результат. Участники делятся на группы по три человека. Каждая группа загадывает одного из трех участников по следующим параметрам: кем он не является, что ему не нравится, кем он не хочет быть, что он не умеет делать. Задача остальных участников отгадать о ком идет речь.

3. Информационно-практический блок

Цель: определение личностных механизмов стрессоустойчивости.

В ходе предыдущей работы школьники убедились в том, что одну и ту же ситуацию стресса можно преодолеть разными способами. Для стрессоустойчивых людей характерны конструктивные способы преодоления, связанные с умением регулировать свое поведение, состояние и деятельность. Они предполагают активность, умение адекватно оценить

ситуацию и собственные возможности, выбрать конструктивный способ преодоления стресса.

Можно выделить следующие этапы процесса овладения стрессовыми ситуациями:

1 этап. Интерпретация и оценка ситуации.

При этом оцениваются ее требования, степень угрозы (благополучию, здоровью, статусу); собственные возможности, их соответствие требованиям. Например, когда учитель смотрит в журнал и выбирает «жертву» для ответа у доски, школьник оценивает вероятность того, что вызовут именно его; свои предметные знания; их соответствие тем, которые требуются, чтобы хорошо ответить. В результате может возникнуть страх, что вызовут именно его, либо желание проявить активность и вызваться ответить самому. Нередко на этом этапе причиной стресса становимся мы сами. Например, неуверенный в себе школьник может испытывать страх ответа у доски, даже, если нет причин для беспокойства.

2 этап. Оценка стрессовых изменений в организме и степень их возможного влияния на результат.

У школьника, испытывающего страх, может усилиться сердцебиение, потоотделение, нарушиться дыхание, наблюдаться дрожь («от страха колени дрожат»), теряется концентрация, и он может запутаться при ответе. Но похожие изменения и результат могут быть и у школьника, испытывающего чрезмерную радость в предвкушении отличной отметки («от радости в зобу дыханье сперло»).

3 этап. Адаптационный процесс.

Адаптация может принимать активную форму противодействия стрессору, преодоление стрессовой ситуации, либо пассивные формы приспособления и ухода от стрессового воздействия с привлечением механизмов психологических защит.

Преодоление стресса предполагает сознательные действия и свободный выбор, в результате которых приобретает комфортное состояние, т.е. по сути происходит адаптация к изменившимся условиям.

Конструктивное преодолевающее поведение, т.е. ориентированное на решение возникающих проблем, повышает возможности человека, способствует самоактуализации, совершенству, реализации потенциальных возможностей и включает: постановку цели; поиск и рассмотрение возможных способов достижения цели определение необходимых ресурсов для реализации каждого из способов и определение возможных последствий; осознание своих возможностей и выбор наиболее приемлемого варианта; определение критериев движения к цели в ходе практической реализации выбранного способа; практическую реализацию принятого решения.

Методическое замечание: необходимо обратить внимание школьников, что этапы решения учебных и жизненных задач аналогичны этапам преодоления стресса.

Адаптация может принимать форму ухода от стрессового воздействия с привлечением механизмов психологических защит, идея которых принадлежит З.Фрейду. Защитные механизмы – это совокупность бессознательных приемов, с помощью которых человек оберегает себя от психологических травм и неприятных переживаний, стараясь вместе с тем сохранить в целостности сложившийся образ «Я». Например, «невидение» объективных проблем. Существуют различные точки зрения на возникновение психологических защит.

В соответствии с одной из них механизмы психологических защит развиваются как способы компромиссного сосуществования человека с миром и собой и способствуют эффективной адаптации, предохраняя организм от разрушения.

Но существует противоположная точка зрения, согласно которой психологические защиты являются непродуктивным, вредоносным средством решения внутриличностного конфликта, ограничивающим оптимальное развитие личности, ее собственную активность. Они помогают избавиться от рассогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохранить сознание от нежелательных содержаний, устранить тревогу и напряженность. Но это неосознаваемые процессы, автоматические, не учитывающие долговременной перспективы.

Цель в данном случае достигается путем уступок, самообмана или невроза личности. В соответствии с третьей точкой зрения, механизмы защиты могут только на короткое время ослабить тревогу. Их использование для борьбы с тревогой возможно только как временное средство, пока не найдено рационального способа решения проблемы.

Упражнение 1. Критерии конструктивного преодоления.

Цель: осознание значения стрессоустойчивости для здоровья и личностного развития.

Методическое замечание. В ходе обсуждения необходимо создать условия для осознания школьниками значения своей субъективной позиции в выборе способов преодоления стресса. Их конструктивность определяется осознанностью целей, свободным выбором способов преодоления и прогнозированием настоящих и будущих результатов.

Школьник, столкнувшийся с агрессивностью одноклассников, может изменить свое поведение, которое стало причиной конфликта или отношение к происходящему; может обратиться за помощью и повлиять на их поведение посредством других людей; может поменять школу, а может гнать прочь все тревожные мысли, не замечая нарастающей агрессивности. Но он может развить в себе такие способности, которые вызовут уважение окружающих, только для этого необходимо время. Какой из способов поведения конструктивный? Это зависит от конкретных ситуативных обстоятельств и потребностей. Если он страдал от того, что не принят этой группой сверстников, то изменив ситуацию с помощью других людей, вряд ли добился их расположения и дружбы. А заблокированная потребность может привести к еще большему стрессу. Если выбранный путь не привел к состоянию благополучия, значит он неконструктивен. Но не будет конструктивным и первый путь, если школьник «подстроился» под ценности той группы сверстников, которую презирал. Ведь в результате формируется конформное, затрудняющее самореализацию поведение, деструктивные личностные черты.

Методическая рекомендация: Необходимо обсудить практические жизненные ситуации, которые показывают, что отсутствие стресса в некоторых случаях может также препятствовать конструктивной активности и самореализации. По результатам обсуждения и предыдущей работы школьники формулируют понятие стрессоустойчивости.

Упражнение 2. Участникам необходимо закончить предложения: «Мне трудно, когда...», «Я злюсь, если...»; «Меня радует, когда»; «Мне не нравится, если...».

Упражнение 3. «Учимся ставить цели».

Цель: развитие навыков целеполагания.

Одним из механизмов стрессоустойчивости является способность человека к целеполаганию, развитие умения ставить адекватные цели.

Цель является ориентиром в деятельности, определяет ее смысл и позволяет оценить успешность. Школьникам предлагается заполнить карту «Карта моих целей».

Инструкция: «Эта карта поможет вам составить план достижения своих целей. Представьте, что цель – это место, куда вы стремитесь. «Остановки» на карте – это те места, которые вам придется посетить на своем пути».

Сейчас в парах вы обсудите, что хотели бы изменить в своем поведении и каждый запишет это желание рядом со словом «цель». Справиться с этой задачей участникам помогут результаты предыдущего упражнения. Например, если школьник написал: «Я злюсь, когда меня обижают», то одной из его целей может быть следующая: «Хочу научиться справляться с обидой». После обсуждения в парах и определения целей в процессе группового обсуждения, каждый участник определяет остановки, необходимые на пути к главной цели.

Эти остановки наносятся на карту целей. Аналогичную карту, конкретизируя цели и задачи тренинга, составляет учитель. На каждом занятии участники должны отмечать, какие остановки остались позади. Карта составляется по прошествии нескольких занятий, поэтому должна включать и те остановки, которые «уже проехали».

Методическое замечание: цели школьников, пришедших на занятия, являются ориентирами в предстоящей работе не только для них, но и для преподавателя.

В процессе дальнейшей работы на каждом занятии учащиеся должны отмечать на картах свое продвижение, корректировать или изменять маршрут. Скорость следования по маршруту является критерием эффективности совместной работы.

4. Практический блок.

Цель: расширение арсенала средств преодоления стрессовых ситуаций.

Есть ситуации, которые можно преодолеть самому. Но часто мы оказываемся в условиях, когда не хватает своего опыта или по каким-то другим причинам нужно обратиться за помощью. (Возможно, такие ситуации были названы в предыдущем упражнении). Это могут быть ситуации, связанные с учебой, взаимоотношениями с родителями или другом и т.д. Умеем ли мы это делать? Что для этого нужно?

Упражнение 1: «Прошу помочь».

Цель: определение алгоритма обращения за помощью, осознание ценности коммуникативной компетентности. Участники делятся на пары. Каждая пара получает карточку с описанием ситуации, которую сложно решить самому школьнику (например, не понял учебный материал, которого нет в учебнике; необходимо срочно вернуть книгу своему знакомому, но ты уезжаешь; поссорился с приятелем). На основе приобретенных знаний каждая пара должна разработать конструктивный вариант решения поставленной задачи и представить его на групповое обсуждение. В ходе обсуждения необходимо обратить внимание на следующие моменты: Можно ли выделить общие качества тех, к кому мы обращаемся за помощью? Почему нам могут отказать? Как на это можно реагировать? Можно ли избежать отказа в просьбе?

Методическая рекомендация: учащихся необходимо подвести к мысли, что одним из механизмов стрессоустойчивости является компетентность в общении.

Упражнение 2. Перекат напряжений.

Напрячь до предела правую руку. Постепенно расслабляя ее, полностью перевести напряжение на левую. Затем, постепенно расслабляя эту руку, полностью перевести напряжение на левую ногу, поясницу и т.д.

Упражнение 3. Зажимы по кругу.

Участники идут по кругу, напрягая по команде левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение сначала слабое, но постепенно нарастает до максимально возможного, которое удерживается в течение 15-20 с, а потом по команде сбрасывается. После этого ведущий просит участников прислушаться к ощущениям в своем теле, продолжая двигаться по кругу. Затем участник должен вспомнить «обычное» для себя напряжение (свой обычный зажим) и постепенно напрягая тело в этом месте, довести его до предела, сбросив через 15-20 с, и, после этого напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с "обычным" зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

5. Обратная связь.

Цель: отработка навыка рефлексии, контроль эффективности прошедшего занятия.

Критерий эффективности: осознание индивидуальности способов преодоления стресса и возможностей развития стрессоустойчивости. Упражнение: закончить предложения: «Скорость моего продвижения по маршруту составляет...» «Сегодня я понял, что...» Ритуал окончания занятий: высказать пожелание всем до следующей встречи.

6. Домашнее задание: 1. Использовать способы конструктивного преодоления стрессовых ситуаций при решении учебных задач. 2. Обратиться не меньше трех раз за помощью к разным людям. 3. Повторять упражнение с собственными зажимами 3-5 раз каждый день.