



Минпросвещения не планирует вводить QR-коды для учителей



Введение QR-кодов для учителей и других сотрудников школ для посещения учебных заведений в данный момент не планируется.

Об этом заявил министр просвещения РФ Сергей Кравцов. «В настоящее время в Минпросвещения России это не обсуждается», - подчеркнул министр.

Ранее правительство внесло в Госдуму проект поправок в Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». В соответствии с ним граждане смогут посещать места проведения массовых мероприятий, культурные учреждения, объекты общественного питания

и розничной торговли с предъявлением либо QR-кода о прививке, либо документа, подтверждающего, что человек переболел коронавирусом, либо медицинского отвода от вакцинации. Исключение составляют аптеки, а также магазины с продуктами и товарами первой необходимости. Согласно документу до 1 февраля 2022 года граждане, не получившие QR-код, для посещения общественных мест смогут предъявлять отрицательный ПЦР-тест. После 1 февраля такая возможность будет только у граждан с медицинским отводом. Предполагается, что нормы будут действовать до 1 июня 2022 года.

«Учительская газета» и «Мой профсоюз» - отличный подарок учителю и школе

Дорогие читатели! Оформить подписку на наши издания можно в любом почтовом отделении страны, а также онлайн на сайте www.ug.ru.

Наши подписные индексы по каталогу «Почта России»

«Учительская газета»: ПЗ357

«Мой профсоюз»: ПА002

Комплект «Учительская газета» и «Мой профсоюз»: ПО089, ПО091

Новости

Как снизить административную нагрузку?

Пензенская область станет пилотным регионом, где будет реализован проект по снижению административной нагрузки на школьных учителей. Об этом сообщил глава Рособнадзора Анзор Музаев по итогам рабочей встречи с главой региона Олегом Мельниченко.

«Мы давно слышим замечания со стороны учителей об излишней административной нагрузке, которая мешает им заниматься основным своим видом деятельности. Пензенская область станет пилотным проектом, где мы попробуем серьезную ревизию всех этих процессов», - отметил Анзор Музаев.

По его словам, по итогам ревизии в регионе будут определены административные процессы, которые необходимо оптимизировать. «То, от чего мы не можем отказаться, мы должны максимально упростить, где-то автоматизировать, и эту бюрократию максимально снять», - добавил глава Рособнадзора. Проект планируется запустить в ближайшее время.

Игорь ВЕТРОВ,
по материалам ТАСС

Модель аттестации для директора

На конференции в Федеральном институте развития образования РАГХиГС обсудили перспективы внедрения целевой модели аттестации руководителей школ.

В дискуссии приняли участие заместитель председателя Общероссийского Профсоюза образования Татьяна Куприянова и эксперт аппарата профсоюза Раиса Загидуллин. Они отметили, что авторы целевой модели существенно доработали ее с учетом предложений профсоюза к предыдущим вариантам. Вместе с тем профсоюз настаивает на исключении из проекта положений о проведении внеочередной аттестации и ссылки на профессиональный стандарт «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной организацией и общеобразовательной организацией)».

По итогам пилотной апробации и последующей доработки целевую модель аттестации предполагается утвердить актом Минпросвещения РФ в виде методических рекомендаций. По мнению профсоюза, документ должен получить другой статус, а в Федеральном законе «Об образовании в РФ» необходимо будет внести соответствующие изменения. Предложения профсоюза вошли в текст итоговой резолюции конференции.

Поддержите медиков!

Профсоюз работников здравоохранения РФ запустил флешмоб, чтобы возобновить действие постановления Правительства РФ №1191, которое предусматривало для медработников зачет одного дня работы с коронавирусными больными за два дня. Сейчас эта льгота отменена, с чем профсоюз категорически не согласен.

Медицинские работники уже записали свыше 300 видеобращений с требованием вернуть льготный порядок формирования пенсионного стажа для тех, кто работает с больными COVID-19, и закрепить его на законодательном уровне. Присоединиться к акции могут все желающие. Для этого необходимо написать короткое видео и разместить на своей странице в соцсетях с хэштегами: #ПрофсоюзФлешмобЛьготный-СтажМедикам, #профсоюзздравоохранения.

Сергей ДОНАТОВИЧ



Традиционную встречу своих внештатных корреспондентов Саратовский обком Профсоюза образования в этом году планировал провести в городе Балашове, где в рамках нацпроекта «Образование» открылся первый в регионе Центр цифрового образования детей «IT-куб». Он оборудован по последнему слову техники и функционирует как структурное подразделение одного из крупнейших учреждений дополнительного образования области - центра «Созвездие» Балашова. А педагогическое сообщество Прихорперья прославляет родную землю далеко за пределами района: учитель информатики балашовской школы №3 Денис Орлюк стал абсолютным победителем регионального этапа Всероссийского конкурса «Учитель года»-2021. Методист и педагог центра «Созвездие» Алексей Булгаков - победитель регионального этапа конкурса «Сердце отдаю детям». В последний момент насыщенную программу семинара из-за усложнения эпидобстановки пришлось перевести в онлайн-формат.



Участники семинара Марина ГОНЧАРОВА, Тамара ТИШКОВА, Лидия ЗЛАТОГОРСКАЯ, Галина ПОПОВА

Обмениваемся опытом

Открывая семинар, председатель областной организации профсоюза Николай Тимофеев подчеркнул роль информационной поддержки тех проектов и планов, которые саратовский профсоюз реализует сегодня. Во многом благодаря профсоюзным корреспондентам удается привлечь внимание широкого круга читателей к решению проблемы дефицита педагогических кадров, повышению престижа профессии учителя, рассказать о правовой поддержке членов профсоюза. Большая часть внештатных корреспондентов - сами учителя, сотрудничество со СМИ для них активная жизненная позиция и возможность творческой реализации.

В прошлом году по приглашению саратовцев на семинаре профсоюзных корреспондентов опытом делился председатель Федерации профсоюзов Свердловской области Андрей Ветлужских. На этот раз гостем семинара стала заведомо по информационной работе Воронежского обкома Профсоюза образования, главный редактор газеты «Профсоюзный щит» Людмила Тореева. Она собиралась привезти в Балашов выпуск своего издания, познакомиться и подружиться. Но из-за пандемии время общения, ограниченное интернет-платформой, свелось к минимуму. Его расширили телефонными разговорами, перепиской, обменом электронными копиями выпусков профсоюзных газет. Выяснилось, что саратовский «Просвещенец» старше воронежского брата на пять лет. Но тираж у воронежцев сегодня выше, а распространение идет через Почту России. Обе газеты - площадка для дискуссий по острым проблемам, обмена опытом. Заинтересовавшись материалами «Профщита», саратовцы теперь надеются подробнее обсудить, за счет чего в Воронежской области решается проблема жилья для учителей.

Хотим встретиться!

Саратовцы предложили провести фестиваль профсоюзной прессы

Лайфхаки по-саратовски

Особое внимание на семинаре - мастер-классам от коллег. Администратор сайта Саратовской областной организации Профсоюза образования, ведущий специалист обкома Иван Тимофеев дал рекомендации по созданию сообществ в социальных сетях. Поскольку сегодня самое быстрое распространение информации, формирование общественного мнения идет именно через соцсети, педагоги могут и должны задавать тон на этих каналах, нести культуру общения. Иван Дмитриевич предложил создавать странички, на которых внештатные корреспонденты могли бы размещать новости и свои комментарии. Рекомендовал использовать подкасты - аудиофайлы на актуальные для педагогов темы, которые можно прослушивать не только на компьютере, но и на телефоне, планшете, плеере, занимаясь при этом бытовыми делами.

