

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

Лебяжинский детский сад

Выступление на педсовете.

Тестирование

«Здоровый человек - счастливый человек.»

Флэштренинг «Мудрец и бабочка»

Подготовила:
Завьялова Е.Н.

Лебяжье
декабрь 2017

Посмотрим, умеем ли мы быть счастливыми. У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые – по крайней мере внешне – всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. Вы умеете быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете

- а) «О, боже, время беспощадно!»
- б) «А что, совсем еще неплохо!»,
- в) «Все прекрасно!».

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

- а) «Ну мне-то никогда не повезет!»,
- б) «А, черт! Почему же не я?»,
- в) «Однажды так повезет и мне!».

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!»,
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!»,
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что

- а) «Меня недооценивают»,
- б) «Я не хуже остальных»,
- в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»

9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,

10. Если вы угнетены

а) клянете судьбу,

б) знаете, что плохое настроение пройдет,

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а — 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.

17 – 20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легко относитесь ко всему происходящему?

3 – 16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно.

8 – 12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0 – 7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

Чтобы узнать свой биологический возраст, можно использовать простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрывать глаза (обязательно!), руки развести в стороны и засечь время, в течении которого вам удастся сохранить равновесие.

36 секунд – 20 лет; 27 секунд – 30 лет; 23 секунд – 35 лет; 18 секунд – 40 лет;

15 секунд – 45 лет; 13 секунд – 50 лет; 11 секунд – 55 лет; 9 секунд – 60 лет;

7 секунд – 65 лет; 5 секунд – 70 лет.

Флэштренинг – это направление в арт-терапии, разработанное для работы со взрослыми людьми. Арт-терапия (лечение искусством) Существует множество разновидностей арт-терапии, основанных на работе с разными видами искусства: изотерапия (все, что связано с изобразительным искусством: рисование, живопись, лепка и т.д.), цветотерапия, песочная терапия, музыкотерапия, библиотерапия (работа со словом – сочинение сказок, стихов и т.д.), и другое.

Флэштренинг «Мудрец и бабочка»

Смысл этой фразы таков- любой человек сам хозяин своей судьбы, и свою жизнь он творит собственными руками, поступками, словами, мыслями и действиями. Слово "В руках" надо понимать как - "В твоих силах", "В твоих возможностях", "В твоей власти".

Право выбора- то чем мы обладаем , а значит мы сами и творим свою судьбу - "собственными руками".

А в заключение познакомьтесь с самым лучшим рецептом здоровья и счастья:

Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути.