



# ПРАЦЮЙМО НАД СОБОЮ. ХАЙ УДАСТЬСЯ НАМ ВСІМ НАВЧИТИСЬ ВІДЧУВАТИ ЩАСТЯ

## Тренінг для вчителів

**Майя ГРИБАЧОВА**, заступник директора з навчально-виховної роботи, НВК № 16, м. Мелітополь, Запорізька обл.



В одному з попередніх випусків журналу (див. *“УПШ”, 2017, № 10*) йшлося про те, що впроваджувати зміни в освіті й виховати щасливу юну особистість здатен тільки той педагог, який перебуває в гармонії із собою і навколишнім світом. Але що робити, коли в учителя безліч проблем, об’єктивних і суб’єктивних, і йому не до роздумів про щастя і сенс життя?

Допомогти педагогам покликаний тренінг, поданий нижче.

**Тема.** Бути щасливою людиною.

**Мета.** Формувати активну життєву позицію педагогів та спонукати їх до самореалізації. Ознайомити з техніками активізації життєвого потенціалу.

**Матеріали та обладнання:** фліпчарт; ватмани, маркери, зображення машин різних кольорів, стилізована карта Країни Щастя; інформаційний матеріал: кінезіологічні вправи, текст легенди, пам’ятки щодо організації активних форм роботи.

### Хід тренінгу

#### I. Вступна частина (8–10 хв)

##### 1. Кінезіологічні вправи

Учасники тренінгу займають місця по колу. Тренер вітає присутніх, повідомляє тему і пропонує виконати підготовчі вправи для активізації мозку.

##### “Лезгінка”


Вправу можна виконувати по-різному.

**Варіант 1.** Пальці правої руки стиснути в кулак, руку зігнути у лікті, розгорнутою долонею лівої руки торкнутися ліктя правої. Після цього одночасно змінювати положення рук, ритмічно, на рахунок, у швидкому темпі.

**Варіант 2.** Лікті притулити до тулуба, долоні — перед собою, на рівні грудей. Пальці правої руки стиснути в кулак, великий палець підняти догори, пальці лівої руки розгорнути, великий палець притиснути до долоні. На рахунок одночасно змінювати положення рук.

##### “Капітан”



Долонею лівої руки зобразити картуз капітана, пальці прямо розгорнути, великий палець притулити

до долоні, торкнутися лоба. Пальці правої руки стиснути в кулак, великий палець підняти догори , руку витягнути перед собою, ніби капітан каже: “Все добре”. На рахунок одночасно змінювати положення рук.

##### “Вуха, ніс”

Лівою рукою взятися за кінчик носа, а правою за протилежне вухо, одночасно змінювати положення рук.

##### “Перемога”

Скласти пальці правої руки у знак перемоги , лівої — у знак о’кей , і одночасно змінювати положення рук.

##### “Пальці”

На один палець лівої руки покласти два пальці правої, одночасно змінювати положення рук.

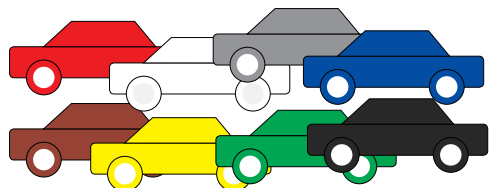
Кожну вправу слід виконувати 5–7 разів у швидкому темпі. Можна ускладнювати виконання вправ, додаючи при зміні положення рук сплеск у долоні.

#### 2. Знайомство учасників

— Ми добре знайомі, щодня зустрічаємося на роботі. Наступні ж вправи допоможуть ще більше дізнатися один про одного.

##### Вправа “Психологія кольору”

Тренер пропонує кожному учасникові обрати один автомобіль із зображених на малюнку і розповідає про риси характеру, пов’язані з вибраним кольором.



# ВЧАСНО ПОДБАЙТЕ про ПЕРЕДПЛАТУ на **II** півріччя!

Конспекти занять  
інтегрованих днів  
(щодомера)

Сценарії ранкових  
зустрічей  
(№ 4, № 7, № 10)

Створення нового  
освітнього середовища  
(№ 3, № 4)

Журнал «Учитель початкової школи»



НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Перші  
батьківські збори  
в НУШ  
(№ 2, № 3, № 9)

Тематичний випуск  
“Вчимо мислити  
нестандартно”  
(№ 11)

Упровадження  
в навчальний процес  
сучасних освітніх  
технологій  
(щодомера)

Завдання, орієнтовані  
на досягнення  
конкретних очікуваних  
результатів  
з математики (№ 5)

Нормативні документи.  
Державний стандарт  
початкової освіти (№ 4)

Передплатіть журнали **“УПШ”** і **“Джміль”** у комплекті,  
не виходячи з дому,  
за найнижчими цінами!

**Увага!**

**Акція триває  
до 14 травня**

- 1 Заходьте на сайт [upsh.com.ua](http://upsh.com.ua)
- 2 Оформлюйте передплату
- 3 Щомісяця гарантовано отримуйте  
ваші фахові журнали

Заощадьте **7 %**, передплативши журнал **до кінця року**  
(з червня по грудень),

**10 %** – оформивши передплату **на 12 місяців**  
(з червня 2018 по травень 2019 року)