Специалист балашовского «Созвездия», руководитель муниципального школьного информационного центра Светлана Прахова рассказала, что как раз сейчас на его площадке готовится очередной выпуск рубрики «Сердце отдаю детям, или 100 советов молодым педагогам» программы «Балашов в кадре», которая получила финансовую поддержку в рамках 1-го грантового конкурса Саратовской областной организации профсоюза. Проект рассчитан на учебный год. Результатом станет публикация



Занятие в Балашовском информационном центре

«Копилки советов» на ресурсах профсоюза в Интернете. Созданием программы занимается сама Светлана Викторовна, которая приобрела на скромные 15 тысяч рублей необходимые гаджеты: набор радиопетличек, позволяющих записывать с телефона звук и видео на расстоянии 150-200 метров, переносную кольцевую лампу, а также дополнительную память к телефону. С помощью этой техники Светлана Прахова снимает и видеоролики для соцсетей, в частности, для группы Балашовской организации профсоюза ВКонтакте (vk.com/club188332892). И от души советует коллегам осваивать гаджеты в других удаленных уголках области.

Кстати, в завершение семинара его участникам разослали ссылку, по которой можно было посмотреть спектакль балашовского театра. Интернет позволил сохранить изюминки намеченной программы!

В поисках выразительного слова

Спектр приложения творческих сил внештатных корреспондентов Саратовской областной организации профсоюза широк. Они не только пишут статьи в районные газеты, готовят ролики для соцсетей, видеосюжеты для телевизионных выпусков, но и пишут книги, сочиняют стихи. Как раз к осеннему семинару был приурочен выпуск сборника «Они в судьбе каждого из нас», посвященного ветеранам профсоюзного движения и педагогического труда. В нем - история областной организации профсоюза в лицах.

Светлана Отрокова посвятила свой очерк педагогу Краснокутского района Александру Васильевичу Каширскому, который был директором средней школы №1 в переломные 1987-1992 годы. Евгения Демина написала об Алексее Петровиче Батурине, 33 года возглавлявшем профсоюзную первичку в школе села Альшанка Екатериновского района. Председатель Петровской городской профсоюзной организации Ольга Лукьянова подготовила материал о Любови Блиниковой, учителя математики с 40-летним стажем, которая руководила профкомом 3-й, а затем 7-й школы Петровска. В 90-е годы, когда зарплату учителям задерживали по полгода, Любовь Петровна участвовала в акциях протеста, стала инициатором обращений в различные инстанции. Много лет была членом президиума городской профорганизации.

Ангелина Белякова рассказала о судьбе педагога и профсоюзного лидера из Красноармейска Галины Николаевны Гринько, представителя поколения детей войны. Свой очерк об ушедшем из жизни ветеране подготовил Владимир Петрович, завкафедрой гуманитарного и эстетического образования Саратовского областного ин-



Педагоги-поэты на набережной Хопра

ститута развития образования, кандидат исторических наук.

Книгу хочется читать и перечитывать, она написана легко, от души, с искренней благодарностью и уважением к старшему поколению. Вот это и означает на практике поднимать престиж профессии!

Внештатные корреспонденты также являются активными участниками группы «Профсоюзный Пегас», ставшей популярной в соцсетях, публикуются в поэтических сборниках. Среди них учитель английского и немецкого языков из города Ершова Ирина Соловьева, ветеран педагогического труда из Балаковского района Людмила Ивановна Пазина, участница творческих конкурсов газеты «Мой профсоюз». Трое педагогов из Балашовского района, которые приняли участие в нынешней медиавстрече, тоже большие поклонники поэтического слова. Ольга Бордакова, Татьяна Рогачева и Елена Ряснянская записали чтение своих стихов на набережной Хопра у портрета Бориса Пастернака. Они и в ходе диалога на онлайн-семинаре успешно парировали стихотворными строками!

Председатель регионального отделения Союза журналистов РФ Лидия Златогорская, принявшая участие в семинаре, поддержала творческую идею обкома Профсоюза образования - организовать всероссийский фестиваль профсоюзных СМИ, на котором можно было бы обменяться опытом.

Тамара ТИШКОВА



Учеба, отдых и приключения

Все это Крымская профсоюзная школа

В пансионате «Крымское Приазовье» прошла традиционная Крымская профсоюзная школа для студентов, организованная республиканским комитетом Общероссийского Профсоюза образования.

Школа, приуроченная к Году спорта, здоровья и долголетия в профсоюзе, проходила под знаком оздоровления, профсоюзного и личностного роста. Студенты крупнейших вузов республики - Крымского федерального университета им. В.И.Вернадского и Крымского инженерно-педагогического университета им. Февзи Якубова - в течение четырех дней повышали свою профсоюзную квалификацию.

- Самое главное, что вам нужно сделать, - подружиться. Когда единомышленников много, мы сильнее. Второе - пополнить багаж своих знаний и опыта. Вы молодые, за вами будущее, а будущее начинается сегодня, - обратилась к молодежи председатель Крымской республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования Екатерина Волкова.

- Огромное удовольствие принимать участие в КПШ. Вы замечательные, классные, креативные, с вами мы возвращаемся в свою молодость. Профсоюзы всех уровней уделяют огромное внимание развитию профсоюзного молодежного движения. Вам строить нашу страну, делать ее лучше, - подчеркнула председатель Федерации независимых профсоюзов Крыма Надежда Краденова.

После командообразующей игры «Профсоюзное знакомство» началось обучение. Каждый день участники КПШ-2021 имели возможность пополнить знания о принципах деятельности профсоюза - его структуре, уставных нормах, процессах цифровизации, социальной защите членов профсоюза.

После лекции о стипендиальном обеспечении ребята смогли применить полученные знания в деловой игре «Работа сти-



пендиальных комиссий». Также состоялись деловые игры «Настройка коммуникации между профсоюзом и администрацией», «Организация профсоюзных мероприятий», практические занятия «Заседание профкома», «Профсоюз на дистанте», «Информационная работа в профсоюзе».

- Мы постоянные участники Крымской профсоюзной школы. Когда приехали сюда в первый раз, мы только знакомились с вузом и его профкомом. КПШ - это место, куда хочется возвращаться. То, что нам дает участие в этом мероприятии, больше нигде не получишь. Прежде всего это развивающие личностные программы, профсоюзные знания, которые впоследствии очень помогают в работе. Во-вторых, это знакомство с коллегами из других структурных подразделений с возможностью со-

трудничества и взаимопомощи, в том числе в профсоюзной деятельности. И, конечно, Крымская профсоюзная школа-2021 - это прекрасная возможность отдохнуть на берегу Азовского моря, - поделилась впечатлениями студентка Академии строительства и архитектуры КФУ им. В.И.Вернадского Татьяна Смирнова.

На полях профсоюзной школы было подписано Соглашение о взаимодействии между Федерацией независимых профсоюзов Крыма и Госкомитетом по делам молодежи. А это означает дальнейшее тесное сотрудничество с Госкомитетом всех отраслевых профсоюзов, и в первую очередь республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования.

- Когда я учился, студенческого самоуправления такого уровня, конечно, не

было. Цените те возможности, которые у вас есть сейчас. Реализуйте их, занимайте активную позицию. Помните о том, что ваш пример вдохновляет остальных, - отметил в своем обращении к участникам КПШ-2021 председатель Государственного комитета по делам молодежи Республики Крым Сергей Селимов.

Параллельно с обучением проходил I Республиканский туристский слет профсоюза среди студентов. Восемью командам пришлось преодолеть полосу препятствий протяженностью 300 м и выполнить несколько заданий (переправа по параллельным веревкам, преодоление заболоченного участка по «кочкам», транспортировка «пострадавшего», разведение костра и установка палатки). Еще одно командное испытание - «Студенческий рогейн»* - состояло из туристско-спортивных, творческих этапов и этапов-сюрпризов. В каждом из испытаний был отдельный победитель, а значит, победили все участники!

