

Согласовано *Е.С. Намсараева*  
 Председатель ПК  
 Намсараева Е.С.

Утверждаю:  
 Директор МУ ДО «ЦДТ»  
 Тарнуева С.Б.



**Перспективный план работы**

**по сохранению и укреплению здоровья сотрудников**

модули	месяц	Содержание работы на учебный год	ответственные
Диагностический	февраль	Консультация для сотрудников « Наше здоровье в наших руках» Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» Семинар «Определение основ успешной педагогической деятельности» (1 группа) Психологический тренинг «Спасательный круг» для педагогов (2 группы)	Батоцыренова М.Ц
Информационно-познавательный	март - апрель	Медицинский осмотр в ЦРБ (результаты) Тест «Эмоциональное выгорание» В.Бойко Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П.Петленко, Д.Н.Давиденко.	Балданова С.Д Намсараева Е.С
	март	Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»	Батоцыренова М.Ц
	апрель	Обучающий семинар « Использование техники самопомощи «Волшебная палочка»» Спортивный досуг « Веселые старты»	Дашадьлыкова А.Б Тарнуева С.Б
	февраль	Коррекция лишнего веса (замеры веса, окружность талии педагогов) Контрольный замер (протокол) Промежуточный замер (протокол) Итоговый замер (протокол) – Приз за лучший результат Просмотр фильма «Влияние веса на здоровье человека»	Намсараева Е.С Ямпилова В.Д
	февраль	Мастер – класс «Час здоровья» Психологический тренинг «Релаксация и снятие напряжения у педагогов» (2 группа)	Даржаев З.А
	март	Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» Семинар «Развитие коммуникативных навыков» (1 группа)	Батоцыренова М.Ц.
	март	Психологический тренинг «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя» Обучающий семинар « Восстанавливаем силы»	Балданова С.Д.
	апрель	Психологический тренинг «Оптимизация психологического здоровья педагогов» Спортивный поход - ступа «Джарун Хашор»	Дашадьлыкова А.Б Тарнуева С.Б
	май	Мастер – класс «Час здоровья» Поездка на местный аршан. Поездка оздоровительный источник (Новая Брянь)	Намсараева Е.С.

Оздоровительный		Спортивный праздник «Сурхарбан» «Маевка»	
	июнь	Высадка цветов на субарге Джарун Хашор Тематическая неделя отказа от алкоголя по рекомендации МЗ РФ	Тарнуева С.Б Балданова С.Д.
	июль	«Международный день заботы о себе» «Неделя сохранения иммунной системы» (рекомендации для поддержания иммунитета)	Тарнуева С.Б Даржаев З.А.
	август	Неделя профилактики заболевания печени	Балданова С.Д.
	сентябрь	Спортивный семейный фестиваль «Семейная команда» Активное участие сотрудниками во Всероссийском конкурсе «Человек идущий» Сканди-туристический поход. «Аршаан Бахлайта» Социологический опрос «Самооценка сотрудником образа жизни с точки зрения здоровья» Мониторинг состояния здоровья сотрудников Кижингинского ЦДТ Акция «Трезвость- норма жизни»	Намсараева Е.С Батоцыренова М.Ц
	октябрь	«Уголок корпоративной культуры здоровья» «Неделя витаминизации». Забота о своем иммунитете. Профилактические диктанты: «Здорово питайся», «23 вопроса о здоровье», «Дыши свободно»	Намсараева Е.С Балданова С.Д.
	ноябрь	Психологический тренинг Международный день отказа от курения Профилактика курения «В плену табачного дыма» Акция «Пешком на работу»	Даржаев З.А. Балданова С.Д.
	декабрь	Консультация для сотрудников Всемирный день борьбы со СПИДОМ	Намсараева Е.С.
	январь	инструктаж с сотрудниками «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий» Подвижные игры «Мы мороза не боимся»	Даржаев З.А.

