

**II Всероссийский дистанционный конкурс среди классных  
руководителей  
на лучшие методические разработки воспитательных  
мероприятий**

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья  
Тематическое направление

Эмоциональное благополучие – фундамент здоровой личности  
Тема методической разработки

Автор:  
Белых Елена Сергеевна,  
учитель истории МБОУ  
СОШ №11 г. Кирова

2021 год

## **Структура описания методической разработки воспитательного мероприятия**

### **1. Пояснительная записка**

1.1. Тематическое направление: Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность): «Эмоциональное благополучие – фундамент здоровой личности».

Ни для кого не секрет, что здоровье – это то, о чем нужно заботиться с самого детства. Взрослые рассказывают, как важен полноценный сон, разнообразный рацион питания, физическая активность. Но это лишь составляющие (важные, но все-таки составляющие) здоровья. Что же касается психологического и социального состояния нашего организма? Об этих двух важных составляющих, мы, взрослые, не всегда помним, а, следовательно, не рассказываем об этом подрастающему поколению. То, как ощущает себя человек с точки зрения психики, влияет на его физическое самочувствие, работоспособность и функционирование в социуме. К сожалению, многие не способны отследить свое душевное состояние, позаботиться об эмоциональном здоровье и вовремя осознать, что человек находится в состоянии стресса. Именно поэтому важной составляющей воспитания молодого поколения должно являться способствование формированию эмоционального здоровья. Эмоциональное благополучие как часть эмоционального здоровья – это то, над чем необходимо работать: ежедневно и прилагая усилия, закладывая фундамент здоровой личности.

Напомним, что сохранение населения, здоровье и благополучие людей является первейшей национальной целью развития Российской Федерации до 2030 года<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/63728> (дата обращения 03.08.2021)

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/класса)

Целевой аудиторией данного воспитательного мероприятия являются ученики 8-9 классов (14-16 лет). Представители данной возрастной категории способны к самостоятельному поиску материала, осознают свои личностные особенности и способны к саморефлексии. Кроме того, впереди у данных учащихся важный жизненный этап – экзамены, которые могут стать сильнейшим источником стресса.

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность). Формирование представлений о здоровом образе жизни является одной из воспитательных задач классного руководителя и образовательной организации. Разработанное мероприятие может стать частью системы работы классного руководителя по использованию здоровьесберегающих технологий.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия

*Цель:* способствование пониманию значимости эмоционального благополучия личности как составляющей здоровья человека.

*Задачи:*

- 1) Изучить психолого-педагогическую и медицинскую литературу по теме;
- 2) Распределить роли для проведения конференции;
- 3) Ознакомить учащихся, выступающих в роли участников конференции, с ранее изученной литературе;
- 4) Выделить время на самостоятельную подготовку участников конференции (5-7 дней);
- 5) Организовать репетицию планируемого воспитательного мероприятия;
- 6) Реализация конференции;
- 7) Самоанализ мероприятия.

### *Планируемые результаты:*

1) *Личностные результаты:* ученик получит возможность проявить себя в роли участника мероприятия и в роли слушателя; ученик получит возможность проявить свои индивидуальные творческие способности; ученик получит возможность научиться саморефлексии;

2) *Метапредметные результаты:* ученик научится ставить цель и планировать свою деятельность и деятельность группы; Ученик получит возможность научиться анализировать научную литературу и составлять материал для выступления;

3) *Предметные результаты:* ученик актуализирует знания о здоровье человека и узнает о положительной роли эмоционального благополучия для формирования здоровой личности.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора. В качестве формы проведения воспитательного мероприятия была выбрана форма конференции. Это активная форма работы, которая способствует качественному погружению в проблематику мероприятия, активизирует внимание участников на важных вопросах, касаемо здоровья, способствует развитию познавательной и творческой деятельности и развитию критического мышления.

Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов. При разработке данного воспитательного мероприятия было принято решение сконцентрироваться на двух педагогических технологиях – здоровьесберегающей и исследовательской. Первая педагогическая технология вытекает из тематического направления разработанного воспитательного мероприятия. Исследовательская технология в свою очередь способствует созданию условий для исследовательской деятельности учащихся и их в творчестве.

