



Встречайте Деда Мороза!



В парке напротив Дома детского творчества Калининского района Санкт-Петербурга на днях появилась елка желаний. И не каких-нибудь - профсоюзных! Идея принадлежит председателю Калининской районной организации Общероссийского Профсоюза образования Александру Афанасьеву. Сам Александр Николаевич уже многие годы выступает в роли главного зимнего волшебника - Деда Мороза, даря радость малышам, да и взрослым, которые верят в сказку. 31 декабря профсоюзный Дед Мороз снова сядет за руль автомобиля, чтобы посетить семьи работников образования и вручить подарки маленьким петербуржцам.

Стр. 8 ▶

«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

С праздником!

Дорогие коллеги, поздравляем вас с наступающим Новым годом! Конец декабря - время, когда хочется оглянуться назад, подвести итоги. Надеемся, уходящий год подарил вам много хорошего, а если и были сложности, вы справились с ними и готовы к новому марафону длиной в 365 дней.

В этом году мы были вместе с вами, строили планы и воплощали их, развивались, помогали друг другу. Год спорта, здоровья и долголетия в Общероссийском Профсоюзе образования завершается. Благодаря ему мы стали активнее, сильнее, энергичнее. Движение за здоровье не завершится вместе с 2021 годом - для каждого из нас это проект длиной в жизнь. Очень личный, а теперь еще и наш общий, профсоюзный! Тем не менее с боем курантов 1 января мы начнем отсчет нового профсоюзного года - Года корпоративной культуры. Каким он будет, зависит от каждого из нас. Мы верим в лучшее будущее, которое строим вместе с вами уже сегодня.

От всей души желаем вам и вашим близким удачи, сил, здоровья! Пусть все надежды сбудутся, а все задуманное осуществится. До встречи в новом году!

Ваш Общероссийский
Профсоюз образования



В Миассе на турбазе «Метеор» на берегу живописного озера Тургояк прошла выездная сессия Клуба молодых педагогов Челябинской области «Мост дружбы». Сегодня в регионе действуют 46 территориальных объединений молодых педагогов, и во многих из них в последнее время появились новые лица, новые председатели. «Мост дружбы» позволил новичкам познакомиться, поучиться у опытных руководителей клубов и всем участникам встречи подарил яркие впечатления.

Открытие сессии было торжественным и теплым одновременно. Оно началось с добрых напутствий от старших коллег - председателя Челябинской областной организации Профсоюза образования Юрия Конникова и председателя Миасского горкома профсоюза Елены Матаренко. С музыкального приветствия семьи педагогов Бабуриных, которые исполнили песню под гитару. И с подарков: Юрий Конников поздравил педагога из Троицка Максима Утямышева с победой на Всероссийском конкурсе «Сердце отдаю детям»-2021 и вручил денежный сертификат от областной организации профсоюза.

Какую роль играет Клуб молодых педагогов и что может предложить начинающему специалисту профсоюз? Людмила Шаталова, заместитель председателя Челябинского обкома, ответила на эти вопросы в рамках «Профсоюзного часа»: рассказала о структуре профессионального союза, об изменениях в его уставе и возможностях карьерного и личностного роста педагогов в профсоюзе.



Участники сессии - лидеры молодежного педагогического движения Челябинской области

«Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

Мост дружбы объединил молодых специалистов Челябинской области

Вечером конференц-зал преобразился: исчезли столы и стулья, появились колонки и пульта диджея. Начался вечер в стиле «Великий Гэтсби». Преобразились и участники сессии: деловые костюмы сменились на вечерние наряды. Педагоги танцевали, участвовали в конкурсах и получали за победу ценные призы от профсоюза. Но на этом сюрпризы не закончились: каждый клуб подготовил небольшие новогодние подарки для коллег, а чтобы вручить их друг другу, учителя сыграли в «Тайного Санту».

Второй день начался спортивно. Вместо обычной зарядки педагогов ждал танцевальный флешмоб, после чего к «Метеору» прибыл большой автобус, и молодые специалисты в сопровождении гида отправились на экскурсию по Миассу. Первую остановку сделали у монументального дворца Автомобилестроителей. В украшенном лепниной и шикарными люстрами актовом зале гостей уже ждали представители компании «Революция вкуса» и миасской сыроварни



Команда «Лайм»

Своей историей успеха поделился приглашенный гость Антон Туманов, начальник Управления образования и молодежной политики Златоустовского городского округа. Антон Геннадьевич стоял у истоков клубного движения, долгое время был руководителем Клуба молодых педагогов в Златоусте, одного из лучших в области, и не понаслышке знает, как важно плодотворное взаимодействие с профсоюзом. Чем больше инициатив, позитивных дел, тем привлекательнее будет клуб для педагогов, подчеркнул Антон Геннадьевич.

Туристы, музыканты и учителя физики из Миасса Дамир и Яна Байбурины и их дочь Мария поделились своим профессиональным опытом, рассказали, как проводят досуг и каково это - жить в семье педагогов.

С мастер-классами перед коллегами выступили Никита Терехов, учитель математики средней школы №5 Сатки, лауреат Всероссийского конкурса «Педагогический дебют»-2020, призер областного конкурса «Сердце отдаю детям»-2021, и Максим Утямышев, старший тренер, преподава-

тель отделения бокса детско-юношеской спортивной школы Троицка, победитель Всероссийского конкурса «Сердце отдаю детям»-2021. Они вдохновили молодежь на участие в профессиональных состязаниях, рассказали о том, как сами проходили испытания, дали полезные рекомендации. Главный совет - учитель всегда должен оставаться собой и не пытаться казаться кем-то другим, особенно перед опытным жюри. И, разумеется, нельзя забывать о мудром изречении: «Чтобы научить другого, требуется больше ума, чем чтобы научиться самому».

После небольшой кофе-паузы перешли к выборам лидеров. Участников сессии поделили на 5 команд по территориальному принципу. Каждая команда придумала себе название, выбрала куратора - кандидата в Думу областного Клуба молодых педагогов, а также составила свой план мероприятий. Чего тут только не было: ночные квесты, педагогические батлы, турслеты, сдача норм ГТО, фитнес-аэробика, КВН...

Мастер-класс от Александра Тытагина, педагога дополнительного образования из Челябинска, специалиста по крафтовым, древним играм, произвел впечатление. Педагоги узнали, в какие игры играли в древней Индии, Африке и Азии, как эти игры изменились, попав в Европу: не было здесь ни шашек, ни шахмат - лишь чистая экзотика, которую все участники смогли «пощупать вживую».

Прямая речь

Мария Лабчук, председатель Клуба молодых педагогов Октябрьского района:

- Спасибо за отличную организацию встречи. Как всегда, многое для себя взяла, вдохновилась на новые творческие и профессионально-педагогические подвиги. Отдельное спасибо за существование командами. Это позволило реально сродниться между собой, и думаю, такая коллаборация принесет пользу всем нам.

Юлия Зайнутдинова, председатель Клуба молодых педагогов Златоустовского городского округа:

- Сессия проходила не в форме сухих лекций, это был диалог, взаимообмен. Отдельно хочется сказать спасибо Юрию Владимировичу Конникову и Людмиле Семеновне Шаталовой за возможность развиваться в своей профессиональной деятельности.

Также хочется отметить всех приглашенных гостей, которые делились с нами важной информацией, давали мастер-классы. Областная сессия - это возможность завести новые знакомства, поделиться опытом, а также перенять какие-то «фишки» у коллег. У меня остались только положительные эмоции!

Елизавета Курушина, заместитель председателя Клуба молодых педагогов Советского района Челябинска:

- Я получила такой заряд энергии, что его хватит надолго. Надеюсь, что созданные коллективы будут вести такую же продуктивную работу, как на сессии, и мы с таким же энтузиазмом проведем все мероприятия, которые представили. Спасибо областному Клубу молодых педагогов и профсоюзу за организацию такого классного мероприятия. Уже жду новой встречи.



Юрий КОННИКОВ поздравил Максима УТЯМЫШЕВА с победой на Всероссийском конкурсе

«Известная». Началась дегустация сыров местного приготовления: педагоги попробовали молодые сыры, фирменный сыр «Барбудос» и сорта с благородной белой плесенью. Надо ли говорить, что подобное случается не каждый день?

Экскурсия продолжилась. Гид подробно рассказал пассажирам экскурсионного автобуса об истории Миасса. Знали ли вы, что проспект Автозаводцев раньше назывался проспектом Сталина? Или, например, что у дворца Автомобилестроителей есть четыре брата-близнеца в других городах России? Или что главное здание АЗ «Урал» внешне напоминает грузовую машину ЗИС-21А, которую прозвали «захаром»? Или что «захары» уезжали в Челябинск, где их на заасфальтированных заводах превращали в «катушки» - легендарные артиллерийские машины БМ-13? Гордо ответить «да» теперь могут участники сессии Клуба молодых педагогов.

Что же такое профсоюз? Профсоюз - это сила, объединяющая людей на расстоянии. Сила, которая несет просвещение и развитие. В конце концов, как сказал Юрий Конников в своем обращении к педагогам, человек должен чувствовать, что он член большой профсоюзной команды, которая дает ощущение уверенности в жизни и профессии, поддерживает интересы, защищает в сложных ситуациях.

Татьяна ЗВЕЗДИНА, главный специалист Челябинской областной организации Общероссийского Профсоюза образования



Сейчас или никогда

Непростой выбор: выйти на прогулку или улечься с едой у телевизора

Без малого 600 тысяч шагов за месяц на счету у водителя-механика Воронежского обкома Профсоюза образования Романа Алябьева! Это лучший результат среди членов команды обкома профсоюза, принявшей участие в чемпионате России по фоновой ходьбе «Человек идущий». Впрочем, неудивительно: заниматься ходьбой Роман начал задолго до чемпионата, к моменту его проведения основательно похудев и подтянувшись.

«Все началось с того, что я встал на весы и увидел цифру в 150 кг. Это был 2019 год...» В тот момент, по признанию Романа, он и сказал себе: «Если не сбросишь хотя бы 10 кг сейчас, то не сделаешь этого никогда».

В детстве он занимался борьбой, но уже тогда узнал от своих тренеров о пользе ходьбы. И вот пришло время применить теоретические знания на практике. Намеченной цели в 10 кг Роман сумел достичь уже через полтора месяца прогулок. Но на этом решил не останавливаться...

«Неужели не появлялось желание бросить все, вернуться к прежнему образу жизни?» - допытывалась я у своего собеседника. Роман ответил: «Конечно, хотелось улечься с едой у телевизора. Так ведь проще. Но я говорил себе, что ни к чему хорошему в будущем это не приведет. Начнутся проблемы со здоровьем, поликлиники и больницы».

Окончательный перелом, когда его совсем перестало тянуть к прежнему образу жизни, по словам Романа, наступил не раньше чем через год после того, как он занялся ходьбой. Тогда «в минусе» у него было уже 25 кг. Столь значительное снижение веса позволило удвоить суточную дистанцию с 5 до 10 километров. Кроме того, Роман начал чередовать ходьбу и бег, постепенно увеличивая длину пробежек и в конечном счете доведя их долю до 70% от десятикилометровой дистанции.

И что интересно - появилась большая потребность в движении. «Если я не похожу день, то чувствую, что мне чего-то не хватает. У меня частный дом, бывает, пока что-то делаешь, километров пять-семь по двору находишь. Но дело в том, что эти километры не ощущаются. Они ощущаются именно в нагрузке, когда ты поставил цель и пошел», - рассказывает Роман.

Как он находит время для ежедневных променажей, если работа в аппарате областной организации профсоюза очень напряженная, часто начинается и заканчивается далеко за пределами официально установленного рабочего времени и редко когда обходится без участия водителя?

Отвечая на этот вопрос, Роман поведал, что на десятикилометровую дистанцию выходит в основном поздно вечером, часов в девять-одиннадцать, хотя случается, что гуляет и по утрам - часов с шести. На 10 км ему требуется около 1,5 часа. Зато по выходным дням, когда во времени он не ограничен, Роман преодолевает по 20 км, на что уходит 3-3,5 часа. Летом же к утренним десятикилометровым прогулкам старается добавлять вечерние - на велосипеде. «Судя по данным мобильного приложения, которым я пользуюсь, велосипед забирает не меньше калорий, а при интенсивной езде даже больше. И другие группы мышц при этом работают, что тоже очень полезно», - рассуждает Роман Алябьев.

Чередование ходьбы, бега и езды на велосипеде, постоянная смена маршрутов позволяют избежать однообразия. Каждый раз новые впечатления. А значит, каждый раз приподнятое состояние духа, отличное настроение!

