



Отдел образования администрации Калининского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ЛИЦЕЙ № 144

195297, Санкт-Петербург, Суздальский пр., д.93, корп.2, лит. А
Тел./факс: (812) 531-57-42, <http://lyceum144.ru>, e-mail: lyceum144spb@obr.gov.spb.ru

Проведение мероприятий для педагогического коллектива, направленных на оздоровление, повышение культуры здоровья, повышение квалификации педагогов в области здоровья и здорового образа жизни.

Для педагогического коллектива ГБОУ лицея №144 проходят мероприятия, направленные на оздоровление, повышение культуры здоровья, повышение квалификации педагогов в области здоровья и здорового образа жизни.

Это совместное обучение, прохождение диспансеризации, проведение выездов на природу, экскурсии и др.

Работа с педагогическим коллективом ведется по различным направлениям и включает в себя 3 аспекта здоровья (физическое, социальное, психологическое).

Для поддержания психологического здоровья в лицее реализуется программа **Психологической помощи педагогам по профилактике эмоционального и профессионального выгорания**. Данная программа преследует такие задачи как:

1. Формировать умение адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой.
2. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
3. Формировать умение контролировать свое поведение.
4. Научить техникам релаксации и снятия психоэмоционального напряжения.

Специалисты службы сопровождения предлагают, как групповые формы работы, так и индивидуальные консультации.



Педагоги лицея посещают Конференции по здоровьесбережению, демонстрируют свой опыт работы по данному направлению.

Сохранение социального здоровья тесно связано с реализацией системы наставничества. Модель «учитель-учитель» позволяет педагогам не только восполнять их профессиональные дефициты, но и в рамках этой модели учителя объединяются в пары и группы по интересам. Мы отмечаем факт того, что учителя с вдохновением коммуницируют друг с другом. Система наставничества создана в нашем учреждении не только как необходимость сегодняшнего дня, но и как инструмент создания

ресурсной среды для обучающихся, педагогов и родителей.

Для поддержания физического здоровья и формирования полезных привычек, для поддержания физической активности в лицее создаются фитнес-группы для педагогов в конце рабочего дня под руководством учителей физической культуры.

Традиционными стали корпоративные выезды, позволяющие провести время на свежем воздухе

