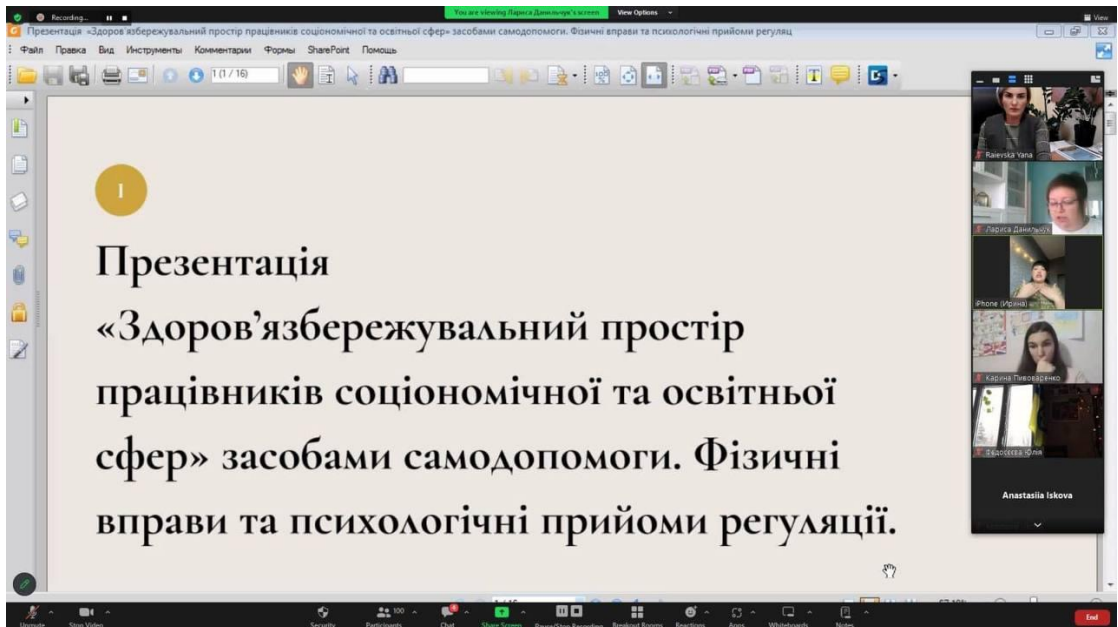


«Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної сфери»

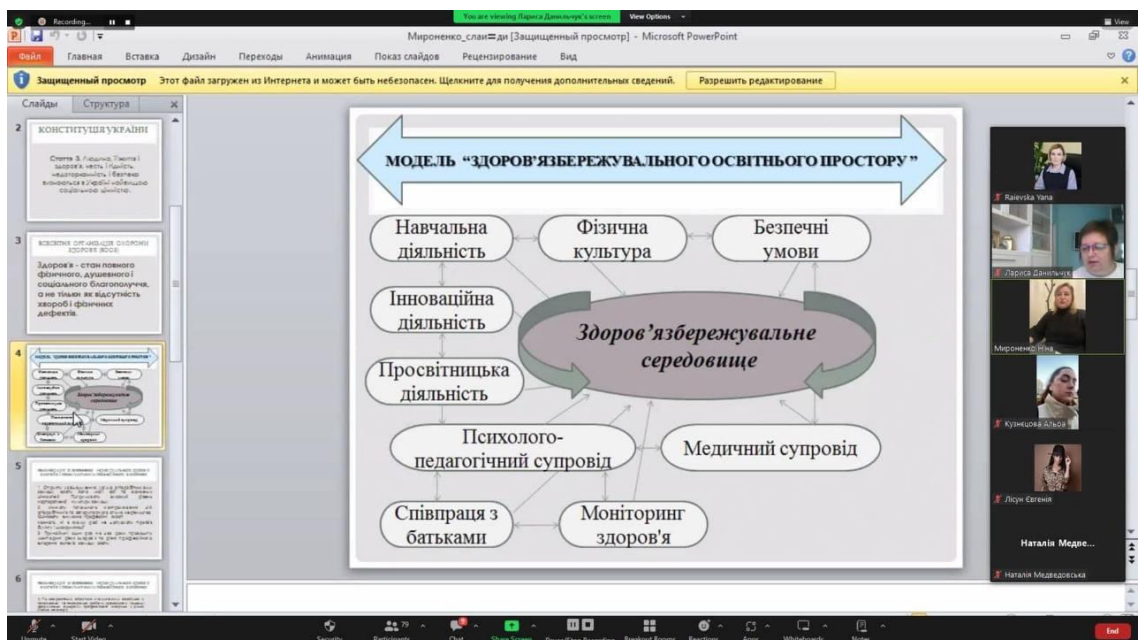
9 листопада 2023 року відбувся круглий стіл «Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної та освітньої сфери».

