


БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

 Л.Н. Жиронкина

2026 года

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ ОТЧЁТ

о проведении дискуссионного клуба для учителей английского языка
«Способы преодоления стрессовых ситуаций»

Место проведения: бюджетное учреждение Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования»

Дата проведения: 2 апреля 2026 года

Форма проведения: видеоконференция

Организаторы: отдел иностранных языков бюджетного учреждения Орловской области дополнительного профессионального образования «Институт развития образования».

Участники: учителя и преподаватели английского языка

Рабочий язык: английский

В соответствии с планом работы института с целью повышения профессиональной компетентности учителей английского языка, обсуждения, анализа и поиска эффективных стратегий борьбы со стрессом в процессе обучения английскому языку, объединяющих теорию психологии, практический опыт педагогов и современные методические подходы, было проведено очередное заседание дискуссионного клуба по теме «Способы преодоления стрессовых ситуаций».

В его работе приняли участие 11 учителей и преподавателей английского языка из 2 муниципальных образований Орловской области (Приложение).

В начале встречи постоянный спикер дискуссионного клуба Платонова Валерия Константиновна, учитель муниципальной бюджетной средней общеобразовательной школы № 27 г. Орла, предложила участникам поделиться своим текущим настроением, выбрав на онлайн-доске соответствующий символ и прокомментировала свой выбор.

Затем участники обсудили стресс в работе учителя, сравнивая его с аналогичным явлением в других профессиях. В ходе обсуждения был также затронут вопрос о том, какое влияние на учеников оказывает стресс у педагогов. Некоторые участники отметили, что ученики могут чувствовать уровень стресса своих учителей.

Дальнейшая работа дискуссионного клуба проходила в микрогруппах сменного состава. В качестве опор для обсуждения использовались видеоматериалы, которые были заранее просмотрены участниками и тексты на онлайн-доске. Например, спикер предложила участникам прочитать статью о методах снижения стресса и обсудить, какие из них подходят им больше всего.

Также участники рассмотрели различные подходы к борьбе со стрессом на работе, в том числе разные виды отдыха (физический, умственный, социальный, творческий, эмоциональный, сенсорный и духовный), а также поделились своим опытом релаксации.

Самые активные участники получили сертификаты дискуссионного клуба. Следующая встреча запланирована на май.

Материалы дискуссионного клуба: <https://clck.ru/3SuRqE>, <https://clck.ru/3SuRoh>

Видеофрагмент дискуссионного клуба: <https://clck.ru/3SugVc>

Отчёт подготовила: Райдер Н.А., старший методист отдела иностранных языков

Список участников дискуссионного клуба для учителей английского языка
«Способы преодоления стрессовых ситуаций»

№ п/п	ФИО участника	Муниципальное образование	Образовательная организация
1.	Борзова Екатерина Викторовна	г. Орёл	муниципальная бюджетная средняя общеобразовательная школа № 37 города Орла
2.	Гнеушева Анна Александровна	Орловский муниципальный округ	МБОУ «Жилинская СОШ»
3.	Голубчикова Екатерина Сергеевна	г. Орёл	МБОУ – лицей № 22 имени А.П. Иванова города Орла
4.	Полстянкина Ольга Сергеевна	г. Орёл	Центр иностранных языков «Открытый мир» (ИП Полстянкина Ольга Сергеевна)
5.	Синицына Елена Ивановна	г. Орёл	Муниципальная бюджетная средняя общеобразовательная школа № 15 г. Орла
6.	Федорова Елена Александровна	г. Орёл	Муниципальный лицей № 28 г. Орла
7.	Феоктистова Вероника Александровна	г. Орёл	МБОУ – школа № 38 г. Орла
8.	Фирсова Анастасия Юрьевна	г. Орёл	МБОУ-СОШ № 50
9.	Чукина Анастасия Сергеевна	г. Орёл	Центр иностранных языков «Открытый мир» (ИП Полстянкина Ольга Сергеевна)
10.	Шмыков Даниил Алексеевич	г. Орёл	муниципальная бюджетная средняя общеобразовательная школа № 2 г. Орла
11.	Юсова Наталья Евгеньевна	г. Орёл	муниципальная бюджетная средняя общеобразовательная школа № 24 им. И.С.Тургенева г. Орла