



Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Мурманской области
«Кандалакшский индустриальный колледж»

Региональный этап
XVI Всероссийского конкурса
«Учитель здоровья России-2025» -
«Учитель здоровья Мурманской области-2025»

Урок-практикум по дисциплине «Психология общения»
«Психологическое здоровье. Способы саморегуляции на
рабочем месте»

Автор: Хосперс Екатерина
Александровна,
преподаватель
ГАПОУ МО «КИК»
г. Кандалакша, ул. Спекова, д.50
Тел.:(881533) 31855

Кандалакша 2025
Пояснительная записка

Конспект разработан специально для преподавателей психологии, педагогов-психологов, работающих в колледжах и средних специальных учреждениях образования.

Особенностью современного образования является акцент на формирование компетенций, обеспечивающих студентам успешную адаптацию к условиям трудовой деятельности.

Ежегодно по инициативе Всемирной федерации психического здоровья 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Содержание конспекта занятия соответствует темам 3.2 «Стратегии и тактики поведения в конфликтной ситуации» и 3.4 «Стресс и его характеристика. Профилактика стрессов в деловом общении» учебного плана рабочей программы учебной дисциплины «Психология общения», разработанной на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Основой построения урока стала концепция личностно-ориентированной педагогики, направленная на раскрытие творческого потенциала каждого студента. Используются активные формы обучения: дискуссии, мозговой штурм, групповая работа, что позволяет обеспечить высокий уровень мотивации и вовлечения обучающихся.

Для реализации целей урока применены следующие педагогические приёмы:

- игровые элементы для активизации познавательного интереса;
- обратная связь, позволяющая оценить степень усвоения материала;
- дифференцированный подход, учитывающий индивидуальные особенности студентов.

Организация учебного процесса направлена на создание комфортной образовательной среды, стимулирующей инициативность и творчество. Обучающиеся имеют возможность проявить инициативу, обсудить возникающие вопросы и выразить собственное мнение.

Итогом урока является осознание студентами значимости психологического здоровья для успешного выполнения трудовых функций и приобретение навыков самостоятельного контроля над собственным внутренним состоянием.

Предлагаемый конспект может использоваться для разработки аналогичных занятий, направленных на профилактику профессионального выгорания и укрепление психологической устойчивости молодых специалистов.

Цель урока - формирование у обучающихся представлений о компонентах здоровья, значении психологического здоровья и развитии навыков самостоятельной поддержки эмоционального благополучия в профессиональной деятельности повара-кондитера.

Задачи:

1.Образовательные:

- объяснить сущность компонентов здоровья и определить место психологического здоровья в общей структуре здоровья человека;
- охарактеризовать факторы риска, угрожающие психологическому состоянию работников пищевой промышленности;
- продемонстрировать способы диагностики и коррекции возможных расстройств эмоциональной сферы.

2.Развивающие:

- способствовать развитию критического мышления, умению анализировать собственные чувства и поведение;
- создать условия для выработки навыков саморегуляции и укрепления эмоциональной стабильности;
- организовать деятельность, направленную на получение опыта

профилактики стресса и поддержания личного ресурса.

3. Воспитательные:

- формировать ответственное отношение к своему физическому и психологическому состоянию;
- расширять гуманистические установки, направленные на доброжелательность и взаимоподдержку в коллективе;
- укреплять веру в собственные силы и возможность управлять своими эмоциями и поведением.

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Формирование УУД:

Личностные:

- формирование положительной внутренней оценки собственной личности и уверенности в собственных силах;
- восприятие важности заботы о собственном психологическом здоровье и осознание его связи с успешным выполнением профессиональных обязанностей;
- развитие терпимого и доброго отношения к другим людям, особенно в сложной рабочей среде.

Регулятивные:

- овладение способами саморегуляции эмоций и навыками управления собственным состоянием;
- формирование привычки оценивать своё физическое и эмоциональное состояние и предпринимать шаги для поддержания оптимального уровня активности;
- владение приёмами анализа собственных успехов и неудач, принятия решений и постановки реалистичных целей.

