

Здоровый педагог — успешный ученик

МБОУ «Альшеевская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района РТ»

«Забота о педагоге — забота о будущем»



Проблема

Средний возраст коллектива – 52 года



68%

Хроническая усталость (10 чел.)

45%

Нарушения ОДА (7 чел.)



32%

Профессиональное выгорание (5 чел.)

* по данным опроса педагогов

Наша цель

Создание устойчивой системы поддержания и укрепления здоровья педагогов через культуру ЗОЖ



Информированность



Физическая активность



Саморегуляция



Рабочее место



Сообщество

Мы используем то, что есть рядом



Школьный спортзал + парк

Игровые виды спорта,
элементы ОФП,
скандинавская ходьба



Сельский Дом культуры + ФАП

Линейные танцы,
творческие встречи, мастер-классы



Педагоги-энтузиасты

Учитель физкультуры,
педагог-организатор,
советник



Районные площадки

психолог, спортцентр,
бассейн

Без дорогих тренеров и больших бюджетов

100%

педагогического коллектива

 Учителя

 Техперсонал

 Детский сад (в перспективе)

Программа объединила всех работников школы

со второго полугодия подключился техперсонал

Реальные изменения



-50%

Больничные



-25%

Выгорание



Улучшение

Опорно-двигательный аппарат



3 сотрудника впервые за много лет поехали в санаторий

Прорыв

Скоро!

Уголок релаксации. **Своими руками**



До



После



60 секунд для себя

Сделайте вместе со мной

- 1  Почувствуйте опору
- 2  Три медленных вдоха и выдоха
- 3  Назовите благодарность

 *Это не эгоизм — это ресурс для учеников*

Наша жизнь в кадрах

Моменты программы «Здоровый педагог — успешный ученик»



Всё начинается с заботы о себе

Мы готовы делиться

Три кита тиражирования:

 Методическая копилка

 Наставничество

 Простота запуска

Здоровый педагог — успешный ученик