

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа - детский сад для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
(КОУ «Сургутская школа - детский сад»)

04 марта 2019

ПРИКАЗ

№69

г. Сургут

О проведении месячника «Здоровый образ жизни».

Во исполнении Годового плана работы, утвержденного приказом от 31 августа 2018 года №160, раздел 5 «Деятельность методической службы, приложения 4 «План воспитательной работы КОУ «Сургутская школа-детский сад» на 2018-2019 учебный год с целью формирования у обучающихся здорового образа жизни

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. сроки организации и проведения месячника «Здоровый образ жизни» (далее – Месячник) 04.03.2019г. по 22.03.2019г.;

1.2. план проведения Месячника, согласно Приложению.

2. Назначить ответственных за проведение Месячника руководителя центра здоровья Клименко Ирину Леонидовну, фельдшера школы Винокурову Раису Михайловну.

3. Заместителю директора по внешкольной внеклассной воспитательной работе Гулиной Вере Анатольевне подготовить аналитическую справку о проведении Месячника и обеспечить размещение информации о проведении мероприятия на сайте Учреждения в течение трёх рабочих дней после его проведения.

4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по внешкольной внеклассной воспитательной работе Гулину Веру Анатольевну.

Директор



Л.Х. Хайруллина

С приказом ознакомлены:

Заместитель директора по ВВР

04.03.2019

В.А. Гулина

Руководитель центра здоровья

04.03.2019

И.Л. Клименко

Фельдшер школы

04.03.2019

Р.М. Винокурова

В дело № 01-10 за 2018 г.

Секретарь

План проведения месячника «Здоровый образ жизни»

Цель: Создать условия для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

- содействовать сохранению здоровья каждого ребенка путем формирования представлений о здоровом образе жизни и его составляющих: правильное питание, двигательная активность, режим дня;
- продемонстрировать многогранную природу здоровья человека;
- установить системное взаимодействие школы с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

№ п/п	Мероприятие	Участники мероприятия	Дата проведения	Ответственные
1	Организация работы по профилактике заболеваний органов зрения в начальной школе.	Обучающиеся 1-5 классов	В течение месяца	Руководитель центр здоровья Клименко И.Л. Фельдшер школы Винокурова Р.М.
2	Санитарно – просветительская работа по профилактике миопии. Пятиминутки, беседы, классные часы. Стендовая информация для родителей, памятки, буклеты	Обучающиеся 1-5 классов	В течение месяца	Фельдшер школы Винокурова Р.М. Классные руководители 1-5 классов
3	Упражнения и гимнастика для глаз (тренировка аккомодации), памятки для родителей по профилактике миопии	Обучающиеся 1-5 классов	В течение месяца	Классные руководители 1-5 классов
4	Стендовая информация «Суицид возможно предотвратить!» Раннее предупреждение, выявление фактов отклоняющегося поведения учащихся	Родители обучающихся	до 7.03	Социальный педагог Клименко И.Л.
5	Лыжная эстафета	Обучающиеся 3 - 5 классов	11.03 – 15.03.2019	Учитель ФК Соколова С.В.
6	Шашечный турнир	Обучающиеся 1-5 классов	18.03 – 21.03.2019	Учителя ФК Соколова С.В. Лакомкина А.В.
7	Веселые старты	Обучающиеся 2-3 классов	22.03.2019	Учителя ФК Соколова С.В. Лакомкина А.В.
8	Проведение бесед о поведении в ЧС, ППБ, антитеррористической безопасности, соблюдение техники безопасности (дома, в школе, на улице)	Обучающиеся 1-5 классов	В течение месяца	Классные руководители 1-5 классов Педагоги-психологи
9	Проведение классных часов, бесед о здоровом образе жизни и его составляющих: правильное питание, двигательная активность, режим дня и т.д.	Обучающиеся 1-5 классов	В течение месяца	Классные руководители 1-5 классов Социальный педагог Клименко И.Л. Педагоги-психологи

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа - детский сад для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (КОУ «Сургутская школа - детский сад»)