Профсоюзная школа-2021 завершилась. Студентам удалось и серьезно поработать, и хорошенько отдохнуть.

- Крымская профсоюзная школа-2021 стала одной из лучших за последние годы. Это одно из масштабных мероприятий, на котором работают будущие составы профсоюзных комитетов вузов. Многие лекции непосредственно касались жизни обучающихся - оказания социальной, материальной поддержки, стипендиального обеспечения. Надеемся, что полученные знания студенты успешно будут применять на практике. Убежден, что численность профсоюза благодаря такой школе будет расти, - прокомментировал итоги КПШ председатель первичной профсоюзной организации обучающихся КФУ им. В.И.Вернадского Михаил Пильгаев.

Юлия ШИШКИНА,
Алекс КЕДМИ (фото)

* Рогейн - вид спорта, близкий к спортивному ориентированию.

КВН: остроумно о наболевшем

Чем живет современный педагог, о чем мечтает, какие трудности испытывает в работе? Об этом нужно говорить всерьез, но можно и шутить, чтобы потом снова задуматься о проблемах и стараться их решить. Команда Новосибирской территориальной организации Общероссийского Профсоюза образования «Профактив» на игре первого областного кубка КВН работающей молодежи блистала остроумными шутками с серьезным подтекстом.

Учителя и воспитатели из образовательных учреждений Новосибирского района начали свою визитку: «Ну почему уходим поздно мы домой, зачем тетради забираем мы с собой и пишем планы?» Точные зарисовки из будней



Музыкальный конкурс

- темы, хорошо знакомые коллегам: «Жить негде, да и не с кем», «Учитель математики - я, учитель рисования - тут, председатель профкома - конечно, я», «Только педагог может душой отдыхать на работе и работать на отдыхе».

В музыкальном конкурсе «Профактив» показал настоящий мюзикл «Заведующая детсадом в долгожданном отпуске». В итоге команду признали самой артистичной, а Анна Кулаева получила приз «Лучшая актриса игры».

После игры участники, полные эмоций, вспоминали: «Когда только пригласили участвовать в КВН, мы опасались, что не будет времени на репетиции. Встречались по субботам, приезжали из разных сел и поселков района: Боровое, Верх-Тула, Мичуринский, Краснообск. Как же здорово было отрабатывать номера, создавать образы, придумывать шутки, подбирать музыку, костюмы и декорации! Время летело незаметно, и всю следующую неделю работалось легче».

Идею молодых педагогов участвовать в КВН поддержали председатели их первичных профсоюзных организаций из верх-тулинской средней школы №14, лицея №13 поселка Краснообск, детских садов «Лукоморье» и «Колосок». Все они пришли на игру поболеть за ребят.

Не смогли остаться в стороне директор дома детского творчества «Мастер» Юлия Колдина и директор гимназии «Краснообская» Мария Пластун, которые предоставили помещения и музыкальную аппаратуру для репетиций команды.



Команда «Профактив» вместе с председателем Новосибирской районной организации профсоюза Эммой ТИХОМИРОВОЙ

Выражаем признательность участникам команды КВН «Профактив» за создание позитивного имиджа профсоюза.

Этот конкурс показал, какая талантливая молодежь работает в школах и детских садах района, сколько у нее творческой энергии, желания жить интересно, ярко и осознанно.

Для нас важно поддерживать интересы молодых педагогов, открывать их способности, привлекать для активного участия в профсоюзной работе.

Эмма ТИХОМИРОВА,
председатель Новосибирской районной организации
Общероссийского Профсоюза образования



Сон, любимая музыка,

Как учителя года справляются

Конкурс «Учитель года России»-2021 завершился, участники вернулись домой и работают в прежнем режиме. Но все чаще им хочется вспоминать конкурсные дни. Нам, журналистам, тоже. На этих страницах мы рассказываем о лауреатах «Учителя года России», но не как о профессионалах, предметниках, а как о людях, которые заботятся о своем здоровье, о воспитании в духе ЗОЖ своих учеников и даже... взрослых россиян. А также о том, что помогает им выдержать тяжелейшие конкурсные экзамены. Наверное, вы согласитесь, что крепость тела и спокойствие духа - не последний фактор успеха на любых состязаниях.

Кстати, во время конкурса, а точнее перед открытием, 25 сентября, учителя дружно сделали зарядку на гребном канале «Дон». Вел разминку инструктор фитнес-клуба Данил Рожков вместе с олимпийскими чемпионами и призерами мира и Европы Анной Вяхиревой (гандбол), Еленой Швайбович (баскетбол), Алексеем Туркиным (современное пятиборье). Так педагоги влились в Год спорта, здоровья и долголетия, который проводит Общероссийский Профсоюз образования.

Каждому лауреату мы задали три вопроса:

1. Как вы поддерживаете физическую форму, какой вид спорта предпочитаете?
2. Как вы справляетесь со стрессом, как отдыхаете? Что помогает сохранять душевное спокойствие, в том числе во время конкурсных испытаний?
3. Если бы вы были руководителем страны, что бы вы сделали для приобщения населения к здоровому образу жизни?



Артём БАРАТ, учитель физики школы №1520 имени Капцовых, Москва:

1. Больше года назад я понял, что перестал чувствовать свое тело, и пошел в тренажерный зал. Мой друг тренер уговорил. Занимаюсь трижды в неделю. Даже здесь, в Ростове-на-Дону, во время конкурса посещал тренажерный зал, без этого не могу. Качество моей работы зависит в том числе от того, чувствую ли я себя в тонусе.

2. Для меня самое эффективное - сон. И опера. Каждый поход в театр дает вдохновение.

3. Отвечу словами своего тренера. У меня очень мудрый тренер, он преподает в институте физкультуры, реабилитолог. Говорит, что удивлен: есть проект «МосКальян», но нет проекта «МосТренажерныйзал». Мне кажется, поддержка тренажерных залов со стороны властей могла бы отчасти решить проблему. Эта активность очень затягивает, она классная! Знаю по себе.

Екатерина ВЛАСОВА, учитель начальных классов начальной школы - детского сада №14 Шелеховского района Иркутской области:

1. Я занимаюсь танцами. Причем не столько для того, чтобы быть в форме, сколько для души. Хожу на зумбу (танцевальная фитнес-программа. - Прим. ред.) в своем родном городе Ишиме. Танцы помогают мне сбрасывать с себя все неприятности. Это средство борьбы со стрессом.

2. Общение с близкими - самая большая отрада. На конкурсе именно по родным очень скучаю, хотя здесь много необыкновенных людей. Попав на «Учителя года», столько поддержки ощутила, что думаю - стоило участвовать!

3. Наверное, начала бы со школ, с учителей начальных классов. Ведь то, что мы вкладываем в учеников, остается с нашими детьми. От того, как учитель начальных классов в этом направлении сработает, зависит отношение к своему здоровью взрослого человека. В первую очередь учителя должны показывать важность занятий спортом на собственном примере.



Мария ГОЛОВАНОВА, учитель английского языка гимназии №122 имени Ж.А.Зайцевой города Казани, Республика Татарстан:

1. У меня юношеский разряд по художественной гимнастике. Занималась танцами. Работала инструктором по фитнесу, когда училась в университете. Поэтому физическая нагрузка для меня в порядке вещей, это важно и для настроения.

2. Помогает то, что всегда стараюсь быть собой. В различных ситуациях веду себя естественно. На мастер-классе, как на уроке. На уроке, как в жизни. Говорят, со стороны выглядит так, будто я спокойна и невозмутима. Но внутренние переживания никуда не денешь. Отдых для меня - это общение с семьей, на это, увы, постоянно не хватает времени. Стараюсь больше побыть с детьми, с мужем, у нас много общих интересов. Велосипеды у всей семьи. За город ездим, на рыбалку.