Організаторами заходу були: Науково-дослідна лабораторія «Креативної педагогіки та зв'язків із громадськістю», ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (м. Полтава), Лабораторія практичної психології Навчально-наукового інституту психології та соціальних наук Міжрегіональної Академії управління персоналом, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся».

Модераторами заходу виступили: Данильчук Л.О., доктор педагогічних наук, професор (ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»); Раєвська Я.М., доктор психологічних наук, професор (Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук МАУП).



Презентація
«Здоров'язбережувальний простір
працівників соціальної та освітньої
сфери» засобами самопомоги. Фізичні
вправи та психологічні прийоми регуляції.



МОДЕЛЬ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ»

Навчальна діяльність

Фізична культура

Безпечні умови

Інноваційна діяльність

Просвітницька діяльність

Здоров'язбережувальне середовище

Психолого-педагогічний супровід

Медичний супровід

Співпраця з батьками

Моніторинг здоров'я

Recording... You are viewing Larisa Dimchuk's screen View Options

Презентація «Здоров'язбережувальний простір працівників соціальної та освітньої сфер» засобами самодопомоги. Фізичні вправи та психологічні прийоми регуляції

Файл Правка Вид Інструменти Коментарі Форми SharePoint Помощь

Методи нормалізації ДИХАННЯ

Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню.

Дихальні вправи можна виконувати будь-якому положенні. Обов'язкова лише одна умова: хре... повинен перебувати виключно у вертикальному або горизонтальному положенні. Це дає можливість дихати природно, вільно, без напруги, повністю розтягувати м'язи грудини й живота.

- Дуже важливим є правильне положення голови. Вона повинна сидіти на шії вільно(розслабленим) й прямо. Якщо все в порядку й м'язи розслаблені, то можна тренуватися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

Participants: Ranevska Yana, Larisa Dimchuk, iPhone (Irina), Karina Pivovarenko, Anastasiia Iskova

Zoom Meeting: Stop Video, Security, Participants (100), Chat, Share Screen, Pause/Stop Recording, Breakout Rooms, Reactions, Apps, Whiteboards, Notes, End

Zoom Meeting Recording... You are viewing Larisa Dimchuk's screen View Options

Participants (95)

Find a participant

- Ranevska Yana (Host, me)
- Ksenia Grushchok
- Larisa Dimchuk
- iPhone (Irina)
- David Falak
- Admin
- Alexey Kravchenko
- Algis Yarmosh
- Anastasiia Kirlik
- Anastasiia Zobenets
- ANASTASIA MURVICH
- Angela Maistrenko
- anastasiya
- Bezhibina Iryna
- Chorna Maryna
- Iryna Manko
- iPhone
- iPhone Bravo
- iPhone Egorov
- Iryna Andrichuk
- Iryna Veklenko

Zoom Meeting: Stop Video, Security, Participants (95), Chat, Share Screen, Pause/Stop Recording, Breakout Rooms, Reactions, Apps, Whiteboards, Notes, End

15:10 09.11.2023