ПРИКАЗ

30 августа 2018 года

№ 176

г. Сургут

Об организации праздника для первоклассников

С целью реализации Годового плана работы начальной школы на 2018-2019 учебный год, утвержденного приказом по основной деятельности от 30.08.2018 №160,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести 3.09.2018 года Праздник для первоклассников (далее – Мероприятие), поступающих в образовательную организацию.
2. Назначить ответственными:
 - 2.1. за написание сценария, музыкальное сопровождение и проведение Мероприятия классных руководителей 4-х классов Галину Викторовну Пьянову, Татьяна Ивановну Донецкову;
 - 2.2. за подготовку детей к выступлению учителя-логопеда Марину Евгеньевну Волкову, учителя Лилию Курбаналиевну Аюпову;
 - 2.3. за проведение спортивной разминки учителей Светлану Васильевну Соколову, Анастасию Сергеевну Лакомкину;
 - 2.4. за праздничное оформление входной секции учителей Сукайнат Шарабудиновну Расулову, Марину Валентиновну Дмитриеву.
3. Заместителю директора по внешкольной внеклассной воспитательной работе Вере Анатольевне Гулиной разместить объявление о проведении Мероприятия на официальном сайте образовательной организации в однодневный срок со дня подписания приказа.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе Веру Анатольевну Гулину.

Директор



Л.Х. Хайруллина

С приказом ознакомлены:

Заместитель директора по ВВВР

30.08.2018

В.А. Гулина

Классные руководители 4-х классов

30.08.2018

Г.В. Пьянова

Учителя

30.08.2018

30.08.2018

Т.И. Донецкова

Л.К. Аюпова

Учитель-логопед

Conf

30.08.2018

Stark

30.08.2018

By

30.08.2018

Dressin

30.08.2018

svaerof

30.08.2018

С.В.Соколова

А.С.Лакомкина

С.Ш.Расулова

М.В.Дмитриева

М.Е.Волкова

Исполнитель: Вера Анатольевна Гулина,
тел. 8(3462) 37-52-51, e-mail: iraida1-5@mail.ru

В дело № 01-10 за 2018 г.

Секретарь

ЕА /Е.А.Могучёва

30.08.2018г.

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа - детский сад для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
(КОУ «Сургутская школа - детский сад»)

25 марта 2021

ПРИКАЗ

№67

г. Сургут

О проведении единого «Дня здоровья»

На основании Годового плана работы образовательной организации на 2020-2021 учебный год приказ № 122 от 31.08.2020 года, в соответствии с планом воспитательной работы на 2020-2021 учебный год, с целью утверждения здорового образа жизни, привлечения обучающихся к систематическим занятиям спортом и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести единый День здоровья для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста 07.04.2021г.
2. Утвердить план проведения мероприятий единого Дня здоровья (Приложение 1).
3. Назначить ответственной за организацию и проведение мероприятий в рамках единого Дня здоровья Лакомкину Анастасию Сергеевну инструктора во физической культуре.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по внешкольной внеклассной воспитательной работе Гулину Веру Анатольевну.

Врио директора




С приказом ознакомлены:

Зам. директора по ВВВР

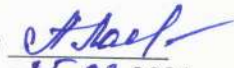

26.03.2021

Старший воспитатель



26.03.2021

Зуб С.М.

Инструктор по физической культуре


25.03.2021

А.С. Лакомкина

В дело № 01-10 за 2021 г.
Секретарь учебной части
 /Е.А. Могучёва
26.03.2021г.

План проведения единого «Дня здоровья»