3. Мне кажется, у нас сейчас дети более настроены на здоровый образ жизни, нежели люди среднего возраста, их родители. Думаю, ребята в этом плане поумнее нас будут. А взрослых уже не переделать. Пусть растут наши дети и правильно воспитывают своих детей.

Раджана ДЫМБРЫЛОВА, учитель английского языка лингвистической гимназии №3 города Улан-Удэ, Республика Бурятия:

1. Делаю утреннюю зарядку. Стараюсь высыпаться. Что касается правильного питания, в нашей республике есть свои национальные традиции. Принято есть мясо, это для нас правильное питание.

2. Чтобы достичь душевного спокойствия, занимаюсь медитированием. А еще люблю бывать на природе, когда есть возможность. Бурятия знаменита своими природными богатствами. У нас много источников, которые обладают целительной силой, избавляют от физических недугов. Красота наших озер, лесов, гор исцеляет душу, дарит покой и умиротворение.

3. Мне кажется, важно пропагандировать здоровый образ жизни через СМИ, освещать преимущества, которые получает человек, который занимается спортом и отказывается от вредных привычек.



Анастасия ИЛЬИНА, учитель английского языка средней школы №1 села Красный Яр Астраханской области:

1. Из повседневного - бег по вечерам, несколько раз в неделю. В эти дни у меня меньше уроков и я могу позволить себе заниматься спортом. А еще у нас в школе прекрасный тренажерный зал, в целом очень хорошие условия для занятий спортом. Потрясающий стадион есть. И взрослые, и дети имеют возможность заниматься, несмотря на то что у нас сельская местность. На самом деле люди уже хорошо живут и на селе.

2. Я меломан. Даже когда утром встаю, собираюсь, делаю себе прическу, одеваюсь, включаю музыку, это помогает отвлечься от тяжелых мыслей. В том числе в эти конкурсные дни у меня всегда звучала музыка. Музыка - мой релакс.

3. Надо, чтобы каждый задумался и просто начал с себя. Элементарные вещи - утром приготовить ребенку кашу, на обед первое блюдо. Даже это может сподвигнуть детей на здоровый образ жизни, а значит, став взрослыми, они будут здоровыми. У родителей для воспитания есть все инструменты, но из-за того, что они часто заняты, дети страдают. Все зависит от нас.

Екатерина КОСТЫЛЕВА, учитель физики гимназии №16 города Тюмени:

1. Стараюсь вести здоровый образ жизни, много хожу пешком, катаюсь на велосипеде, сноуборде. Когда есть возможность, хожу на групповые спортивные занятия, танцую. Коньки, ролики, что угодно... Много лет занималась спортивными балетными танцами, большим теннисом и даже борьбой, была в сборной по плаванию.

2. Важно распределять свои силы, вовремя тормозить, если нужно - что-то проговорить. У меня профессиональный подход к этой теме, ведь моя специальность по второму образованию - психологическое консультирование.

3. Я думала об этом. Например, запустить всероссийские программы и объединить их с экологической проблематикой, что-то вроде «Люди, которые ездят на велосипедах...», «Люди, которые ходят пешком...». Еще важно сделать более доступными занятия спортом. Те же спортивные залы порой не всем по карману, нужны специальные бонусы, скидки для тех, кто постоянно занимается.



Елен КОЧАРЯН, учитель истории и общественного воспитания юридической гимназии №9 имени М.М.Сперанского города Ростова-на-Дону:

1. В последнее время не было возможности заниматься физическими упражнениями, много времени уходило на подготовку к конкурсу. Но я дала себе слово обязательно пойти в тренажерный зал, потому что надо тренироваться. Конечно, все начинается с души, но очень важно быть физически здоровым человеком. В детстве, когда я жила в Чеченской Республике, занималась ушу.

2. Чтение книг помогает. Я поняла, что это очень мотивирует. Зарубежная классика, Ремарк, например. Я даже свой открытый урок на «Учителя года» начала с мотивации к чтению. Кстати, существует стереотип, что у нас нечитающие школьники. Да, иногда они предпочитают телефон. Но я столкнулась с тем, что дети читают, и даже те книги, которые я не читала! Есть чему поучиться у них.

3. Когда человек духовно развит, он понимает необходимость тренироваться, двигаться, быть здоровым телом. Это путь к долголетию. Мы, молодые, иногда не задумываемся, что важно употреблять здоровую пищу, высыпаться. Все это надо объяснять людям, и тогда они сами придут к здоровому образу жизни. Нужно с души начать. Еще Ювенал это говорил...



бег по набережной...

с физическими и моральными нагрузками

Карина КУШХОВА, учитель английского языка школы №5 города Майского, Кабардино-Балкарская Республика:

1. Независимо от профессии спорт должен присутствовать в жизни. Я бегаю, занимаюсь джампингом. Исполняю национальные танцы.
2. Меня спасают эмоции детей. Они снимают усталость. Просто забываешь обо всем, когда общаешься с ними. Когда учеников нет рядом, черпаю вдохновение из других источников - семья, природа, музыка...
3. Надо говорить о важности здорового образа жизни. И, конечно, показывать личный пример.



Алексей СОКОЛОВ, учитель биологии, заместитель директора по учебно-воспитательной работе губернаторского лицея №101 имени народного учителя РФ Ю.И.Латышева города Ульяновска:

1. Физические упражнения отнимают много времени, но не зря. Я хожу в спортзал. Правда, ночами, потому что много работы - сначала уроки, потом административная нагрузка, я завуч. Хорошо, что фитнес-клуб у нас работает до 12 часов ночи.
2. Ничего специально не делаю. У меня, наверное, хорошее самообладание. Получается держать себя в руках. Редко повышаю голос на детей. Нет стресса, есть переживания. Когда общаюсь с людьми здесь, на конкурсе, вижу, что они испытывают те же чувства, что и я, то же волнение перед выходом на сцену. Я даже конкуренции не чувствую, настолько у нас отношения искренние, открытые. Все поддерживают друг друга.
3. В первую очередь все зависит от самого человека. От его взглядов на жизнь. Надо захотеть заниматься физкультурой. Я в своей жизни когда-то очень захотел похудеть. И сделал это. За полтора года достиг результата. А беседы на людей не влияют, по-моему. Нужно действовать. Ведь даже когда классный час в школе проводим, есть схема: знание - отношение к нему - действие.



Хава МАКАЕВА, учитель русского языка и литературы школы №7 города Грозного, Чеченская Республика:

1. Мой любимый вид спорта - настольный теннис, он вырабатывает гибкость, хорошую реакцию. Он мне по душе.
2. Восстановиться помогают сон и общение с родными.
3. В первую очередь, мне кажется, надо наложить запрет на алкогольную продукцию. Уверена, злоупотребление спиртным мешает людям быть здоровыми.



Мария ТИМЧЕНКО, учитель математики и информатики Агалатовского центра образования, Ленинградская область:

1. Существует ассоциация молодых учителей Ленинградской области. Мы поставили цель, подготовились и летом сдали нормы ГТО. Вместе с коллегой по ассоциации Иваном Хеорхе я запустила в Instagram движение «Бегущий пеликан». Мы совершали утренние пробежки с другими «пеликанами», выкладывали свои фото- и видеостories в Instagram и приглашали коллег. К нам присоединились учителя года из других регионов, в том числе из Тульской области. Значок ГТО сопровождал меня даже на методической мастерской во время конкурса.

А когда я училась в Тульском государственном педагогическом университете, занималась пулевой стрельбой. У меня был замечательный педагог - Борис Семенович Дейч, который до 90 с лишним лет преподавал в нашем стрелковом клубе. К сожалению, в прошлом году в возрасте 98 лет его не стало...