1.7. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные и др.): психолого-педагогическая и медицинская

литература по теме; приглашение (по возможности) школьного психолога и медицинского работника; мультимедийная доска для демонстрации презентации.

1.8. Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей. Чтобы данное мероприятие решало дополнительно задачу по профориентации подростков рекомендуется привлекать тех учащихся, которые наиболее активно интересуются психологией, медициной, а также социальными проблемами.

Так как в качестве формы проведения было выбрана конференция, в ходе выступления не рекомендуется активно использовать игры (например, игры-«айсбрейкер»), но можно внедрить технологию хакатона. Кроме того, для создания атмосферы можно предложить участникам конференции дресс-код (форма медицинского работника, строгий официальный стиль) и подготовить класс в стиле деловых встреч.

## **2. Основная часть**

### **2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия**

Для качественной подготовки и проведения мероприятия, направленного на формирование культуры здоровья, классному руководителю и участникам конференции необходимо изучить психолого-педагогическую литературу по теме, а также ознакомиться с последними методиками исследования эмоционального состояния подростков. Параллельно с изучением литературы необходимо распределить ключевые подтемы для участников конференции, поделив желающих выступить на конференции на две группы (по 4-5 человек): группа врачей и группа психологов. Чтобы данное мероприятие решало дополнительно задачу по профориентации подростков рекомендуется привлекать тех учащихся, которые наиболее активно интересуются психологией, медициной, а также социальными проблемами.

Кроме того, при возможности необходимо привлечь к проведению мероприятия школьного психолога и медицинского работника, которые смогут дать подробные комментарии и рекомендации по ходу проведения мероприятия, смогут ответить на интересующие вопросы учащихся.

**2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)**

### **Сценарий воспитательного мероприятия на тему «Эмоциональное благополучие – фундамент здоровой личности»**

*Ведущий* (выбран заранее из числа учеников):

Добрый день, уважаемые участники конференции и приглашенные слушатели! Сегодня мы с вами собрались, чтобы обсудить очень актуальную и волнующую тему. Давайте постараемся предположить, о чем пойдет речь. Обратите внимание на слайд: опишите, признаки чего отображены на нем?  
*(признаки стресса и то, как они сказываются для тела, разума, эмоций и*

поведения человека) Как вы думаете, человек способен избегать стрессовых ситуаций? (сложно, но возможно) Как вы считаете, существует ли противоположное явление стрессу?



Как вы могли догадаться, сегодня мы поговорим о такой важной ценности как здоровье человека. Как мы с вами увидели на предложенной иллюстрации, стресс затрагивает не только физическое здоровье, но что немало важно – психологическое. Обратите внимание, как стресс влияет на проявление эмоций и на поведение человека, как влияет на наш разум.

Итак, сегодня перед нами стоит важная цель – узнать, что такое эмоциональное благополучие, почему оно является фундаментом здоровой личности и почему о нем необходимо заботиться уже сейчас.

Но прежде, чем мы начнем, позвольте представить участников сегодняшней конференции (при представлении каждая группа участников встает):

- группа врачей, которая расскажет, чем же опасен для здоровья стресс и к каким болезням он приводит, поделится статистикой заболеваний, связанных с нездоровым образом жизни;

- группа психологов, которая расскажет, почему важно испытывать разные эмоции, как осознать, что организм находится в состоянии эмоционального неблагополучия;

Чтобы конференция прошла успешно, убедительно просим соблюдать ряд правил: не перебивать выступающих экспертов, задавать вопросы в конце выступления, быть активным слушателем, принимать участие в практических заданиях. Итак, мы начинаем.

*Выступление группы врачей.* Вы наверняка слышали фразу: «Все болезни от нервов». К сожалению, во многих случаях это действительно так. Согласно данным ВОЗ, около 40% человек обращаются к врачу с проблемами, которые вызваны, по сути, процессами психики. Дело в том, что нервная система управляет функциями всех органов и систем, заставляет их работать в едином ритме. И при стрессе этот слаженный механизм нарушается. В это время ЦНС работает вместе с мозгом на предотвращение предполагаемой атаки — активируются нервные центры, открывается бурная выработка адреналина и прочих гормонов стресса. Из-за чего отмечаются:

- повышение давления,
- увеличение силы и частоты сокращений сердца,
- проявляется тонус (напряжение) мышц,
- ускоряется и увеличивается приток крови к мозгу, мышцам и сердцу,
- в пищеварительной системе происходит спазм.