<i>Время</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Группы, классы</i>	<i>Ответственные</i>	<i>Место проведения</i>
7.50 -8.30	Зарядка	Все дошкольные группы (согласно режиму дня)	Старший воспитатель, Воспитатели, инструктор по физической культуре	Дошкольные группы
9.00- 10.00	НОД «О пользе витаминов», «Спорт- это здоровье»	Все дошкольные группы	Старший воспитатель, воспитатели	Дошкольные группы
10.10-10.25	Тренажерный зал «Маленькие спортсмены»	Средняя группа «Ромашка»	Старший воспитатель, воспитатели	Дошкольная группа
10.30-10.50	Тренажерный зал «Маленькие спортсмены»	Старшие и подготовительные группы	Старший воспитатель, воспитатели	Дошкольные группы
10.50- 12.20	Прогулка Спортивные подвижные игры	Все дошкольные группы (согласно режиму дня)	Воспитатели	Прогулочные участки
15.00-15.10	Закаливание «Если хочешь быть здоров- Закаляйся!»	Средняя группа «Ромашка»	Старший воспитатель, воспитатели	Дошкольная группа
15.00-15.10	Закаливание «Если хочешь быть здоров- Закаляйся!»	Старший дошкольный возраст	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре	Дошкольная группа
15.35- 15.55	Спортивная аэробика	Старшие группы «Василёк», «Рябинка»	Инструктор по физической культуре	Спортивный зал
16.05-16.25	Спортивная аэробика	Подготовительные группы «Солнышко», «Радуга»	Инструктор по физической культуре	Спортивный зал
16.30-18.00	Спортивные игры, сюжетно-ролевые игры, викторины	Воспитанники дошкольных групп	Воспитатели	Дошкольные группы
07.55 - 8.05	Утренняя зарядка «На разминку становись!»	Обучающиеся 1-5 классов	Классные руководители, учитель физической культуры	Классные кабинет, музыкальный зал,

				спортивный зал
В течении дня	Выставка книг и брошюр, посвященных Дню Здоровья.	Обучающиеся 1-5 классов	Педагог-библиотекарь	Библиотека
В течении дня	Обсуждение вопросов ЗОЖ в рамках учебных занятий	Обучающиеся 1-5 классов	Классные руководители, учителя-предметники.	Классные кабинеты
На переменах в течении дня.	«Дорожка здоровья»	Обучающиеся 1-5 классов	Педагоги-психологи, учитель физической культуры.	Классные кабинеты, музыкальный зал
В течении уроков	Весёлые старты «В здоровом теле – здоровый дух»	Обучающиеся 1-5 классов Согласно расписания.	Учитель физической культуры	Спортивный зал

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутская школа - детский сад для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»
(КОУ «Сургутская школа - детский сад»)

25 октября 2021

ПРИКАЗ

№188

г. Сургут

О проведении недели «Здоровье педагога»

Во исполнение Годового плана работы, утвержденного приказом от 26 августа 2021 года № 128 «Об утверждении годового плана КОУ «Сургутская школа - детский сад» раздела 3. Образовательная деятельность п.3.3. План работы Центра здоровья и с целью создания условий для укрепления, сохранения здоровья и обеспечения психологической поддержки педагогических работников

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить:

1.1. Сроки проведения недели «Здоровье педагога» с 25.10.2021 по 29.10.2021г;

1.2. План проведения недели согласно приложению 1.

2. Назначить персональную ответственность за организацию и проведение недели «Здоровье педагога» руководителя методического объединения педагога-психолога Щербину Марию Юрьевну и учителя Лакомкину Анастасию Сергеевну.

3. Ответственным лицам обеспечить организацию и проведение мероприятий недели согласно утвержденного плана.

4. Заместителю директора по учебно-воспитательной работе Людмиле Дмитриевне Кузьминых взять под контроль реализацию плана мероприятий недели.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор




А.Г. Плотников

Лист ознакомления с приказом прилагается

В дело № 01-10 за 2021 г.

Секретарь учебной части

 /Могучёва Е.А.

25.10.2021

Предметная неделя «Здоровье педагога»

Цель: создать условия для положительной психологической атмосферы в коллективе, гармонизации межличностных отношений, снятие психоэмоционального напряжения у педагогов.

Задачи:

- 1.Повысить уровень психологической грамотности учителей в вопросах психологического благополучия.
2. Восстановить эмоциональные ресурсы, активизировать понимание возможностей самопомощи
- 3.Организовать проведение релаксирующего комплекса физкультурно-оздоровительных упражнений.

Сроки проведения: с 25 по 29 октября 2021г.

Формы проведения мероприятий недели: тренинг, игры, упражнения, консультирование, все мероприятия недели «Здоровье педагога» запланированы по трем направлениям: диагностика факторов эмоционального неблагополучия, профилактика, коррекционно-терапевтическая поддержка.