2. Избегать стресса помогают самообладание, слова близких и родных, поддержка коллег, с которыми прошел огонь, воду и медные трубы, команда, друзья. Немеет язык, сбивается дыхание. Кажется, ты простоял секунду, чтобы подумать над вопросом, оказывается - пять... Кстати, занятия стрельбой помогли мне научиться концентрации. Когда надо сделать что-то серьезное, я вспоминаю, что говорил педагог: «Малейшее движение - и ты промахнешься».

3. Что делать? Запускать во всероссийском масштабе движение «Бегущий пеликан». Присоединяйтесь к Ленинградской области! Аккаунт нашей ассоциации в Instagram: [instagram.com/team_of_teachers47/?hl=ru](https://www.instagram.com/team_of_teachers47/?hl=ru).

Дмитрий МОРОЗОВ, учитель истории школы №38 города Хабаровска:

1. Я очень тяжело в эмоциональном плане закончил прошлый учебный год и, когда начались каникулы, занялся бегом. Я живу рядом с живописным и знаковым местом - огромной хабаровской набережной. Ее построили в 2013 году после наводнения, когда затопило большую часть города. Сделанная из бетона, она для нас символ защиты. И вот по этой набережной я впервые пробежал 10 км без передышки. Для меня это было достижение.

2. Музыка помогает. Я не был уверен, что попаду в пятнашку на конкурсе «Учитель года России», и купил билеты на концерт любимого музыканта в соседнем Воронеже. Но концерт прошел без меня (улыбается). Не получилось пойти, потому что я попал в число лауреатов и должен был готовиться к следующим испытаниям.

3. Если мы будем в каждом дворе создавать инфраструктуру, показывать, что нет ничего зазорного в том, чтобы заниматься спортом публично, будет великолепно. Как в Китае, где люди любого возраста спокойно выходят и занимаются спортом на улице.



Анастасия ШРАМКО, учитель русского языка и литературы лицея №14 имени Героя Российской Федерации Владимира Нургалиева города Ставрополя:

1. Я с детства занималась спортивной гимнастикой, потом ходила в секцию баскетбола. Сейчас занимаюсь фитнесом, на большее времени не хватает. Это хорошая умственная и нервная разгрузка.

2. Мне кажется, занятия спортом вырабатывают не только физическую, но и моральную выносливость. Спорт помогает противостоять стрессу. И еще для меня важный фактор - я часто выступала на сцене с 15 лет и потому спокойно к ней отношусь. Есть опыт.

3. Может быть, стоит давать людям бонусы за пройденные шаги. Например, человек каждый день отмечает с помощью скриншотов количество шагов. И затем получает приз. Знаю, что уже сейчас профсоюз в некоторых регионах предоставляет скидки педагогам, которые занимаются в фитнес-залах, хорошо бы так было везде, это стимулирует к занятиям спортом.



Полина ПЯТАКОВА, учитель русского языка и литературы гимназии №3 имени Дмитрия Жалиева города Краснодара:

1. На протяжении всего конкурса я старалась каждый день делать две вещи - спать 8 часов в сутки и с утра заниматься зарядкой. Разминка утром помогает прийти в себя.

2. Есть разные «фишечки». Я понимаю, что когда очень сильно нервничаю, тревожусь, мне необходима собранность, поэтому собираю волосы в «хвост». Еще широко расправляю руки и танцую. Перед всеми конкурсными испытаниями я танцевала в аудиториях для подготовки. Это выплеск физической энергии, перевод нервной дрожи в танцевальное движение. Такая борьба со стрессом.

3. По-моему, нужно уделять больше внимания ментальному здоровью. Пока что эта тема звучит недостаточно громко. Важно, чтобы люди могли обратиться к специалистам, если их что-то беспокоит. Вот сейчас появился сервис «Ясно» по подбору психологов: [yasnolive](https://yasnolive.ru). Здорово, что когда возникла массовая потребность в поддержке во время пандемии, появились ресурсы, которыми люди могут воспользоваться.



Елена ЩУКИНА, учитель химии средней школы «Петролеум+» города Перми:

1. Я увлекаюсь EMS-тренировками (EMS - электростимуляция мышечной ткани, прибор посылает через закрепленные на теле электроды импульсы, и они заставляют мышцы сокращаться, как при силовом тренинге. - Прим. ред.). Еще люблю плавать.

2. Я стараюсь стресс не получать. Любимая работа доставляет удовольствие. Но если это случается, стараюсь что-то делать руками, например шить. Или ухаживаю за своими любимыми розами.

3. Мне кажется, нужно начинать с себя. Должен быть культ здорового образа жизни. Надо не давить, оставлять выбор за человеком, но говорить, чем грозят вредные привычки и лежание на диване.



Методисты возвращаются к службе

Кадровую проблему решили за столом переговоров

Профсоюз помог

В Ишимбайском районе Башкортостана территориальная организация Общероссийского Профсоюза образования добились увеличения зарплаты и времени отпуска работникам методических служб. Как отмечают в райкоме профсоюза, решить проблему помогла налаженная система социального партнерства.

Сложно переоценить работу учителей. Но не меньшего уважения заслуживает и труд методистов. Ведь это люди, которые направляют педагогов и помогают им преодолевать профессиональные затруднения, в целом повышая качество образования.

Однако зарплату этой категории работников сложно назвать конкурентоспособной. И когда из-за низкого уровня оплаты труда в Ишимбае методисты стали уходить из профессии, в городе задумались над тем, как удержать кадры.



Николай ШИШКОВ

Методистов можно назвать учителями учителей, однако зарплата у специалистов была чуть выше МРОТ, - рассказывает председатель Ишимбайской городской и районной организации профсоюза Николай Шишков. - А работать методистом может не каждый, это должен быть человек с большим опытом, ведь он взаимодействует со взрослыми людьми, которые уже имеют профессиональное образование. Методисты помогают педагогам понять, как правильно преподнести материал, сделать его более доступным с помощью методических приемов и технических средств и благодаря этому добиться повышения качества образования. Понятно, что мотивировать таких специалистов работать на зарплату, которая в два раза меньше, чем у учителей, довольно сложно.

Тогда в ход пошел механизм социального партнерства: Николай Шишков совместно с начальником Управления образования района Ильшатом Исмагиловым предложили главе администрации Ишимбайского района Азамату Абдрахману

новую рассмотреть вопрос об увеличении заработной платы работникам методических служб за счет установления повышающего коэффициента к окладам. Глава района откликнулся, в результате зарплата методистов выросла на 30-35%.

Однако зарплата является не единственной мотивацией к успешной работе, не менее важны нематериальные составляющие. Так, если раньше отпуск у сотрудников методслужб составлял 42 дня, то с определенного времени по общему правилу он стал равен 28 дням.

- У методистов ненормированный рабочий график, они часто работают по выходным, поэтому отсутствие дополнительного отпуска не было справедливым, - комментирует Николай Шишков. - Процесс переговоров по этому вопросу был более продолжительным. Главная трудность состояла в том, как правильно все оформить. В итоге было принято решение включить дополнительный оплачиваемый отпуск за особенности режима рабочего времени (10 календарных дней) в коллективный договор Управления образования района, работниками которого являются сотрудники методслужб.

Точка была поставлена этим летом. Результат не заставил себя ждать: стали не только возвращаться уволившиеся до этого работники, но и приходят новые специалисты.

- Социальное партнерство - действенный инструмент в работе профсоюза, который позволяет решать спорные вопросы за столом переговоров, - говорит Николай Шишков. - Наша история - яркое тому доказательство, мы нашли баланс интересов, выработали единую позицию.

Повышение зарплаты и дополнительный отпуск для сотрудников методслужб - лишь один из примеров успешной работы Ишимбайского райкома профсоюза. Работники образования города и района обращаются в профсоюз, когда им необходима правовая поддержка в судах, помощь при оформлении документов. При поддержке республиканского комитета

профсоюза уже выигран не один суд по назначению педагогам пенсии за выслугу лет.