Итак, что же такое стресс? Стресс относится к древним эволюционным механизмам, которые достались человеку ещё от животных. При возникновении опасной ситуации организм подаёт сигналы мозгу, что следует обороняться. И хотя сегодня уже давно никто не борется с мамонтами и не старается выжить любой ценой в лесу в битве против



хищников, эволюционные процессы за тысячи лет не поменялись. И в организме современного человека реакции на стресс такие же, как у его пещерных предков: выделяется энергия, все защитные системы приходят в боевую готовность, активизируются мышцы, мозг и сердце. Однако в реальном мире нападения как такового не происходит, разрядка не наступает – и организму нужно немало сил, чтобы вернуть себя в стабильное состояние. Если стресс становится нормой, организм человека начинает работать на износ, его естественные ресурсы истощаются, организм человека начинает работать на износ, и первыми под удар попадают нервная и иммунная системы. Последствиями стресса становятся различные заболевания, в первую очередь – сердечно-сосудистые.

Сегодня врачи максимально детально изучили влияние нервной системы на здоровье человека и даже смогли выявить список заболеваний, которые становятся причиной её активности. Так, «болезнями от нервов» сегодня называют:

- бронхиальную астму,
- синдром раздражённого кишечника,
- повышение артериального давления,
- головные боли,
- головокружения,
- панические атаки.

Объясняется этот список достаточно просто. При стрессе сосуды спазмируются, кровь течёт активнее, дыхание учащается. И если есть какая-либо предрасположенность, например восприимчивость к аллергенам (для бронхиальной астмы) или сбой в пищеварительной системе, всё может закончиться сбоем. А все перечисленные системы наиболее восприимчивы к стрессовым ситуациям и достаточно ранимы, так что нарушить их работу может любая ссора или конфликт.

Кроме того, от стресса страдает все, что связано с желудочной системой: это и язва, и гастриты, и прочее: просто потому, что выбрасываются гормоны.

*Выступление группы психологов.* Итак, мы осознали, что стресс вызывает множество серьезных заболеваний, а это значит, что необходимо беречь свое эмоциональное здоровье и стараться поддерживать свое эмоциональное благополучие. Давайте поговорим, что же такое эмоции.

Предлагаем вам сыграть в «Эмоционального крокодила»: ваша задача вытащить карточку и с помощью мимики и жестов постараться показать ту эмоцию, которая указана на карточке.

| ГНЕВ          | СТЫД          | ГРУСТЬ         | СТРАХ            | РАДОСТЬ         |
|---------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| холодность    | вина          | орочение       | волнение         | благодарность   |
| злость        | унижение      | боль           | испуг            | доверие         |
| бешенство     | раскаяние     | отвращение     | паника           | воодушевление   |
| сарказм       | стеснение     | отчуждение     | беспокойство     | озарение        |
| раздражение   | неловкость    | разочарование  | подозрительность | сопричастность  |
| ярость        | растеренность | жалость к себе | трусость         | умиротворение   |
| унижение      | смущение      | унижение       | нерешительность  | радушие         |
| обида         | позор         | тоска          | настороженность  | единство        |
| ненависть     | сожаление     | подавленность  | смятение         | торжественность |
| отвращение    | брошенность   | скука          | тревога          | наслаждение     |
| недовольство  | замкнутость   | печаль         | ужас             | общность        |
| равнодушие    | угнетенность  | апатия         | опасение         | восторг         |
| неприязнь     | отвержение    | отчаяние       | робость          | веселье         |
| пренебрежение | усталость     |                | застенчивость    | поддержка       |
| зависть       |               |                | скрытность       | надежда         |
|               |               |                | скованность      | уверенность     |
|               |               |                |                  | легкость        |
|               |               |                |                  | любовь          |
|               |               |                |                  | удовлетворение  |
|               |               |                |                  | обожание        |
|               |               |                |                  | вожделение      |

*Примеры эмоций можно увидеть на иллюстрации.* Можно все перечисленные эмоции поделить на уровни: от простых и наиболее узнаваемых до эмоций, которые угадать непросто (например, торжественность).