План недели

День	Тема и форма проведения	Участники	Ответственные
Понедельник – «день принятия себя»	Комплексы физических упражнений для снятия усталости и повышения работоспособности	Педагоги	Учитель Лакомкина А.С.
	Тренинг «карта внутреннего мира»	Педагоги	Педагог – психолог Щербина М.Ю.
Вторник – «день эмоций»	Комплексы физических упражнений для снятия напряжения мышц шеи	Педагоги	Учитель Лакомкина А.С.
	Упражнение «ведро мусора»	Педагоги	Педагог – психолог Османова А.М.
Среда – «день хорошего настроения»	Комплексы физических упражнений для снятия для снятия утомления с мышц туловища	Педагоги	Учитель Лакомкина А.С.
	Упражнение «имя и эпитет» Упражнение «кинопроба»	Педагоги	Педагог – психолог Карелина С.Г.
Четверг – «день общения»	Комплексы физических упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук	Педагоги	Учитель Лакомкина А.С., Учитель Богач Е.А.
	Упражнение «подари другу хорошее настроение» Упражнение – рассуждение «диалог»	Педагоги	Социальный педагог Клименко И.Л.
Пятница – «день релакса»	Комплексы физических упражнений для снятия напряжения	Педагоги	Учитель Лакомкина А.С.
	Релаксация в сенсорной комнате	Педагоги	Педагог – психолог Левина Ж.В.

Тренинг «Карта внутреннего мира»

Цель: определение значимых для эффективного личностного роста факторы:

- сформулировать личную цель;
- обрести внутреннюю целостность;
- осознать свои сильные и слабые стороны;
- понять свою роль в команде;
- узнать, на каком этапе жизненного пути вы находитесь и куда двигаетесь;
- выстроить дальнейший план действий для достижения своей цели.

Часть 1. Рисование

Для эффективной самореализации человеку необходимо ясно и четко представлять свою цель. Однако образ цели – как айсберг. Вершину его мы осознаем, но большая часть остается скрытой. И именно скрытая часть айсберга сильнее всего влияет на наши мотивы, желания, формирует наши особенности. Поэтому для эффективной работы в команде и самореализации важно исследовать скрытую часть айсберга, то есть внутреннее, неосознаваемые процессы.

Вам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир, в страну вашего внутреннего мира. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, все рассмотреть, потрогать руками?» Вы совершенно правы, этой страны нет на политической карте мира, туристические агентства не продают путевок и не организуют экскурсий туда. Правда, в сказках есть указание на то, что какие-то герои побывали и в дальнейшем достигли успеха. Помните задание: «Пойди туда не знаю – куда, принеси то – не знаю что?» Вот сейчас вам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию.

Без чего опытный путешественник не отправиться в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели ли вы в продаже Карту внутренней страны? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. С чего начнем?

Все мы в школе учили географию и раскрашивали атласы географических карт, наполняя соответствующей заданию символикой. Нарисуйте карту вашего внутреннего мира, так как вам видится, чувствуется, ощущается, мыслится. Она должна быть похожей именно на географическую карту.

Этапы рисования.

Этап 1. Контур карты. Положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Контур образует силуэт страны. На что похож силуэт внутренней страны?

Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие — рисуют символ сердца, третьи — обводят свою ладонь, четвертые — изображают фантастический контур. Мудрецы говорят, что разум здесь не поможет, что только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Этап №2. Ландшафт страны. Каков ландшафт этой страны? Чтобы увидеть его, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны. Вероятно, там появится особый ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, долины, поляны, пустыни, болота.

Этап №3. Условные обозначения.