Познавательные:

- осознанное понимание сущности компонентов здоровья и роли психологического здоровья в общем самочувствии;
- получение базовых знаний о физиологических реакциях организма на

стресс и методах его предупреждения;

- активное использование полученной информации для повышения личной эффективности и качества жизни.

Коммуникативные:

- умение формулировать свои мысли чётко и ясно, отстаивать собственную позицию;

- готовность к сотрудничеству с коллегами и руководством, умение выстраивать конструктивное взаимодействие в команде;

- открытость к восприятию обратной связи и учёте мнения окружающих при принятии решений.

Обучающиеся должны уметь:

- анализировать и распознавать признаки психологического неблагополучия, выявляя симптомы стресса и перенапряжения;

- применять методы саморегуляции и расслабления, снижая уровень тревожности и восстанавливая внутренние резервы;

- выбирать оптимальные способы устранения отрицательных переживаний, используя доступные средства (физкультура, отдых, хобби);

- эффективно общаться с коллегами и клиентами, предупреждая конфликтные ситуации и поддерживая положительный микроклимат в коллективе;

- выстраивать личные границы и контролировать рабочее время, соблюдая баланс между трудом и отдыхом;

- управлять вниманием и концентрацией, повышая производительность и удовлетворённость результатами своего труда;

- работать в команде, проявляя уважение к мнению и вкладу каждого участника коллектива;

- принимать обоснованные решения, оценивая потенциальные последствия и выбирая наиболее подходящие варианты действий;

- устойчиво противостоять внешним воздействиям, сохраняя спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях.

Материально – техническая база: магнитная доска, ноутбук, мультимедийный проектор, экран, презентация урока в PowerPoint, рабочий лист, раздаточный материал.

Учебно–информационное обеспечение:

Основная литература:

1. Ефимова, Н.С. Психология общения. Практикум по психологии: Учебное пособие / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2024. - 192 с.
2. Кошечкина, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения: учебное пособие / И.П. Кошечкина, А.А. Канке. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2024. - 304 с.

Дополнительная литература:

1. Алёхин А.Н., Козлова Е.Г. «Психология труда и профессиональное здоровье». Москва: Юрайт, 2023.
2. Бодалёв А.А. «Основы психологии и педагогики». Санкт-Петербург: Питер, 2022.
3. Лисовский В.Т. «Профессиональное здоровье и профилактика стресса». Москва: Академия, 2024.
4. Романова Е.С. «Стратегии самоуправления и самовыражения». Москва: Инфра-М, 2023.
5. Смирнова Е.О. «Школа успеха. Основы лидерства и психологии». Екатеринбург: Уральский университет, 2024.

Веб-ресурсы:

1. Сайт Всероссийского центра экстренной и радиационной медицины имени А.М. Никифорова МЧС России. <https://nrcerm.ru/>
2. Федеральный портал «Российские студенческие инициативы». <https://www.csr.ru/ru/csi/>
3. Российский научно-исследовательский институт гигиены, токсикологии и

профзаболеваний Минздрава РФ. <http://rihtop.ru/>

4. Образовательный портал «Арсенал образования»
<https://www.livelib.ru/publisher/14543-arsenal-obrazovaniya>

5. Информационный сайт Ассоциации школьных психологов России. <https://rospsy.ru/>

Электронно-образовательные ресурсы: презентация к уроку.

Здоровьесберегающие технологии:

Для поддержания здоровья обучающихся включаем в учебный процесс оздоровительные паузы для снижения утомляемости, применяем коррекционные упражнения, направленные на укрепление зрения и концентрации внимания; соблюдаем санитарно-гигиенические нормы: контролируем освещённость, проветриваем помещения, поддерживаем оптимальный воздушный режим; уделяем внимание профилактике нарушений осанки, чередуем позы в зависимости от вида деятельности, обеспечиваем эргономичные условия работы.

Методы обучения:

- метод применения интерактивных средств обучения;
- объяснительно-иллюстративный метод;
- проблемно-диалогический метод;
- частично-поисковый метод;
- практико-ориентированные методы.

Формы обучения: групповая, индивидуальная

Тип урока: урок-практикум.

Целевая аудитория: данная методическая разработка предназначена преподавателям биологии, педагогам - психологам, классным руководителям, организаторам внеклассной работы.

План-конспект урока-практикума по психологии
«Психологическое здоровье. Способы саморегуляции на рабочем месте»

1. Организация начала занятия

- приветствие;
- контроль посещаемости;
- контроль готовности студентов к уроку.

2. Объявление темы

- Ребята, вы многие уже работаете по профессии и проходите практику- это начало долгого профессионального пути и роста.
- Сегодня на уроке мы поговорим не о рецептах и технологиях, а о самом главном инструменте любого повара и кондитера, каждого человека – о его здоровье. Ребята, скажите, пожалуйста, что такое здоровье?
- Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье обеспечивает полноценное выполнение человеком социальных и биологических функций.
- Действительно, здоровье – многокомпонентное понятие, которое включает в себя соматическое, физическое, нравственное и психическое состояния.
- Сегодня на уроке мы поговорим об одном из компонентов здоровья – психологическом.

Тема урока: «Психическое здоровье. Способы саморегуляции на рабочем месте».

3. Подготовка обучающихся к активной и сознательной работе

- Представьте себе ситуацию: Вы работаете поваром престижного заведения. Уже полдень, кухня кипит, заказы поступают непрерывно. Клиент заказал блюдо, которое было приготовлено неправильно. Вам предстоит исправить ошибку быстро и качественно. Чем чревата такая ситуация? (потеря клиента, недовольство работодателя и т.д.).
- Верно, однако, главная опасность здесь кроется в вашем внутреннем состоянии. Стресс, переживания и постоянное напряжение негативно влияют

на ваше настроение и работоспособность. Именно поэтому наша задача сегодня - разобраться, как поддержать своё психологическое здоровье и справиться с негативными факторами.

- Предлагаю вам выполнить тест на определение своего настоящего уровня «Индикатор моего ресурсного состояния» (Приложение 1).

- Теперь вы видите цифровое отражение своего состояния и это дает возможность бережно распределить свои внутренние ресурсы и скорректировать свои планы. Прислушиваться к себе и к своему состоянию – важный навык для сохранения здоровья.

- Ежегодно по инициативе Всемирной федерации психического здоровья 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств. Так о каком компоненте здоровья, мы будем говорить сегодня на уроке? (психическое здоровье).

-Да, действительно, сегодня мы обратим свое внимание на наше психическое здоровье, которое является ключевым ингредиентом успеха не только в жизни, но и в вашей профессиональной деятельности. И мы научимся поддерживать себя в сложных профессиональных ситуациях.

Актуализация знаний. Мозговой штурм.

Вопросы к студентам:

- Опишите, пожалуйста, идеальный рабочий день на кухне. Какая там атмосфера? Как вы себя чувствуете?

-А теперь опишите самый напряженный день на кухне. Что происходит? Как ведут себя люди?

- Как ваше настроение, уровень стресса и усталости могут повлиять на блюдо, которое вы готовите?

Студент на доске фиксирует ответы на две колонки: «Ресурсное состояние» и «Стрессовое состояние». Это наглядно покажет разницу.

4. Объяснение нового материала

Таким образом, высокая рабочая нагрузка, длительное стоячее положение, ответственность за соблюдение сроков подачи блюд, частые контакты с горячим оборудованием, риск получения травм, постоянные разговоры с клиентами и сотрудниками, может привести к выгоранию в профессии.

- Какую проблему мы видим чаще всего? (Быстрая утомляемость, нарушение эмоционального баланса, накопление раздражения и усталости).
- Действительно, негативные последствия несбалансированного эмоционального фона приводят к выгоранию, ухудшению памяти, замедлению реакций и потере интереса к труду. Поэтому далее рассмотрим эффективные способы защиты вашего психологического ресурса.

Преподаватель демонстрирует простейшие техники восстановления психологического баланса и энергии.

1. Демонстрация дыхательной гимнастики. Техника «Дышим правильно».

- Сейчас попробуем простое упражнение. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох животом на счёт четыре, задержите дыхание ещё на четыре секунды, медленно выдохните через рот на восемь секунд. Повторите три раза. Это инструмент для моментального снижения паники, когда всё «горит», чтобы не накричать на коллегу и не пересолить суп. Студенты выполняют упражнение, ощущая постепенное уменьшение напряжения.

2. Физическая разминка.

- позы сидя или стоя на протяжении долгого времени сильно напрягают мышцы спины и шеи. Выполните небольшой круг руками вперёд, назад, повороты головы вправо-влево. Это снимает лишнюю нагрузку и позволяет вернуть энергию.

3. Метод визуализации.

- Хочу предложить вам небольшую технику визуализации «Создаем картину счастья». Вспомните самые приятные моменты своей жизни. Может быть, это поездка в отпуск, встреча с друзьями или успешное завершение сложного

проекта. Попробуйте представить эту картинку мысленно и ощутить чувство радости и удовлетворения.

4. Работа с позитивным мышлением.

- Положительное восприятие действительности значительно снижает уровень стресса. Всегда старайтесь находить плюсы в любых ситуациях, хвалите себя за небольшие достижения и будьте внимательны к хорошим событиям в течение дня.

5. Этап первичного закрепления знаний

-Теперь перейдем к практической части нашего урока. Решим кейсы, основанных на реальных рабочих ситуациях.

Работа в малых группах:

«Чек-лист ресурсного повара»

Кейсы для анализа для 3-х групп:

1. Заказчик отказывается от блюда, поскольку оно выглядит непривлекательно.
2. Заведующая столовой постоянно выражает недовольство качеством работы.
3. Вы не успеваете завершить большое количество заказов вовремя.

(Студенты объединяются в малые группы и совместно предлагают пути выхода из указанных ситуаций, используя освоенные ранее методики и также реквизит и инвентарь повара).

Раздаются бланки с вопросами для обсуждения:

1. Что лично тебя сильнее всего выводит из равновесия на кухне? (шум, грубость, цейтнот).
2. Что помогает тебе успокоиться и сфокусироваться? (послушать музыку до смены, выпить воды, сделать паузу).

3. Как мы можем поддерживать друг друга в бригаде в стрессовый момент? (дать совет, помочь физически, просто не мешать).

Обсуждают 2-3 минуты, затем делятся 1-2 выводами от группы.

6. Продолжение объяснения нового материала

Презентация: «Психология на кухне»

Почему для повара важно поддерживать свое психическое здоровье?

-Стресс, рассеянность, усталость ведут к ошибкам в рецептуре, нарушению технологий, потере вкуса, т.е. на качество продукции.

-Невнимательность – главная причина травм (порезы, ожоги) и нарушений санитарных норм, т.е. влияет на вашу безопасность.

-Раздражительность и выгорание портят атмосферу, ведут к конфликтам в бригаде, нарушают работу в команде.

-«Выгоревший» повар не может создавать кулинарные шедевры, которые восхищают, т.е. психическое здоровье отражается на вашей карьере и репутации.

- Мы можем выделить основные критерии психологического здоровья в профессии повара:

1. Умение концентрироваться на процессе здесь и сейчас.
2. Эмоциональная устойчивость в условиях «ада на кухне» (час пик, срочные заказы, критика шефа).
3. Чувство времени и тайм-менеджмент.
4. Необходима эффективная коммуникация в команде: умение четко сказать, услышать, попросить о помощи.
5. Умение принимать критику от шефа и гостей без «выгорания».
6. Способность восстанавливаться после тяжелой смены.

7. Подведение итогов и рефлексия

Резюме преподавателя:

- Психологическое здоровье – это не про слабость, а про профессиональный навык. Такой же, как умение наточить нож или приготовить соус. Это ваше конкурентное преимущество. Внимательный, спокойный и собранный повар ценится на вес золота.

Вопрос для рефлексии:

- Какой один инструмент или идею с сегодняшнего урока вы возьмёте с собой на свою следующую практику?.

- У вас на столах лежат конверты с чистым листком бумаги. Откройте его и напишите пожелание своему соседу по парте. Затем обменяйтесь ими.

Выставление оценок за работу на уроке.

8. Домашнее задание

Практическое задание: в течение недели опробовать технику глубокого дыхания в любой стрессовой ситуации (не обязательно на кухне) и кратко описать, помогло ли это.

Творческое задание: нарисовать плакат-памятку для своей кухни на тему: «Правила психологической безопасности на кухне».

Приложение 1

Тест «Индикатор моего ресурсного состояния»

Инструкция:

- Оцените, пожалуйста, ваше текущее состояние по каждому из пунктов по шкале от 0 до 10:

0 — это полное отсутствие признака (например, «полное отсутствие сил»)

10 — это максимальная выраженность («полный заряд энергии»).

Отмечайте тот балл, который первым приходит вам в голову — не нужно долго раздумывать.

Часть 1: Физический ресурс (Биология тела)

1. Уровень энергии:

Насколько я полон сил и энергии прямо сейчас?

0 - Полное истощение, нет сил даже на простые действия.

10 - Чувствую прилив сил, готов к активной деятельности.

2. Уровень мышечного напряжения:

Насколько расслаблено мое тело?

0 - Сильное напряжение во всем теле (спина, шея, челюсти сжаты).

10 - Тело полностью расслаблено, чувствую себя легко и свободно.

3. Качество сна:

Насколько я хорошо отдохнул за последнюю ночь?

0 - Совсем не выспался, чувствую сонливость и разбитость.

10 - Проснулся отдохнувшим, чувствую себя бодрым.

Часть 2: Эмоциональный ресурс (Психологическое состояние)

4. Уровень спокойствия:

Насколько я чувствую себя спокойным и устойчивым?

0 - Сильная тревога, беспокойство, нервозность.

10 - Полное спокойствие, чувство уверенности и равновесия.

5. Уровень концентрации:

Насколько легко мне сейчас сосредоточиться?

0 - Мысли «скачут», невозможно сконцентрироваться ни на чем.

10 - Полная концентрация, я внимателен и собран.

6. Уровень мотивации:

Насколько мне интересно и хочется быть включенным в процесс (урок,

работу)?

0 - Полное безразличие, нет желания что-либо делать.

10 - Высокий интерес, я вовлечен и настроен на продуктивную работу.

Работа с результатами:

Шаг 1: Сложите баллы по всем 6 пунктам. Максимальный балл — 60.

- 45-60 баллов: «Зеленый уровень» (Ресурсное состояние)
Ваш энергетический и эмоциональный запас в норме. Вы готовы к продуктивной деятельности и эффективному общению. Ваша задача — поддерживать это состояние.
- 25-44 балла: «Желтый уровень» (Состояние истощения)
Ваши ресурсы на исходе. Наблюдаются признаки усталости и стресса. Необходимо сделать паузу и применить техники саморегуляции, чтобы не перейти в «красную зону».
- 0-24 балла: «Красный уровень» (Состояние «выгорания»)
Организм сигнализирует о сильном истощении. Требуется срочный отдых и восстановление. Не игнорируйте эти сигналы.

Шаг 2: Проанализируйте каждый показатель. Посмотрите, какие именно сферы требуют внимания:

- Низкие баллы в «Физическом ресурсе» (1-3) — сигнал, что нужна физическая разминка, отдых, возможно, корректировка режима дня.
- Низкие баллы в «Эмоциональном ресурсе» (4-6) — показатель того, что нужны психологические техники: дыхательные упражнения, переключение внимания, позитивная визуализация.

Шаг 3: Примите решение. Основываясь на результате, вы можете осознанно выбрать стратегию:

- Если у вас «желтый» или «красный» уровень, прямо сейчас выполните одно из упражнений с урока (например, «Дыхание 4-7-8»).
- Осознание своего состояния — это уже 50% успеха в управлении им!