*Рефлексия после игры:* похлопайте те, кто угадал весь спектр показанных эмоций; похлопайте те, кто угадал половину эмоций; похлопайте те, для кого эта игра вызвала затруднение.

То, что мы испытываем ежедневно и то, что отражает наше отношение к различным ситуациям и объектам, называется эмоциями. Ранее весь спектр эмоций было принято делить на «хорошие» и «плохие». Давайте приведем примеры из предложенного списка «плохих» и «хороших» эмоций.

Как вы думаете, почему современные психологи отошли от такого разделения? (слушатели высказывают предположения). Дело в том, что все эмоции важны для организма и их ни в коем случае нельзя «заглушать», т.к. эмоции выполняют ряд важнейших функций. Поговорим о них подробнее:

1. Мотивационно - регулирующая (такие эмоции побуждают человека к действию, направляют и определяют его дальнейшее поведение, а иногда блокируют мышление);

2. Коммуникативная (благодаря эмоциям, нам понятно, в каком психическом и физическом состоянии находится человек, и в зависимости от этого мы выбираем дальнейшую линию поведения для общения с ним);

3. Сигнальная (выразительная жестикуляция и мимика во время эмоций сигнализируют окружающим о наших желаниях и потребностях);

4. Защитное действие эмоций позволяет моментальной реакции в некоторых случаях спасти человека в опасных ситуациях.

Таким образом, человеку для нормального функционирования необходимо испытывать разные эмоции и уметь замечать перемену в настроении. Кроме того, перемены в настроении не должны быть резкими. Для хорошего самочувствия и функционирования человеку необходимо устойчивое эмоционально- положительное самочувствие, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: как биологических, так и социальных. Это и есть эмоциональное благополучие.

Сейчас мы предлагаем пройти тестирование и определить, находитесь ли вы в состоянии эмоционального благополучия.

*Инструкция:* Прочитайте следующие утверждения и дайте один из вариантов ответов, наиболее подходящий для вас.

Варианты ответов:

совершенно согласен (2 балла),  
согласен в некоторой степени (1 балл),  
не согласен (0 баллов).

*Утверждения:*

1. У меня много друзей.
2. Похоже, я нравлюсь людям.
3. Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор.
4. Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации.
5. Я знаю, что сам отвечаю за свой образ жизни.
6. Мне легко любить других людей.
7. Мне нравится моя работа.
8. Мне просто выражать свои чувства.
9. Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком.
10. Обычно я счастлив.
11. Я знаю, что отношусь к тем людям, с которыми другие хотели бы общаться.
12. Мне бы не хотелось многое менять в себе.

После того, как вы поработали с предложенными утверждениями, подсчитайте сумму баллов в соответствии с вариантом ответа.

Интерпретация результатов:

22-24 балла: вы находитесь в состоянии эмоционального благополучия и душевного спокойствия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни;

18-21 балл: вас в какой-то степени можно назвать благополучным человеком. Но вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность;