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, пожалуйста, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Чего-то не хватает? Для того чтобы прочитать карту, нужны условные обозначения! Обычно таблица условных обозначений

помещается внизу или сбоку карты. Если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить таблицу обозначений на обороте листа. Пожалуйста, сделайте на своем листе надпись «Условные обозначения, использованные на карте». Теперь вам предстоит составить таблицу условных обозначений. Каждый цвет, использованный при раскрашивании карты, вынесите в таблицу условных обозначений в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в таблице обозначений появится красный прямоугольник; если вы использовали зеленый цвет, в таблице появится зеленый прямоугольник, и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы ввели специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в таблице условных обозначений. Итак, часть всего того, что можно наблюдать на карте, у вас появилась в таблице условных обозначений. Теперь необходимо присвоить каждому цветному прямоугольнику, каждому значку особое значение. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами — мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны Раздумий, леса Желаний, пещеры Страхов, моря Любви, реки Мудрости, болота Непонимания, пики Достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

Этап №4. Обозначение цели и входа в страну.

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно, если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь? Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть, место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь внимательно рассмотрите границы страны. И отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: флажок цели, обозначающий место, являющееся целью вашего пути; и флажок входа, обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Этап № 5. Маршрут. Выход из страны.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится флажок цели и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от флажка входа до флажка цели? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками. Путешествие и называется путешествием, потому что предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, где вы планируете покинуть страну. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с флажком входа, иногда — нет.

Этап № 6. Точка актуального состояния.

Разделение карты на части. Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. А теперь внимательно рассмотрите свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку своего пути, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Теперь разделите свою карту на 9 равных частей: на три части по горизонтали и на три по вертикали. Каждый из этих квадратов подобен пазлу, из которых и складывается ваше представление о своей жизни.

Часть 2. Анализ рисунка

1. Энергия рисунка

Первое, на что вам необходимо обратить внимание, это Энергия рисунка. Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка, чувства, которые вызывает карта. Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок? Посмотрите на выбранную цветовую гамму, на характер рисунка, нарисован ли он плавными линиями или наоборот в рисунке преобладают четкие геометрические линии? На энергетику рисунка сильно влияет актуальное психоэмоциональное состояние человека: если вы расстроены, переживаете стресс, даже если вы это прекрасно скрываете, ваше состояние отразится в энергетике рисунка (в рисунке будут преобладать красный цвет и его оттенки, черный, коричневый, цвета насыщенные, без полутонов). Поэтому, если вас насторожила энергетика вашего рисунка, не спешите расстраиваться. Не исключено, что в данный момент вам просто необходим отдых или дружеская поддержка.

Если собственный рисунок вызвал у вас тяжелое ощущение, значит, на данный момент вы устали, слишком много работали, и у вас накопилось немало внутренних противоречий. Что ж, в этом случае у вас появился прекрасный повод и время, чтобы начать разбираться с ними. Само по себе рисование внутреннего мира позволяет освободиться от большой части внутреннего напряжения и гармонизировать собственное состояние. И наоборот, рисунок может отображать энергию радости (преобладание желтых, оранжевых тонов), спокойствия (синий, голубой, фиолетовый), гармонии (зеленый, светлые тона). Если вы будете рассматривать карты своих коллег, то увидите, насколько различается энергия рисунков. Это позволит команде и вам углубить понимание индивидуальности каждого.

2. Местоположение флажка цели

Второе, на что вам необходимо внимательно посмотреть — это местонахождение флажка цели. Флажок цели расположен на некоторой территории. Посмотрев в таблицу условных обозначений, Вы сможете узнать ее название. Название территории, на которой расположен флажок цели — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае ваша неосознанная цель. Например, флажок цели у вас находится на возвышенности Достижений. Это означает, что вы активно стремитесь к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Флажок цели находится на поляне Раздумий. В данный момент для вас актуален процесс размышлений, но, вероятно, вы пока не можете посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может быть, вы колеблетесь с принятием решения, или озадачены решением некоторой задачи, или вы ощущаете, что вам нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который окажется судьбоносным.

Ваш флажок цели находится в море Желаний на острове Любви. В данный момент наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если флажки целей попадали на водную поверхность, вы должны знать, что автор карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь имеет большое значение для него. Для эффективной работы в команде у человека должно быть внутреннее ощущение спокойствия и удовлетворенности, как моральной, так и психофизиологической.

Флажок цели находится на пересечении двух или трех территорий. Ваш образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы почувствовать себя удовлетворенным, вам необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет Вам о том, к какому состоянию вы неосознанно стремитесь (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.)

