**Мастер класс «Сила позитивного мышления.»**

**Цель:**ознакомление и распространение опыта работы.

**Задачи:**

* раскрыть значение здоровьесберегающих технологий;
* ознакомить участников с приемами и техниками позитивного мышления;
* познакомить с методическим приемом обучения «Перекрестная наметка идей»
* поделиться личным опытом работы по сохранению здоровья обучающихся.

**Оборудование:** мультимедиа,электронная презентация, листы формата А 4, ручки, карточки с записанными понятиями. конверт с карточками со словами: *хорошие, плохие, худшие, лучшие* и четыре пояснения к ним;

**Участники:**учащиеся средних и старших классов,педагоги.

**Методы работы с аудиторией:**беседа, мозговой штурм, работа в группах, практикум.

**1. Вступление:**

- Здравствуйте! Сегодня мастер-класс проведу я, учитель биологии и химии МБОУ Учхозская СОШ Штро Л.И..

-Скажите пожалуйста, что такое здоровье? (**Здоровье** – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (**определение** ВОЗ)).

-Важно его сохранять?

- Я предлагаю вам поговорить о душевной- психологической составляющей здоровья и посмотреть видео фрагмент. (Фрагмент фильма «Вода»- опыт с рисом)

**2. Основная часть.**(Погружение в тему)

**-** Свой мастер класс я назвала «Сила позитивного мышления», как вы думаете , как связано, то что вы увидели и позитивное мышление человека

**2.1. Обоснование проблемы.**

- Вы все слышали - мысль материальна. Так вот она действительно материальна, но плотность этой материи измеряется колличеством вложенной в нее энергии .( А Похабов.) Вода наших тел, как на магнитофонную ленту записывает воздействия окружающего мира. Дело в том, что наш организм не распознает - истинная или надуманная опасность ему угрожает. Поэтому в ответ на наши негативные мысли реагирует выбросом адреналина. Нам нужна лишняя нагрузка? Нет. И детям не нужна. Поэтому крайне необходимо учить детей, да и учиться самим, реагировать реалистично, а чаще, учиться видеть позитивные стороны происходящего.

Надо стараться научить ребенка быть здоровым не только телом, но и душой, стремиться творить свое здоровье в согласии с законами природы и бытия, поэтому в урок включаются не только физические упражнения- как здоровьесберегающая компонента, но и “этюды для души”. Активно внедряю приемы и техники позитивного мышления. Фиксирую психологический климат на уроке, если надо организую эмоциональную разрядку. Атмосфера становится более благоприятной для обучения и для межличностного общения. Ученик, находясь в состоянии душевного комфорта, с удовольствием обращается к умственным упражнениям и интеллектуальным заданиям.

Каким  же должен быть современный здоровьесберегающий урок?

Прежде всего,**здоровьесберегающий урок  должен:**

*Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня,*

*показывать им, что жизнь - это прекрасно,*

*вызывать у них позитивную самооценку.*

**2.2 Работа в группе**

- Я предлагаю вам выяснить, что же такое «позитивное мышление» с помощью приема ПЕРЕКРЕСТНАЯ НАМЕТКА ИДЕЙ

\* Взять чистый лист бумаги формата А4 (у каждого участника свой лист).

\* Согните верхнюю часть листа на 2 см. согните оставшуюся часть так, чтобы получилось 16 ячеек (4Х4), и прочертите линии сгиба.

\*На верхней линии листа запишите раздражитель. «Позитивное мышление – это…».

\* Зарисуйте и запишите 2 идеи о позитивном мышлении в любых двух ячейках

\* Обменяйтесь листами и запишите еще две идеи в каждый лист. И так еще дважды.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Позитивное мышление – это ….. | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 |

**2.2. Работа на карточках.**

**-Пока работает уважаемая фокус группа , мы проделаем Упражнение «Хорошие - лучшие»** (работа в группах)

- Уважаемые коллеги, у вас на столе конверт. В каждом конверте карточки со словами: хорошие, плохие, худшие, лучшие и четыре пояснения к ним. Сопоставьте слова с пояснениями, как должно быть по вашему мнению.

**Педагоги работают в группах**

- Вместе с вами думали и мы над этой проблемой. И вот наш общий результат:

Хорошие люди принесут вам счастье,

Плохие – наградят вас опытом,

Худшие – дадут вам урок,

Лучшие – подарят воспоминания.

**Цените каждого!!!**

Наша уважаемая фокус – группа справилась с заданием. Давайте определимся, что же такое позитивное мышление?

\* Создать 1 предложение «Позитивное мышление- это..», используя ВСЕ слова

1 участник по диагонали (1-16), 2 участник по горизонтали второй строчки,

3 участник по вертикали 3 столбца, 4участник по горизонтали нижней строчки

*Раздражителем может быть идея, проблемное утверждение, объект или же сложный термин в биологии.*

*-данный прием помогает собрать большое количество идей за короткий срок, так как ученики работают одновременно*

*-может быть использован при изучении различных точек зрения на одну и ту же проблему*

*-позволяет создать безопасную, позитивную среду для обмена самыми неожиданными идеями.*

*-является приемом для развития воображения, дивергентного мышления, расширения мыслительного пространства.*

- Как Вы можете использовать ПЕРЕКРЕСТНУЮ НАМЕТКУ ИДЕЙ на своих уроках?

**3. Подведение итогов. Рефлексия.**

- Известно, что универсального рецепта, как стать счастливым, нет. Роберт Стивенсон как-то сказал: «*Привычка быть счастливым позволяет человеку в значительной степени освободиться от господства внешних обстоятельств».*

*- А как выработать эту привычку? А возможно ли это?*

*-Какие вы знаете рецепты счастья?*

- Пора приступить к самой важной части занятия, поделиться рецептами счастья. психологи указывают на семь конкретных способов быть счастливыми:

* Любите своих близких, говорите добрые слова.
* Уделяйте много сил любимому делу.
* Помогайте другим людям.
* Будьте физически активными.
* Вносите в свою жизнь элементы новизны.
* Старайтесь быть счастливыми. (Лечиться надо у здорового, учиться у счастливого)
* Не впадайте в отчаяние, если чувствуете себя несчастным.

**Секрет Счастья – окружайте себя красотой: вещами, людьми, природой. Они содержат столько ярких красок, а цвет – это тоже лекарь.**

- Я снова предлагаю вам посмотреть видеофрагмент. (Фрагмент фильма «Вода»- какие слова сильнее всего очищают воду это «ЛЮБОВЬ и БЛАГОДАРНОСТЬ»)

**-** Поэтому я стараюсь обучать с любовью, а вас благодарю за полученную радость общения. Будьте здоровы!

|  |  |
| --- | --- |
| **Хорошие** | **люди принесут вам счастье** |
| **Плохие** | **люди наградят вас опытом** |
| **Худшие** | **люди дадут вам урок** |
| **Лучшие** | **люди подарят воспоминания** |