

Утвержден
на заседании профкома

Председатель ППО МБОУ лицей №2
Гареева Л.Р.

План

формирования здорового образа жизни работников лицея.

Школа, ориентированная на создание творческой среды, где каждый ученик чувствует себя успешным – особая школа. Выстроить подобную среду могут только особые педагоги. Помочь ученику стать счастливым здоровым человеком, творящим свою историю, может учитель, старающийся реализовать подобную позицию в личной жизни и профессиональной сфере. Поэтому сохранение здоровья педагога является одной из приоритетных задач в образовательном учреждении. Администрация, профсоюзный комитет, социально – психологическая служба лицея использует различные направления помощи и поддержки педагогов и ставят перед собой следующие задачи:

1. Обеспечить физическое здоровье педагогов;
2. Вооружить работников необходимыми знаниями в области охраны здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвращать травматизм, способствующих сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия;
3. Разработать и внедрить семинары по формированию психологической культуры, направленных на закрепление у педагогов знаний о психическом здоровье, его составляющих, о механизмах и различных способах саморегуляции негативных психических состояний, возникающих в педагогической деятельности;
4. Разработать рекомендации по последовательному и целенаправленному использованию методов работы в повседневной практике педагога для оптимального использования своего рабочего времени.

№	мероприятие	сроки	ответственный
1	Оформить стенд «Школа и профсоюз». Обеспечить своевременное информирование членов Профсоюза о важнейших событиях в жизни профсоюзных организаций лицея, города, республики.	В течение года	Гареева Л.Р.

2	Разработать график работы кабинета ЛФК для сотрудников и их членов семьи	Сентябрь	Организационно-массовая комиссия.
	Занятие психологического тренинга «Способы экстренной саморегуляции в ситуации стресса».	Сентябрь	Педагог-психолог
3	Организовать участие команды лица в соревнованиях среди учителей школ Бугульминского района и г.Бугульмы: <ul style="list-style-type: none"> • Лыжи • Многоборье (шахматы, настольный теннис, шашки, плавание) • Туристическое многоборье • Волейбол 	Февраль Март Сентябрь Октябрь	Организационно-массовая комиссия.
4	Откомандировать учителей лица на участие в республиканской спартакиаде среди работников образования.	Октябрь, март	Организационно-массовая комиссия.
5	Организовать выезд в спортивно-оздоровительный лагерь «Салют» в рамках празднования «День учителя»	Октябрь	Организационно-массовая комиссия.
6	Занятие психологического тренинга «Профилактика эмоционального выгорания»	Ноябрь	Педагог-психолог
7	Организовать выезд коллектива в оздоровительный комплекс п. Карабаш	Декабрь	Организационно-массовая комиссия.
8	Занятие психологического тренинга «Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения»	Декабрь	Педагог-психолог
9	Провести семейную спортивную спартакиаду игру «Лыжные прогулки», с участием семей учителей.	Март	Организационно-массовая комиссия.
10	Занятие психологического	Март	Педагог-психолог

	тренинга «Особенности межличностных отношений в коллективе»		
11	Оказывать организационную и методическую помощь при проведении массовых спортивных мероприятий «Ученик-учитель- родители».	В течении года	Организационно-массовая комиссия.
12	Занятие психологического тренинга «Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях»	Апрель	Педагог-психолог
13	Организовать выезд коллектива и членов их семей на базу отдыха подшефной организации «Ивушка»	июнь	Организационно-массовая комиссия.
14	Совместно с Организовать сплав на катамаранах по р. Белая	Июль	Организационно-массовая комиссия.
15	Оздоровление детей педагогов лица через: <ul style="list-style-type: none"> • организацию работы групп ЛФК , • обеспечение путевками в санатории-профилакторий «Вита», • детские оздоровительные лагеря «им.Губина», «Салют» и «Жемчужина», экскурсионные поездки на природу и в другие города.	В течении года	Комиссия по работе с детьми