3. Расположение флажка цели относительно центра карты.

Флажок цели может быть расположен в центре карты или смещен относительно центра вправо, влево, вверх или вниз.

Если флажок цели расположен в центре карты, образ цели является интегрирующим для личности автора, т. е. достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение флажка цели указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать,

уравновешивать разнообразные процессы в команде. Если у вас флажок цели расположен в центре, значит, в команде вы будете не только Лидером, но и Координатором. Поэтому для вас особенно

важно поддерживать в себе состояние эмоциональной стабильности. Свою внутреннюю уверенность и комфорт вы будете распространять на всех членов команды.

Вы уже разделили вашу карту на 9 равных частей. Каждая вертикаль и горизонталь имеет определенное символическое значение (см. Таблицу 1).

Таблица 1.

По вертикали:

Левая, «женская» часть символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека, отражать его глубинные личностные процессы.	Центральная часть символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым	Правая, «мужская» часть символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее.
Интроверсия		Экстраверсия

По горизонтали:

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами.

Левая вертикальная часть - три левых части – это ваше прошлое.

Срединные – настоящее.

Правые три части - будущее.

Теперь нижняя горизонталь – три нижних части – это бессознательно подсознательный уровень жизни человека, включающий в себя, как врожденную инстинктивно-рефлекторную деятельность, так и обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения — умения, навыки, привычки, интуиция. Это — поведенческое ядро индивида, сложившееся на ранних стадиях его развития; произвольная сфера личности, «вторая натура человека», «центр» индивидуальных поведенческих штампов, неосознаваемых манер поведения данного человека.

Здесь

формируются неосознаваемые устремления индивида, его влечения, страсти, установки.

Срединная горизонталь – это настоящее, реальное. Это события вашей жизни, которые, конечно же, отталкиваются от нижнего уровня. Это чувственный пласт вашего мира.

Верхние три части – это ваши мысли, мечты, фантазии, цели, стремления.

Пересечение вертикали и горизонтали, наполняет каждую отдельную часть своим определенным смыслом.

Анализ расположения флажка цели по каждой части (Таблица 2)

Рассмотрим каждую. Начнем с левой стороны.

Таблица 2.

Верхний левый квадрат. Это место ваших мыслей по поводу ваших опытов и чувств, то, что вы сами, думаете на этот счет, это место ваших психологических защит, это место самотерапии своего прошлого.	Верхний средний квадрат – это мысли сегодняшнего дня (последней недели)	Правый верхний квадрат - это ваши мечты, планы, цели, фантазии на тему своего будущего, ваши девизы и лозунги.
Средний левый квадрат. Здесь располагаются все чувственные опыты, «следы», «шрамы», «травмы» вашей прошлой жизни. Это всё, что касается ваших родителей, отношений с ними.	Средний – центральный квадрат - это ваше «здесь и сейчас», то, что вам актуально на сегодняшний день (последнюю неделю). Это ваши чувства и ощущения сегодняшнего дня.	Правый средний квадрат – ваш чувственный настрой на ближайшее будущее.
Левый нижний квадрат – это место, в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и травматичные.	Средний нижний квадрат – это ваши активные в настоящем умения, навыки, привычки и т.д. Это состояние вашего физического здоровья.	Правый нижний квадрат – зона ближайшего развития ваших навыков, умений, привычек и т.д. Это реально запланированные дела на ближайшие дни.

Если флажок цели находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если флажок цели расположен в верхней правой части карты, перед вами Генератор идей, человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Допустим, такая комбинация наблюдается в вашей карте. Это означает, что в команде вы займете место «локомотива истории», будете поражать соратников

нестандартными решениями, идеями, комбинациями, которые они должны будут довести до ума, реализовать.

Прекрасных Реализаторов вы найдете сразу — в их картах флажок цели расположен в нижней части. Смещение флажка цели в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям. Однако в команде нужны и те, кто будет хранить традиции, предлагать хорошо зарекомендовавшие себя методы работы, — у этих людей флажки цели смещены в левую часть.

И ещё изображения на вашей карте могут означать следующее.