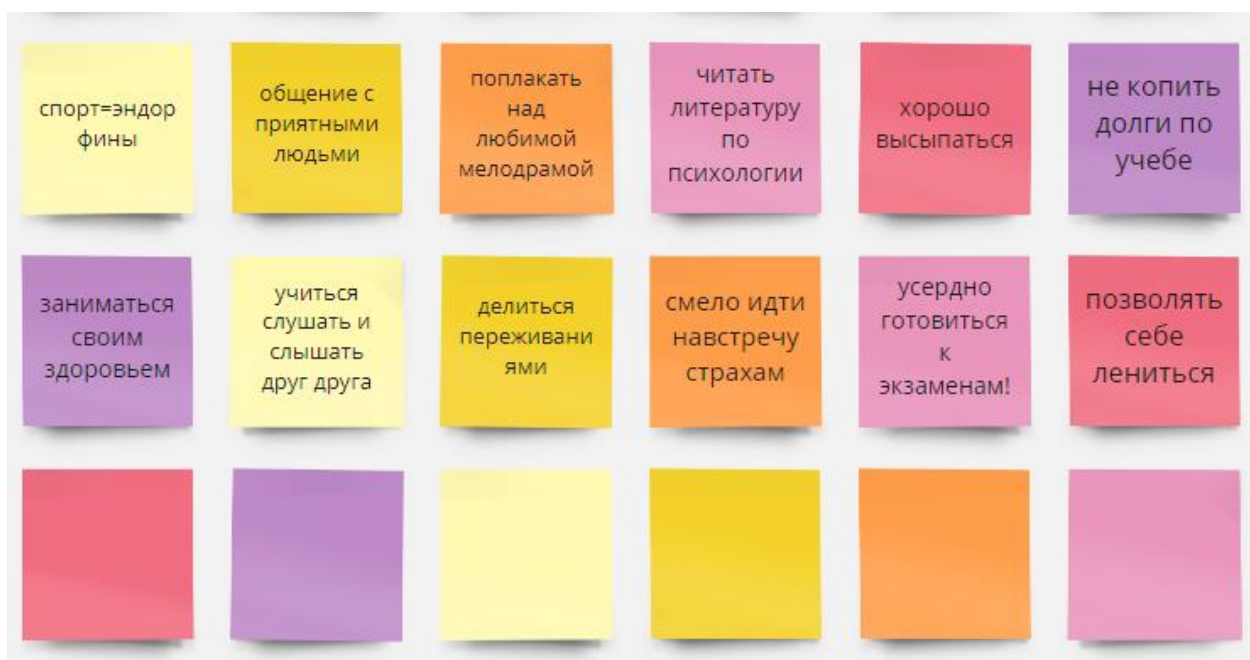
17 баллов и меньше: вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь. Похоже, что вы не очень-то уважаете себя и людей рядом с вами. Попробуйте относиться к себе не столь критично. Помните, что люди не рождаются эмоционально благополучными, они идут к этому состоянию.

! Не рекомендуется лично опрашивать респондентов о результатах анкеты, т.к. это личная информация ученика.

Ведущий: благодарим экспертов за интересные и новые открытия. Мы уже успели обсудить много нового и действительно волнующего. Мы выходим на финишную прямую, и перед подведением итогов нам осталось подумать над тем, а как же прийти к состоянию душевного спокойствия, как не допускать состояния стресса или как справляться с уже полученными переживаниями и стрессом. Дорогие слушатели, предлагаем вам поделиться на группы (ученики делятся на 3-4 группы любым удобным способом).

Для того, чтобы составить рекомендации «Как добиться эмоционального благополучия», нам пригодится доска <https://miro.com/>. Ваша задача провести мозговой штурм в группе и отразить на стикерах ваши рекомендации. Мы будем рады, если вы поделитесь своим опытом и сможете прокомментировать представленные идеи.

*Примерные ответы:*



*Учитель: ребята, сегодня вы все проделали большую работу. В завершение давайте сделаем вывод: почему же эмоциональное благополучие – это залог здоровой личности? (Ученики высказывают свое мнение в форме «открытого микрофона». Важно не допускать критику в адрес*