Члены профсоюза пользуются существенными льготами при посещении спортивных объектов Ишимбая, получают скидку в бассейнах, тренажерных залах. Поэтому неудивительно, что районная отраслевая спартакиада «Здоровье» собирает много участников.

Большая работа ведется с молодежью, ветеранами. Так, при поддержке профсоюза в День учителя заслуженные педагоги города и района выступили на местном телевидении, затем для них было организовано традиционное чаепитие. В планах - открытие в Ишимбае Дома учителя. Он станет местом, где ветераны отрасли смогут встречаться, делиться опытом с молодыми коллегами. Также там будут расположены музей, библиотека, спортивный зал. В этом здании райком профсоюза сможет проводить обучающие семинары.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

Опыт

Сталь закаляется в огне, а человек - в борьбе и трудностях. Светлана Наумова возглавила профсоюзную организацию средней школы №5 поселка Приютово Белебеевского района Башкортостана в 2017 году и сразу поняла, что будет непросто. Однако, пройдя через горнило испытаний, она в итоге совместно с руководством учреждения и дружной командой профкома привела родную школу к призовому месту в республиканском межотраслевом конкурсе «За высокую социальную эффективность и развитие социального партнерства».



Светлана НАУМОВА

И уважать себя заставить

Целевая установка - решающий фактор в деятельности профсоюзной организации

Возглавив четыре года назад первичную профсоюзную организацию, Светлана Михайловна уже знала, что главное - это целевая установка.

- Если профком нацелен исключительно на подарки, путевки, новогодние елки, то сильной организации не будет, - уверена Светлана Наумова. - Такой профсоюз люди воспринимают как отдел администрации. Профсоюзы всегда и везде создавались для борьбы за права работников, а не только для культмассовой работы. Так что целевая установка - это решающий фактор, фундамент всей деятельности профсоюзной организации.

Начало работы получилось боевым. Так, колдоговор школы предусматривает принятие локальных нормативных актов только после согласования с профкомом. Однако директор школы принимала документ о выплатах стимулирующего характера, минуя профком.

Тогда начались переговоры с администрацией о решениях, которые работодатель не может принимать без учета мотивированного мнения профсоюзного органа. Здравый смысл и аргументированные доводы профсоюзной стороны одержали верх, и сегодня профком школы принимает самое непосредственное участие в экспертизе локальных актов, благодаря чему имеет возможность усилить их социальную направленность, обеспечить законность и справедливость.

Также нужно было приводить коллективный договор в соответствие с требованиями трудового законодательства. Это удалось сделать за короткий срок. Улучшилась ситуация и с профчленством. Со всеми новыми сотрудниками ведется активная работа, впрочем, главным мотивирующим фактором для них является эффективная деятельность профкома.

По убеждению Светланы Наумовой, профсоюз - не изолированная организация, которая занимается только своими внутренними вопросами. Профсоюзный комитет выступает своего рода координатором и способствует повышению уровня социального партнерства. От умения профсоюзной стороны взаимодействовать с руководителем и администрацией школы за-

висят условия труда, заработная плата, микроклимат в коллективе.

В коллективном договоре учреждения особое внимание уделено тем положениям, которые наиболее часто нарушаются. Речь идет об изменении размеров и условий оплаты труда, установлении стимулирующих выплат педагогическим работникам, особенно за результативность и качество профессиональной деятельности, доплат за работу, не входящую в должностные обязанности учителей.

Колдоговор содержит немало льгот и преференций для работников: возможность правовой поддержки, материальная помощь в связи с рождением ребенка, регистрацией брака, юбилейными датами, в связи с болезнью, оздоровление членов профсоюза и членов их семей и многое другое.

Охрана труда - одна из приоритетных задач в школе. Ежегодно заключается соглашение по охране труда между администрацией и профкомом, совместно проводятся тематические конкурсы, дни охраны труда. Уполномоченный школьного профкома по охране труда Ольга Варламова осуществляет общественный контроль за состоянием рабочих мест, выполнением пунктов соглашения.

Каждый год в Белебеевском районе проходит физкультурно-оздоровительная спартакиада среди работников образования, в которой сотрудники школы принимают активное участие и занимают призовые места. Работникам, нуждающимся в санаторно-курортном лечении или отдыхе, предоставляется возможность приобретения путевок за 50% от стоимости. Летний отдых для детей сотрудников организуется в загородных оздоровительных лагерях.

Конечно, профкому школы есть над чем работать, призовое место в конкурсе - не повод расслабляться. В перспективе - новые проекты по развитию социального партнерства, информационной политики, культурно-массовой работы. Но главным направлением остается защита прав и интересов работников учреждения.

Артур СУНАГАТУЛЛИН



Увольнение не конец света

Что делать в случае потери работы

Психологическая мастерская

Распространено мнение, что работу могут потерять только глупые и бездарные люди. Поэтому в преддверии потери рабочего места человек может себя спросить: «Если мне грозят увольнением, значит, я ничего не стою?» Увы, увольняют хороших и даже лучших специалистов. Часто это связано с субъективным отношением к конкретному работнику, на фоне которого возникают зависть и ревность. Например, не каждый руководитель потерпит подчиненного, рядом с которым он не сможет сказать о себе «я на свете всех милее...». Что же делать в ситуации потери рабочего места?

Важно даже не то, что человек может потерять работу, а то, как он отнесется к обрушившейся на него новости.

Прежде всего новость вызовет стресс. Если раньше у работника были планы на ближайшую неделю, но теперь они рассыпаются, а новых нет. В случае когда работник не сформировал свою «подушку безопасности» - пути к отступлению на случай ухода из конкретной организации, в сознании возникает пустота и может появиться фрустрация (потеря перспективы цели).

Если человек не начнет что-либо предпринимать для разрешения ситуации, то во время вынужденного простоя меняются стиль жизни, ожидания, ценностные ориентации, отношения с ближайшим окружением (семья, друзья, знакомые).

Что важно делать в ситуации потери работы:

- Если на фоне стресса возникает пустота, заполнить ее смыслом. Иначе она поглотит, и вместо разумных действий будут переживания, тоска, депрессия. Действия, поступки должны быть связаны с интересными занятиями, новыми знакомствами, которые приносят радость. Переживания по поводу случившегося, напротив, оттолкнут от намеченной цели.

- Не начинать поиски работы сразу. Сначала нужно преодолеть негативное состояние души. Разочарование из-за того,

что вас не оценили на прежнем месте, обида на коллег или директора - эти эмоции сослужат плохую службу. Поэтому «организуем» себе хорошие эмоции. Человек должен быть уверен, что он лучший специалист, а значит, на новой работе ему будут рады.

- Не идти на поводу у отрицательных чувств и эмоций. Лучше думать о том, в какой области хотелось бы поработать, как хорошо вас встретят на новом месте. Это значительно улучшит психологическое состояние. Возможно, осуществится ваша давняя мечта - заниматься тем, к чему вас всегда тянуло, но вы это откладывали по разным причинам.

Итак, после увольнения нужно справиться с депрессией и пониженной самооценкой и только потом начинать поиски новой работы. Тогда при собеседовании вы сможете держаться спокойно и уверенно. Если негативные чувства, связанные с прошлым местом работы, останутся, новый работодатель вряд ли захочет видеть у себя на предприятии хмурого, неприветливого или неуверенного в себе сотрудника.

В первые месяцы после потери работы, если вы не нашли новое место, продолжится адаптация к сложившейся ситуации. У многих даже появляется радость от того, что не нужно рано вставать, отправляться на службу, нести бремя должностных обязанностей. Человек испытывает психологический комфорт и удовлетворенность жизнью, особенно если есть определенные накопления или другие члены семьи его обеспечивают.

