

Протокол № 4 от 29.04.2026 г.
методического объединения классных руководителей
МКОУ средняя общеобразовательная школа п. Пяльма

Присутствовали: 13 человек

Тема: «Здоровьесберегающая среда в школе. Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Цель: формировать у классных руководителей установку на необходимость педагогической поддержки в работе с детьми по формированию здорового образа жизни; создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья обучающихся и педагогов школы, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Форма проведения: круглый стол

Вопросы для обсуждения:

1. Организация здоровьесберегающей среды в школе.
2. Организация здоровьесберегающей среды в классе.
3. Современные воспитательные технологии в формировании здорового образа жизни у обучающихся.
4. Профилактика зависимости от гаджетов и социальных сетей из опыта работы классного руководителя. Практические рекомендации классным руководителям.
5. Профилактика эмоционального выгорания классного руководителя: методы саморегуляции

По теме заседания выступили:

1. Руководитель ШМО классных руководителей Костюшова Елена Дмитриевна выступила с докладом по теме «Организация здоровьесберегающей среды в школе», в котором обозначила актуальность данной темы, привела статистику НИИ гигиены и здоровья подростков об уровне здоровья современных детей, а также осветила тревожные показатели здоровья у обучающихся нашей школы. Далее Елена Дмитриевна познакомила участников МО с анализом педагогической и воспитательной работы нашей школы за 2025-2026 учебный год, направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

2. Классный руководитель 1 класса Громадина Светлана Яковлевна выступила с докладом по теме «Организация здоровьесберегающей среды в классе». Светлана Яковлевна обозначила основные составляющие здоровьесберегающей среды в классе – это рациональная организация учебного процесса, физкультурно-оздоровительная работа, просветительская деятельность, психолого-педагогическое сопровождение, активное вовлечение родителей. Главными результатами успешного внедрения такой здоровьесберегающей системы является снижение заболеваемости, уровня тревожности у детей, повышение мотивации к учёбе и интереса к здоровому

образу жизни, а также формирование культуры здоровья как части общей культуры личности.

3.Классный руководитель 11 класса, учитель физической культуры Ковальчук Юлия Ивановна познакомила участников МО с современными воспитательными технологиями в формировании здорового образа жизни у обучающихся в рамках уроков физической культуры, которые успешно реализовывались в нашей школе. В своем выступлении Юлия Ивановна подчеркнула, что большую роль в формировании основ здорового образа жизни у обучающихся играет коллективизм, поддержка друг друга, а также тесное сотрудничество педагогов, обучающихся и их родителей.

4.Классный руководитель 6 класса Круталева Светлана Васильевна в своем докладе подняла актуальную проблему современности, несомненно несущую вред здоровью наших обучающихся – это зависимость от гаджетов и социальных сетей. Светлана Васильевна представила анализ данной проблемы на основе анкетирования в 6 классе и сделала неутешительные выводы: практически все обучающиеся класса имеют выраженную зависимость от гаджетов и социальных сетей. Светлана Васильевна познакомила участников МО с профилактическими мерами и практическими рекомендациями по решению этой проблемы. В заключение Светлана Васильевна подчеркнула, что бороться с этой проблемой необходимо совместными усилиями педагогов и родителей, создавать дома и в школе условия альтернативы, чтобы обучающиеся могли увлекаться не только гаджетами.

5.Классный руководитель 3 класса Насонова Светлана Александровна в заключение нашего заседания уделила внимание не менее важной проблеме в организации здоровьесберегающей среды школы – это профилактика эмоционального выгорания классного руководителя. Светлана Александровна познакомила участников МО со спецификой эмоционального выгорания у педагогов, факторами риска и профилактическими мерами, которые позволят снизить риск эмоционального выгорания. Светлана Александровна подчеркнула, что профилактика эмоционального выгорания у педагогов — это комплексная задача, требующая совместных усилий администрации образовательных учреждений и самих педагогов. Важно не игнорировать данную проблему, признать ее и работать над ее решением.

Решение:

1. По организации здоровьесберегающей среды

- Внедрить единые подходы к организации уроков с обязательным использованием физкультминуток, гимнастики для глаз, динамических пауз.
- Обеспечить соответствие мебели и освещения санитарно-гигиеническим требованиям.
- Продолжать проведение тематических дней и недель здоровья, спортивные мероприятия с участием детей и родителей.
- Продолжать просветительскую работу среди обучающихся и их родителей по вопросам ЗОЖ, профилактики вредных привычек, гигиены и режима дня.

-Вести мониторинг состояния здоровья обучающихся (паспорт здоровья класса).

2. По профилактике эмоционального выгорания педагогов

- Проводить регулярные тренинги и семинары по стресс-менеджменту, техникам саморегуляции, профилактике профессионального выгорания.
- Организовать обмен опытом по использованию методов релаксации, арт-терапии, коллективных творческих дел для снятия напряжения.
- Создать в учительской зону отдыха, обеспечить возможность коротких перерывов для восстановления работоспособности.
- Поддерживать традиции совместных внеклассных мероприятий, праздников, корпоративного досуга для укрепления командного духа.

Руководитель ШМО классных руководителей: М.С.С. / Е.Д. Костюшова