Всё, что связано с водой (реки, моря, озера, пруды, океаны) и всеми её состояниями от льда до пара — это эмоции чувства.

Всё, что связано холмами, возвышенностями, горами — это препятствия, трудные жизненные моменты, задачи развития, которые скорее пугают, нежели радуют.

Суша-суть, существенные моменты вашей жизни.

4. Характер маршрута

Теперь область ваших исследований — маршрут от флажка входа до флажка цели. Линия маршрута и его характер расскажут Вам о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- *По каким территориям пролегает маршрут к цели?*

Например, маршрут проходит сначала через горы Препятствий, потом через долину Разочарований, затем через пустыню Поиска к озеру Надежды и на вершину Успеха. В начале пути автор склонен «рисовать» себе препятствия, ограничения (горы Препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (долина Разочарований). Но потом он «берет себя в руки» и начинает искать выход из создавшегося положения (пустыня Поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (озеро Надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (вершина Успеха). Анализ маршрута позволит вам понять, склонны ли вы или члены вашей команды неосознанно «придумывать», «рисовать» препятствия на пути к достижению цели. Чаще всего человек сам изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем». Если на маршруте нет явных ловушек и препятствий, — это означает, что Вы не склонны сами себе создавать трудности. Рассматривая свой маршрут, вы просто увидите, как будет меняться ваше состояние по мере продвижения к цели.

- *Маршрут проложен по прямой, или петляет по всей стране?*

Это наблюдение позволит вам определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно, но, с другой — это может мешать им видеть «маленькие чудеса повседневности». Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть в стране. Это прекрасно. Но если вы поручите такому человеку конкретное задание,

которое нужно выполнить, следуя определенной технологии, будьте готовы к тому, что он все равно отнесется к делу творчески (то есть отойдет от технического задания).

- *Есть ли на маршруте территории, по которым наблюдается «хождение по кругу»?*

Территория, по которой приходится «ходить по кругу», либо является «камнем преткновения», нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода».

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях (см. Табл. 3).

Таблица 3.

Расположение флажков	Интерпретация
1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают или находятся в одной части Карты	Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.
2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» - в верхней	Человек склонен идти «от практики к теории». Сначала действует, пробует, потом осмысливает. Исследователь, идущий эмпирическим путем. «Человек дела».
3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» - в нижней части	Человек склонен идти «от теории — к практике». Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом «перейти к делу».
4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» - в правой	Прежде, чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.
5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» - в левой.	Человек умеет тонко чувствовать различные «новые веяния», имеет «нюх», «чутье» на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

6. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории вы находитесь сейчас. Обратите внимание, где она расположена: на линии маршрута или вдалеке от него? Если точка актуального состояния не лежит на самом маршруте, то вы на данный момент ушли с пути достижения цели. Подумайте, что вам нужно сделать, чтобы вернуться на него. Посмотрите, на каком расстоянии от флажка цели находится точка актуального состояния, на сколько близко вы находитесь на данный момент к достижению цели, какие территории вам нужно преодолеть для ее достижения.

Вот такая картина вашего внутреннего мира получается. Конечно, здорово бы рассмотреть качество прорисовки каждого квадрата и рисунка в целом, посмотреть и осмыслить используемые цвета, символы, навыки рисования, но это уже лучше и правильнее делать со специалистом.

На данный момент нам важно, чтобы вы задумались о вашей личной цели и сформулировали её.

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на.”, “я сержусь на.”, и тому подобное”. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Упражнение «имя и эпитет»

Правила проведения: Группа рассаживается по кругу. Один из участников представляется остальным и подбирает по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, позитивным образом характеризовать человека, например: «Волевой Владимир», «Бойкая Бэлла», «Настойчивый Николай» и т.д.

Второй выступающий сначала повторяет имя и эпитет предыдущего участника, затем добавляет собственную комбинацию. Третий повторяет оба варианта и потом представляется сам. Так происходит и дальше по кругу. Последнему участнику наиболее тяжело, однако он имеет больше шансов запомнить имена всех участников.

Упражнение «кинопроба»

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.

2. Выберите в своем списке одно достижение, которыми вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и скажите всем: “Я не хочу хвастаться, но ...” и дополните словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?

Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали? Почему?

Упражнение «подари другу хорошее настроение»

Цель: снизить уровень психоэмоционального напряжения.

Ведущий: Я предлагаю вам выбрать для себя воздушный шар. (Педагоги разбирают шары).

Ведущий: Если у кого-то не очень хорошее настроение, то мы сейчас его быстро исправим.

Давайте нарисуем на наших шариках радостное выражение лица. (Рисуют радость фломастерами).

Ведущий: Вот теперь мы все в хорошем настроении. Давайте же поделимся им – подарим свой шарик соседу поделимся с ним своей радостью. (Педагоги дарят друг другу шарики).

Упражнение – рассуждение «диалог»

Цель: осознание потребности общения для разрешения конфликтной ситуации, понимания другого человека, его позиции.

Материал: лист бумаги формата А3, масляная пастель.

Правила проведения диалога:

Выбор темы исходит из запроса участников. Например: «Давайте поговорим на тему вашего конфликта с ребенком».

Упражнение выполняется в парах. Участники садятся друг напротив друга. Им дается лист бумаги. Каждый из пары берет себе один мелок, они должны отличаться по цвету.

Запрещается разговаривать (и вербально и жестами, меняться местами, меняться мелками, писать друг другу письма, использовать цифровые изображения). Участники пребывают в диалоге только посредством рисунков, образов.

Упражнение лимитировано по времени (максимально - 15 минут, минимально - 7 минут). По истечении времени ведущий говорит «Стоп».

После того как участники закончили рисовать, можно дать участникам время (около 3 минут) обменяться впечатлениями.

Инструкция для участников: Сядьте напротив друг друга. Возьмите каждый по мелку разного цвета. За время рисования нужно обсудить с партнером все, что угодно, все, что вам хочется, приходит на ум. Запрещается разговаривать, пользоваться жестами, меняться местами или мелками, писать друг другу письма, использовать цифровые изображения.

Вопросы для обсуждения с группой:

Посмотрите на рисунок, на котором разворачивается какое-то общение, что можно сказать об этом общении? Какое название дали бы рисунку?

На какую тему Вы общались?

Каким цветом (например: красный и зеленый)?

Как ведет себя Красный? Какую стратегию использует? Что при этом Вы чувствуете, ощущаете?

Как чувствует при этом себя Зеленый?

Как ведет себя Зеленый? Какую стратегию использует.

Что при этом чувствует Красный?

Как вам кажется, им удастся слышать друг друга?

Что хотелось сделать? Как себя вести?

Позволяли себе делать то, что хотелось?

Как вам кажется, вы были услышаны, поняты? Что при этом чувствуете?

Удалось ли вам в процессе общения осознать свои стратегии?

Попытались ли вы попробовать какую-то новую для себя стратегию, способ взаимодействия?

После того как проговорили оба автора рисунка, ведущий предлагает им подумать и ответить на следующие вопросы:

Если бы вы снова разговаривали с помощью рисунка, что сделали бы иначе?

Что это вам дает? Что меняет?

Затем снова предлагаем участникам пары вступить в диалог посредством рисования. Смотрим что изменилось. Обсуждаем поведенческие паттерны и стратегии, исходя из рисунка и самого процесса рисования.

Предполагаемый результат: конфликтующие стороны взаимодействуют, решая конфликт через безопасный метод - рисунок, осознают свои стратегии, осознают свои чувства, ощущения и чувства противоположной стороны.



СУРГУТСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

председателю первичной профсоюзной организации
КОУ «Сургутская школа – детский сад»,
инструктору по физической культуре

Уважаемая

Лакомкина Анастасия Сергеевна

От имени организации Профсоюза работников народного образования и науки г. Сургута благодарим Вас за добросовестное выполнение уставной профсоюзной деятельности на благо членов профсоюза, взаимодействие, поддержку и активное участие в жизни профсоюза города.

Желаем благополучия, удачи и стабильности,
крепкого здоровья на долгие годы!

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ



Л.И. АНДРИАДИ

Протокол № 12 от
26.05.2021 года

г. Сургут