Если же период отсутствия работы продолжается 6-7 месяцев без финансовой поддержки, психическое состояние, как правило, меняется в худшую сторону. Ощущение дефицита профессионального общения, чувство невостребованности приводят к тому, что сил сопротивляться вынужденному простоя становится все меньше.

Потеря перспективы цели может привести к тому, что человек станет обесценивать себя. В этом случае он не только не найдет работу, связанную со своими интересами (работу мечты), но и может затормозить любые свои начинания.

Самообесценивание - это недовольство собой и искренне негативная самооценка.

Если вы постоянно считаете, что сегодня мало постарались и сделали, отчего у вас возникло множество сложностей, если фиксируете только на неудачах - это и есть самое настоящее обесценивание. Если вы искренне обесцениваете свои достижения, скорее всего, вы тревожный человек с низкой самооценкой.

Важно перестать так с собой обращаться, научиться реалистично смотреть на мир и самого себя в этом мире. Как же прекратить самообесценивание? Александр Кузьмичев, врач-психотерапевт из города Краснодара, предлагает алгоритм, который мы для удобства восприятия наших читателей описали как четыре шага к повышению самооценки.

Шаг 1. Проведите самодиагностику.

На листке бумаге перечислите все варианты обесценивания себя, а затем составьте список топ-вариантов, которые вы используете чаще всего. Например:

- а) концентрация на том, что еще не сделано;
- б) концентрация на том, что сделано, но не идеально, не так;
- в) концентрация на том, что могло бы быть сделано, если бы вы больше старались и т.д.;
- г) подчеркивание собственных проблем («Ничего у меня не выходит, я всегда плохо стараюсь, вот если бы старался больше, было бы так...»).

Шаг 2. Постарайтесь теперь обесценить свои проблемы.

Скажите самому себе: «Это всего лишь...» И продолжите: «...мысль, мнение других, стечение обстоятельств». Таким образом, мы направляем нашу энергию не против себя, а против своих психологических сложностей.

Шаг 3. Не оценивайте свои результаты, а подчеркните их.

Оценка полученных результатов в очередной раз может привести к обесцениванию, а это уводит внимание от того, что все-таки сделано. Поэтому нужно идти другим путем. Концентрируйтесь на том, что вы делали, делаете или собираетесь делать: «В последнее время я много тревожусь, при этом я начал применять навыки проживания эмоций и ежедневно оценивать интенсивность тревоги».



Ведущая рубрики - Ирина КОЛИЧЕНКО, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития личности и профессиональной деятельности Пятигорского государственного университета, директор научно-практического центра «Social Excellence» («Социальное совершенство»)

Шаг 4. Переключитесь на то, что сумеете сделать.

Обесценивание приводит к тому, что человек начинает отрицательно реагировать на все происходящее, буквально изводя себя. Переключите внимание на то, что сумеете сделать прямо сейчас. «Начну использовать новый режим питания, пройду аутотренинг, курсы медитации». Вы обнаружите, что самооценка сразу же повысится.

Поставьте себе цель, но главное - начните действовать, добейтесь результатов. Тогда самооценка станет вполне адекватной и от обесценивания не останется и следа.

Результаты психологических исследований показывают: быстрее найдет работу тот, кто более настойчив, позитивен настроен и имеет более высокий уровень образования. Поэтому будьте уверены: с хорошим образованием вы всегда найдете, в какой организации проявить свои способности.

Уважаемые читатели, присылайте вопросы на почту elshina2004@mail.ru или kolinichenko@yandex.ru

Увы, многие педагоги находят у себя симптомы профессионального выгорания. Выгорание - серьезная проблема. Оно приводит не только к значительному ухудшению состояния здоровья и снижению настроения, но и к нарастанию проблем в повседневной работе. Учителя теряют интерес к результатам своей деятельности, становятся равнодушными к детям, пассивными и безынициативными сотрудниками. Эта проблема сегодня не теряет своей актуальности, ведь стрессов становится все больше и количество монотонной бумажной работы не уменьшается.

Проверенные способы профилактики профессионального выгорания педагогов - развитие креативных способностей, самореализация во внеурочной деятельности, интересный досуг и доброжелательные отношения в коллективе.

В нашей школе создан творческий коллектив единомышленников «Пятый элемент», который объединяет сотрудников, стремящихся развивать и проявлять свои креативные умения на мероприятиях любого уровня.

Школьная жизнь богата на различные события, даты, праздники. Любое мероприятие можно сделать ярким, интересным и незабываемым, проявив смекалку и фантазию. Даже самый скучный педсовет или рядовой День учителя можно преобразить нестандартными формами проведения, эмоциональными номерами и презента-

Пятый элемент - творчество

Креативным педагогам профессиональное выгорание не грозит



На волне позитива

циями. Именно этому и посвящают свое свободное время участники «Пятого элемента». Изначально коллектив состоял из нескольких человек, но с каждым новым конкурсом, концертом, праздничным мероприятием состав пополнялся новыми участниками.

Учителя заряжаются друг от друга позитивом, юмором и желанием творить. На заседаниях рабочих групп царит непринужденная атмосфера, в которой легко обмениваться идеями и опытом. «Пятый элемент» - инициатор проведения массовой зарядки, записи песен, съемок клипа, инсценировок, организации школы актива органов ученического самоуправления. Многие работы коллектива были отправлены на профсоюзные конкурсы и удостоены призовых мест. Видя, что творчество педагогов востребовано в профессиональной среде,

учителя стараются нестандартно подходить к любой своей деятельности. Многие участники «Пятого элемента» являются классными руководителями и стремятся научить своих подопечных актерскому мастерству, привить им сценическую культуру и креативный подход ко всем сферам жизни.

Часто педагоги готовят выступления, в которых принимают участие и учителя, и родители, и дети, что сближает всех участников образовательного процесса. Совместное пение, танцы, работа над костюмами и оформлением кабинетов, рекреационных зон позволяют раскрыть невостребованный в урочной деятельности потенциал детей и взрослых.

Педагоги «Пятого элемента» принимают участие в интеллектуальных играх, расширяя свой кругозор. Свой личный опыт они используют для создания квизов, игр для школьников. Узнав, какие игровые моменты вызвали у ребят наибольший интерес, включают их в свои авторские сценарии мероприятий.

Таким образом, выступая в составе коллектива «Пятый элемент», педагоги совмещают труд и отдых, получают дополнительный источник положительных эмоций. Независимо от возраста учителя ощущают себя молодыми, полными сил, готовыми на любые творческие свершения и достижение профессиональных высот.

Светлана АНИСИМОВА, педагог-организатор средней школы №5 города Тюмени



Лидия Васильевна на утренней пробежке

Пятнадцать отжиманий и пробежка

Так начинается утро 82-летней Лидии Андреевой

В нашей школе доброй традицией стали соревнования по волейболу в канун Дня воина-интернационалиста. Их инициатором был молодой учитель физкультуры, воин-«афганец» Геннадий Васильев, втянувший в спорт не только школьников, но и сельскую молодежь. Состязания посвятили памяти нашего земляка Юрия Иванова, погибшего в Афганистане. Немаловажную роль в проведении этого значимого для юных спортсменов мероприятия сыграла и классный руководитель Юрия, Лидия Андреева. О ней я и хочу рассказать.

Лидия Васильевна следует совету Авиценны: «Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни». Ветеран педагогического труда считает, что таким образом можно даже ковид победить. Хотя Лидии Васильевне уже 82 года, она каждое утро начинает с пробежки у подножия горы Щокорвар. В этом живописном месте она проложила свою «тропу здоровья». Здесь же, наполняя свои легкие свежим утренним воздухом, Лидия Васильевна делает и отжимания, приседания. Поражает ее жизнерадостность, оптимизм. Настоящий учитель и должен излучать вокруг себя любовь.