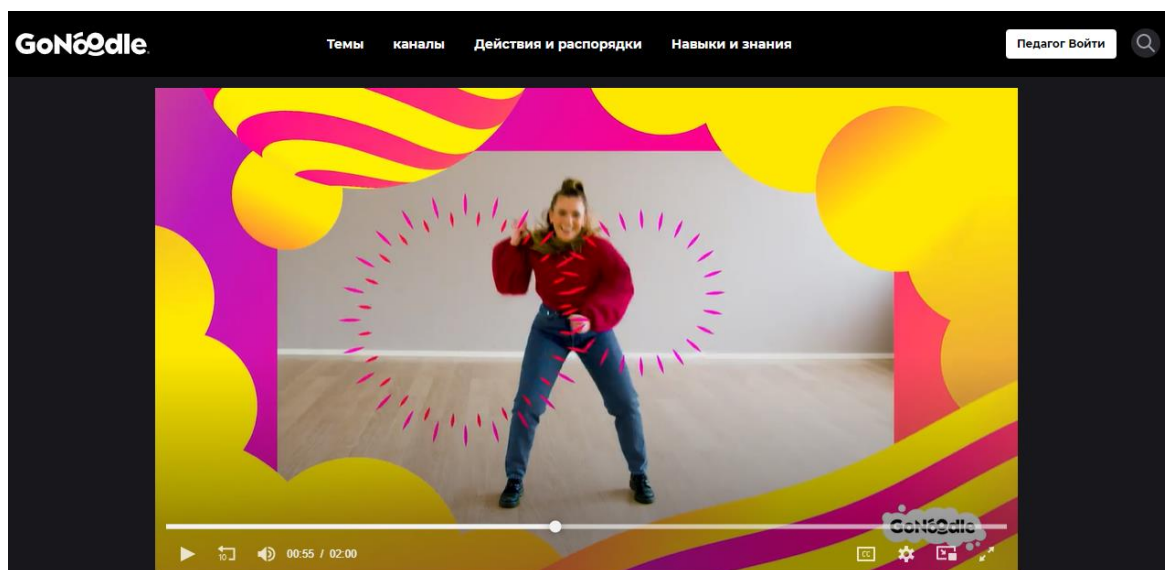
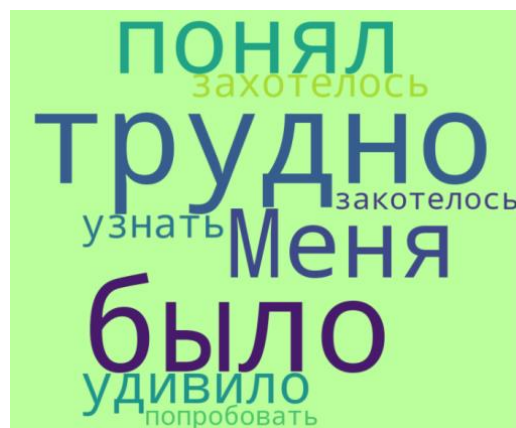
высказавшегося, чтобы не отбить желание дальнейших публичных выступлений).

*Рефлексия:* в качестве рефлексии можно предложить «облако тегов»<sup>2</sup>. Можно предложить продолжить варианты: было трудно..., я понял, что..., меня удивило..., мне захотелось... и т.д.

*Учитель:* Благодарю всех за проделанную работу, надеемся, та

информация, которую вы сегодня услышали, поможет вам в жизни, ведь совсем скоро вас ждет ответственная пора – экзамены. Важно начать заботиться о своем эмоциональном благополучии уже сейчас, чтобы сохранить физическое и ментальное здоровье для полноценной и яркой жизни.

Для поддержания положительной эмоциональной атмосферы, а также в качестве спортивной нагрузки и творческой деятельности окончательно завершить внеклассное мероприятие можно танцем, используя приложение <https://www.gonoodle.com/videos/0YZpG2/better-when-im-dancing>



<sup>2</sup> <https://wordsccloud.pythonanywhere.com/> (дата обращения 21. 08. 2021)

### *Список использованной литературы*

1. Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. (Серия «Международное академическое сотрудничество»).

2. Водяха С. А., Водяха Ю. Е., Эмоциональный интеллект и школьное благополучие современных подростков // Педагогическое образование в России. 2020. № 1.

3. Идобаева О. А., Подольский А. И., Психоэмоциональное благополучие современных подростков // Национальный психологический журнал. 2007. № 1.

### *Электронные ресурсы*

4. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/63728> (дата обращения 03.08.2021).

5. Облако тегов. URL: <https://wordsccloud.pythonanywhere.com/> (дата обращения 21. 08.2021)

6. Платформа для совместной работы распределенных команд на электронной доске. URL: <https://miro.com/> (дата обращения 21. 08.2021)

7. Психологический тест «Эмоциональное благополучие подростка». URL: <https://psytests.org/test.html> (дата обращения 05. 08.2021)

8. Физкультминутки на уроке. URL: <https://www.gonoodle.com/> (дата обращения 21. 08.2021)