



4.6 ПРОВЕДЕНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА, НАПРАВЛЕННЫХ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ, ПОВЫШЕНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПЕДАГОГОВ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности школы в целом. Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряжённых (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. Поэтому педагогом-психологом лицея был разработан цикл занятий-тренингов «Эмоциональная разгрузка». Цель данной методической разработки заключается в помощи педагогам избежать профессионального выгорания, а также в помощи адаптироваться в педагогическом коллективе новым и молодым сотрудникам.

Задачи тренингов:

- ✓ Работа с педагогами при эмоциональном выгорании
- ✓ Помощь новым и молодым сотрудникам в адаптации в устоявшемся коллективе
- ✓ Повышение общей мотивации в работе и достижению личных целей
- ✓ Снижение уровня тревожности, преодоление внутренних барьеров и страхов
- ✓ Повышение степени взаимодействия в коллективе, помощь в приобретении новых дружеских отношений
- ✓ Приобретение навыков саморегуляции
- ✓ Формирование позитивного мышления и любви к себе
- ✓ Снижение конфликтности в коллективе.



Педагоги лицея ведут здоровый образ жизни: посещают тренажёрные залы и бассейны, ходят в туристические походы на Байкал и Камчатку, покоряют вершины гор – Казбек, Пик Ленина, изучают Крымский полуостров, катаются на велосипедах, занимаются беговыми и горными лыжами, сдают нормативы ГТО для взрослых; занимаются бальными танцами. Педагогам лицея подвластны и марафонские дистанции!