- Лидия Васильевна, вы много лет проработали в школе. Почему вы выбрали эту нелегкую профессию?

- Любовь к детям привела меня в педагогический институт, потом в школу. Нравится, когда ребята с любопытством глядят на учителя и готовы выполнить любое его задание.

- Каков ваш трудовой стаж?

- Проработала более сорока лет, ни разу не пожалела о выбранной профессии.

- Кто из учеников вам больше запомнился?

- Многих помню. Из них Юрий Иванов запомнился больше всех. Возможно, потому, что его жизнь оборвалась так рано, или потому, что он отличался от других и хорошим здоровьем, и ростом - был выше всех в классе. Юрий был лидером среди сверстников, победителем и призером соревнований. В 8-м классе он совершил героический поступок - спас от пожара более сотни колхозных телят. Был сильным - занимался спортом.

Мои выпускники стали учителями, врачами, хлеборобами, инженерами, технологами, мастерами своего дела - нашли свое место в жизни. Некоторые остались в деревне, встречаемся с ними почти каждый день. Большинство из них - бабушки и дедушки, а я уже прабабушка!



Лидия АНДРЕЕВА отжимается каждый день

- В чем секрет долголетия, как вы думаете?

- Я уверена, что спорт - источник здоровья, долголетия, а также самосовершенствования для каждого человека. Как говорил Аристотель, жизнь требует движения. Я признаю движение самым эффективным средством борьбы со старостью. Бегаю по утрам и вечерам. Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гимнастика удлинняет молодость человека. Поэтому перед пробежкой я делаю гимнастику. Могу отжаться не менее 15 раз. Ходьба и движение способствуют работе мысли. Я это всегда чувствую. Часто посещаю библиотеку, интересуюсь новинками литературы, люблю молодых авторов. Читаю книги, хорошо запоминаю прочитанное. Прав был публицист и поэт Джозеф Аддисон, который отмечал, что чтение для ума - то же, что физические упражнения для тела.

- Какая у вас заветная мечта?

- Мечтаю дожить до девяноста лет. Хочу увидеть, как наша страна будет развиваться и процветать, станет самой великой державой на планете.

- Что вы пожелаете молодому поколению?

- Не лениться двигаться! Движение - жизнь! Заниматься физкультурой и спортом. Любить труд. Не трогать драгоценную жизнь за айфонами и компьютером! Ведь в наше время так много возможностей для развития и самосовершенствования. Двигайтесь вперед по пути новых технологий и достижений науки!

Валентина АДЯКИНА,
учитель русского языка и литературы
Шигалинской основной школы Урмарского района
Чувашской Республики
Фото автора

Наш Николаич

Не физкультурник, а учитель физического воспитания

Бывают люди, встреча с которыми оставляет в душе глубокий след. Таким человеком для многих таловчан стал Александр Николаевич Аникеенко - учитель физического воспитания Таловской средней школы. Его коллегам и ученикам несказанно повезло: общение с ним всегда несло и несет массу положительных эмоций.

Каждое утро этот не по годам молодежавший человек распахивает двери школы, всем приветливо машет рукой, а потом размашистым шагом спешит в тренерскую и спортивный зал. На ходу успевает с кем-то пошутить, у кого-то поинтересоваться здоровьем, коллегам-ровесникам пропеть «А годы летят, наши годы, как птицы, летят...» и сделать еще один шаг навстречу любимой работе. Работе, на которой большинство зовет его по имени и отчеству, старшкеласники между собой называют по-своему «наш Николаич», а мы, те кто с ним работает долгое время, в непринужденной обстановке можем обратиться к нему и как к Сане, и как к Шурику.

Для многих он тот человек, с которым запросто можно поговорить обо всем: о погоде и поломке машины, об учениках и семейных проблемах. А уж если речь зайдет о спорте! Глаза Александра Николаевича загораются, руки начинают жестикулировать, и ты понимаешь, что перед тобой человек, влюбленный в свою профессию.

Спорт для героя нашего очерка - это его жизнь, его выбор, который он сделал в далеком 1973 году, поступив в Воронежский государственный педагогический институт. Любовь к спорту в школьные годы привил учитель физкультуры Таловской средней школы №51 Александр Евдокимович Васильев. Потом была работа тренером детско-юношеской спортивной школы в Сахалинской области и служба в армии. Александр Аникеенко преподавал физическое воспитание в Таловской школе-интернате и Таловской средней школе №51. А еще было время (о нем Александр Николаевич не любит вспоминать), когда в период безденежья он вынужден был уйти из педагогики, зарабатывать на жизнь по-другому.

Как же его не хватало в это время ученикам и коллегам! Как ждали они его возвращения в строй! Однако, оказывается, плохо было не только им, но и ему. Душа не могла стерпеть такого предательства: она рвалась на части, металась из стороны в сторону, заставляя останавливаться возле каждой спортивной площадки и подолгу смотреть на ребяташек, занимающихся физкультурой. Подумал, подумал он и понял: нет ему жизни, пока не скажет: «Класс! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!»

Ноги сами привели туда, откуда он ушел когда-то, и вот с 2004 года Александр Николаевич вновь трудится в своей родной школе. На шее висит свисток, на голове - кепка, в руках бита - вместе с учениками играет в лапту. Сам герой так об этом говорит: «Детям интересна лапта, и мне вместе с ними. Я словно переношусь в свое детство. Играю до умопомрачения! Ученики заставляют меня всегда быть в форме, поэтому зарядка, пробежка, занятия на тренажерах - и сегодня часть моего образа жизни. Вообще спорт - это то, что продлевает нашу жизнь, то, что не делит людей на богатых и бедных, сильных и слабых. В спорте есть место каждому, кто хочет им заниматься. Главное - преодолеть свою лень и шагнуть в этот удивительный мир, благодаря которому жизнь может заиграть новыми красками! И я рад, что на уроках физкультуры у моих учеников воспитываются высокие морально-волевые качества, появляется шанс поправить здоровье».

Александр Николаевич поддерживает отношения со многими выпускниками и радуется, что спорт не ушел из их жизни, а просто поменял форму. Неважно, фитнес это или бодибилдинг, плавание или волейбол... Главное, что они идут со спортом рука об руку, а где спорт - там жизнь! И все это во многом благодаря Александру Аникеенко, нашему Николаичу, такому простому и такому непростоу учителю физкультуры Таловской средней школы, когда-то навсегда присягнувшему спорту...

Татьяна ПИРКО,
учитель русского языка и литературы,
Наталья КИТАЕВА,
учитель истории, председатель первичной профсоюзной организации
Таловской средней школы

Воронежская область

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» (12+)

номер выпуска 46
от 18 ноября 2021

Время подписания в печать:

14.00

16 ноября 2021 г.

Учредитель:
АО «Издательский дом
«Учительская газета»
Издатель:
АО «Издательский дом
«Учительская газета»
Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций (ПИ №77-1511)

Адрес редакции: 107045, Москва,
Ананьевский переулок, 4/2, стр. 1.

E-mail: uginfo@ug.ru

Телефоны:

для справок (495) 259-53-02,
для рекламы (495) 259-53-02

Главный редактор Наталья БУНЯКИНА

Шеф-редактор

Елена ЕЛШИНА (elshina2004@mail.ru)

Ответственный секретарь Ирина ШВЕЦ

Над номером работали:

Наталья ВОРОНИНА (n.voronina@bk.ru)
Оксана РОДИОНОВА (prof.reporter2019@gmail.com)

Верстка - Константин ГРЕССЕЛЬ

Отпечатано в типографии
ОАО «Московская газетная типография»
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Индекс ПА002 в каталоге «Почта России»
Зак. 2794

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная