



**КРАЕВОЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОНКУРС
«УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»
в 2020 году**

Шмаргун Виктория Владимировна
учитель английского языка
МБОУ СОШ №1 им. З.Я. Лавровского
Ленинградский район, ст. Ленинградская

Здравствуйте! Меня зовут **Виктория Владимировна Шмаргун** и я учитель английского языка в самой лучшей школе №1 ст. Ленинградской!

На уроках я ставлю цель обучать ребенка так, чтобы он вышел из кабинета полный сил и уверенности в том, что он сможет найти себя и реализовать в любой сфере деятельности. Именно уверенность в своих силах дает нам энергию для поддержания здорового тела как физически, так и духовно. Но обо все по порядку! Прежде чем воспитать у ребенка желание поддерживать здоровый образ жизни, я, конечно же, начала с себя, иначе просто не получится! И сейчас я покажу вам, без чего не проходит ни один день в моей жизни.

Встаю не позже семи, иначе день прожит зря. Первым делом выпиваю стакан воды. После длительного сна, который занимает у нас в среднем 8 часов, организм расходует имеющийся запас воды и с пробуждением его необходимо пополнить. Также, выпивая стакан воды, мы запускаем обмен веществ и способствуем выведению токсинов из организма.

Продолжаем укреплять свое тело! Возьмите в привычку заниматься с утра спортом. Спорт – это молодость. Уделяя всего 5 минут с утра этой несложной задаче, ты усилишь кровообращение, активизируешь мозговую активность, в конце концов, сбросишь сонливость и получишь огромный заряд энергии на весь день.

Если обратиться к определению, которое дает нам Всемирная Организация Здравоохранения, то мы увидим, что Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, наша задача поддерживать не только физическое благополучие, но духовное и социальное.

Я верю в силу слов, поэтому с полной осознанностью желаю утром своим ученикам и коллегам доброго утра и здравствовать. И улыбайтесь! Улыбка способна лечить сердца, если ТЫ сам улыбаешься от всего сердца! Поделюсь своим секретом. Мой урок держится на трех принципах, которые все знают, но, на мой взгляд, не достаточно обращают внимания:

первый – ТО, что я рассказываю,

второй – КАК я это делаю,

третий – КАК меня воспринимают.

Для меня очень важен отклик от ученика, он должен быть вовлечен в процесс. Все мы устаем. Бывает, и личные проблемы могут отвлекать. Да! Даже у маленького человечка могут быть свои проблемы и их нельзя не брать во внимание, потому что переживания и перегрузка ведет к ослаблению всего организма. Поэтому, если я вижу, что ученики устали, использую различные здоровьесберегающие технологии. Учителю просто необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся. В связи с этим, не случайно, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему. Одним из наиболее эффективных методов коррекции тревожности является арттерапия, основанная на воздействии на человека средствами искусства. Это специализированная форма психотерапии дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, позволяет исследовать чувства, способствует их выражению на символическом уровне. Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения.

Вот я и дома, но на этом мой день не заканчивается. Дом – это место отдыха и семейной идиллии. И чтобы семейный очаг был действительно уютным, в нем важно поддерживать чистоту и порядок.

И после работы я продолжаю развиваться. Как видите, искусство - это неотъемлемая часть моей жизни. Как же в семье педагогов-художников без живописи?

Мы всей семьей любим гулять на свежем воздухе, это очень полезная практика для расслабления и насыщения мозга кислородом. Не редко на таких прогулках меня посещают новые идеи для уроков, и я с радостью воплощаю их в жизнь. Ведь чем разнообразнее уроки, тем лучше мои ученики усвоят предмет и смогут открыть для себя многогранность новых и уже имеющихся знаний!