За два года Роман сбросил почти 50 кг. Причем без каких-либо диет и ограничений: как и раньше, ест все и помногу, разве что за исключением сладкого, которое никогда, собственного, и не любил. Его конечная цель - похудеть до 85-90 кг, именно столько он должен весить при своем росте в 187 см по тем научным выкладкам, которые тщательно изучил.

О том, что он движется в правильном направлении, свидетельствует и недавно сделанный анализ крови. Врач, по словам Романа, была откровенно удивлена: «Вы вроде такой крупненький, и такие хорошие показатели». Роман в ответ с присущим ему юмором заметил: «Это вы меня крупненького не видели!»

Регулярными прогулками мой собеседник увлек и свою дочку Женечку. Сейчас ей 7 лет, она первоклассница, а когда только включилась в процесс, ей было чуть больше пяти. И вот такая крошка катилась вслед за своим папой на самокате или велосипеде по десятикилометровому маршруту. Поначалу сил у девочки хватало лишь на половину



Роман АЛЯБЬЕВ с дочкой Евгенией

дистанции, остаток пути Роман ее вез. Но прошло какое-то время, и Женя стала самостоятельно проезжать, а потом и проходить-пробежать вместе с папой по 10 км.

Новость о том, что Общероссийский Профсоюз образования решил присоединиться к чемпионату «Человек идущий», Роман воспринял на ура. Мало того что первым вступил в команду Воронежского обкома профсоюза, он активно призывал и других это сделать, делился опытом, инструктировал, вдохновлял. И то, что команда обкома из 21 человека за месяц прошла более 5,4 млн шагов, заняв место в верхней части рейтинговой таблицы в своей категории («Корпоративные команды»), - несомненно, его заслуга.

Сам же Роман радуется не столько полученному результату, сколько тому, что он теперь не один, а в окружении единомышленников - в команде, которая осталась командой и по окончании соревнований: «Огромное спасибо профсоюзу за то, что вовлек нас в этот проект. Хотелось бы, чтобы участие в чемпионате стало традицией. Это азарт. Это здоровье».

Людмила ТЕРЕВА

Семейные истории

Педагоги рассказали о любви. К спорту

«Наш девиз по жизни - здоровый образ жизни!» - под таким лозунгом в Нижегородской областной организации Профсоюза образования прошел конкурс фотографий в рамках тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие». Его участниками стали более 860 человек!



Прокатились с ветерком!



Молодожены КОНДРАТЬЕВЫ

Среди основных задач нашего состязания - сохранение спортивных традиций профсоюзного движения в Нижегородской области, формирование семейных архивов, развитие творческого потенциала членов профсоюза.

Конкурсная комиссия принимала материалы с 1 сентября по 20 октября 2021 года. По условиям конкурса, творческая работа должна была состоять из фотографии, семейного девиза и короткого рассказа о спортивных традициях в семье участника, месте, где был сделан снимок, и запечатленном событии.

На конкурс было принято 160 работ. Среди участников были учителя, воспитатели, мастера производственного обучения, педагоги дополнительного образования со всего

региона. Фотографии, которые члены профсоюза прислали на конкурс, демонстрируют, насколько активны и позитивны наши педагоги. Сплаваются на байдарках, встают на лыжи, участвуют в массовых забегах и даже прыгают с парашютом!

Победителя в номинации «Гран-при» определял оргкомитет конкурса по критериям, закрепленным в положении. Самый высокий результат получила Кристина Кондратьева, учитель физкультуры Дзержинской специальной коррекционной школы. Вот история ее семьи: «Волей судьбы мы встретились во время вступительных испытаний в университете. Он мастер спорта по спортивной гимнастике, а я красивая легкоатлетка. 6 лет мы учились вместе, в одной группе. По окончании вуза стали счастливой семейной парой. Наша свадебная фотосессия проходила в гимнастическом зале. Это место, где мой муж тренировался с детских лет, а сейчас сам работает тренером. А я учитель физической культуры! Вот такой спортивный союз».

Победителей в номинации «Общественное признание» выявило открытое голосование в группе Нижегородской областной организации профсоюза ВКонтакте: vk.com/profnn_52. Участников поддержали более 8500 человек! По итогам голосования 1-е место в номинации заняла Надежда Петрова (Управление образования и молодежной политики администрации г. о. Воротынский), 2-е место - Альбина Семенова из гимназии №80 Нижнего Новгорода, 3-е место - Екатерина Алешкина из нижегородской гимназии №53.

Наши социальные партнеры - коммерческие организации Нижегородской области - учредили специальные призы для конкурсантов. Их обладателями стали Светлана Комарова (детский сад №289, Нижний Новгород), Екатерина Алешкина (гимназия №53, Нижний Новгород), Наталья Логинова (детский сад №11 «Колосок», г. о. Семёновский) и Андрей Миронов (детско-юношеский центр «Ровесник», п. г. т. Ваца).

Победители конкурса будут награждены дипломами Нижегородской областной организации профсоюза и специальными наградами. Кроме того, их творческие работы войдут в календарь на 2022 год, который выпустит обком профсоюза.

Валерия СОМОВА



Как зарядиться позитивом?

Собрать коллектив и поехать на экскурсию

По мере увеличения стажа и возраста педагогов, роста профессиональной нагрузки неизбежно накапливается усталость, нарастают тревожные переживания, случаются вегетососудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое и физическое здоровье педагога подвергается серьезной опасности, что в свою очередь влияет на всех участников образовательного процесса. Профсоюзный актив нашего детского сада исследовал проблему профессионального стресса в деятельности педагогов и разработал методы борьбы с его негативными последствиями. Приоритет в данном направлении - организация культурного досуга для членов профсоюза и их семей.

В профсоюзе состоит 91% сотрудников нашего коллектива, в основном это люди от 35 до 55 лет. Поэтому, организуя культурный отдых, мы в первую очередь ориентируемся на этот возраст и предпочтения наших сотрудников. И, как правило, выбираем мероприятия просветительского характера - экскурсии в другие города, посещение концертов, выставок, театров. Совместный отдых дает возможность пообщаться в неформальной обстановке, сплотить людей, настроиться на совместную будничную работу. Путешествия по необъятной стране - наша любимая традиция. Наш дружный

коллектив побывал в таких городах, как Муром, Чебоксары, Москва, Городец, Болдино, Иваново...

Вот лишь несколько слов о незабываемой поездке в Чебоксары... Она была приурочена к профессиональному празднику - Дню дошкольного работника, поэтому поехал почти весь коллектив. Маршрут был выбран не случайно - нам захотелось узнать, чем примечательна чувашская столица. Главные природные достопримечательности - красавица Волга и Чебоксарский залив. По городу была организована пешая прогулка, состоялась незабываемая фотосессия. Посмотрели знаменитый памятник Матери-Покровительнице - символ города и республики. Посетили Свято-Троицкий монастырь с главной святыней - иконой Николая Чудотворца. И в завершение экскурсии полакомились знаменитым шоколадом фабрики Акконд. Это небольшое путешествие подарило нам море положительных эмоций и впечатлений.

Знакомясь с разными городами, мы не забываем о своем родном городе Арзамасе с его богатой историей и культурным наследием.

Арзамасский драматический театр - излюбленное место отдыха наших педагогов. Именно в театре можно отвлечься от накопившихся проблем и сменить картинку повседневной жизни. «Левша», «Антигона», «Тень», «Мещанин во дворянстве», «Этот



Фото из личного архива автора

На открытии выставки «Под покровом Пресвятой Богородицы»

безумно влюбленный таксист» - вот лишь несколько премьер, которые мы посетили.

Наш коллектив с удовольствием ходит и в арзамасские музеи. Очень впечатлили педагогов выставки «Под Покровом Пресвятой Богородицы» и «Воскресенский собор - жемчужина России».

У профсоюзной организации детского сада сложились дружеские взаимоотношения с социальными партнерами: турфирмами, руководителями театров, музеев и другими учреждениями, которые охотно предоставляют нам скидки, знакомят с

льготами, акциями, бронируют лучшие места в залах, подбирают выгодные маршруты и экскурсии.

Так мы создаем условия для борьбы с профессиональным стрессом!

Ирина ГУЩИНА,
воспитатель, председатель
первичной профсоюзной организации
детского сада комбинированного
вида №45 города Арзамаса

Нижегородская область



Педагоги Высоковской средней школы в Воронеже

Праздник души

Поездка в театр гарантирует отличное настроение

Учителя часто готовы отдавать себя работе, детям, не задумываясь о собственном здоровье, что впоследствии может негативно отразиться на их самочувствии. Как же загруженному педагогу сохранить творческий настрой и крепкое здоровье? Помогают культурные мероприятия! Первичная профсоюзная организация нашей школы проводит их не по обязанности, а по доброй традиции. Это совместные прогулки выходного дня, участие в творческих конкурсах и многое другое. Особенно коллективу запомнилась поездка в драматический театр. Говорят, что посещение театра - это праздник души. Я с этим полностью согласна.

Ранним декабрьским утром мы собрались в Воронеж. Нужно было преодолеть 180 километров, чтобы осуществить задуманное. На коллегах нарядные одежды, в глазах - ожидание чего-то необыкновенного. Наши певуны устроили концерт по заявкам прямо в автобусе.

В городе всех охватило предновогоднее настроение. Блеск елки на центральной площади манил к себе. Свободное время еще оставалось, поэтому начались фотосъемки на фоне новогодних украшений.

Пора в театр... В этот вечер был спектакль по пьесе американского драматурга Израэля Горовица «Моя дорогая М.». Как же прекрасен мир театра! Высокие расписные потолки с огромными сверкающими люстрами, роскошное убранство окон, уютный зал

с длинными рядами кресел - все это будоражило сознание!

И вот спектакль начался. Каждое движение на сцене вызывало восторг. Учителя аплодировали, не жалея рук. Сколько эмоций может быть на одном представлении! Грусть, смех, слезы, жалость, ненависть, удивление... Красивые декорации, замечательная игра актеров, необыкновенная атмосфера театра - все это оставило неизгладимое впечатление.

После спектакля заглянули в кафе. Удивил интерьер помещения, оформленного в деревенском стиле, близком и знакомом нам. И здесь певуны дали волю своим чувствам и голосам. Недаром наш коллектив не раз побеждал в смотрах художественной самодеятельности. Работники заведения отметили, что рады видеть у себя таких посетителей.

Такие совместные поездки очень нужны! Хорошо, что профсоюзный комитет заботится о работниках школы. Уверена, что это правильный путь сохранения здоровья и сплоченности коллектива. Сейчас я на заслуженном отдыхе и очень признательна коллегам, которые не забывают о нас, ветеранах педагогического труда.

Мила МАТВЕЕВА,
учитель русского языка и литературы
Высоковской средней школы
Фото автора

Таловский район,
Воронежская область

Терапия творчеством

Литературная гостиная как средство от хандры

В сложное время мы живем. Стресс - неизбежный наш спутник. Зато есть творчество - замечательный ресурс для избавления от тревоги. Оно помогает отвлечься, дать выход своим мыслям и чувствам. Творчество становится для педагога точкой опоры. Тем более что рядом с нами живут интересные, талантливые люди, наши коллеги, истинные ценители литературы и искусства.

В нашем детском саду работает такой творческий педагог - Светлана Пронина. С юности Светлана Сергеевна пишет стихи, посвящая их природе родного края, родному городу - тому, что ей дорого и близко. Осенью состоялся литературный вечер Светланы Прониной в стенах нашего дошкольного учреждения.

Диалог с поэтом начался с вопросов: «Как рождаются поэтические строчки?», «Где вы черпаете вдохновение?», «А какая любимая тема у вас?» и, конечно, с просьбы: «Прочитайте, пожалуйста, свои любимые стихи».

«Мои стихи рождаются в минуты, когда я испытываю глубокие чувства радости или грусти, возмущения, сострадания по поводу каких-то событий в окружающей жизни либо увиденных картин, которые особенно задели мою душу. Темы самые разнообразные, стихи передают мои мысли и переживания», - рассказала Светлана Сергеевна.

По ее мнению, благодаря творчеству человек имеет чудесную возможность скорректировать свой внутренний мир, «отыграть» проблемы на том или ином материале. Это не только эмоциональная разрядка, но и осмысление сложной ситуации с позиции своего художественного двойника и его оппонентов. В этом процессе нередко происходит переоценка собственного жизненного опыта.

«Я буду очень рада, если мои стихи помогут кому-то задуматься о происходящем, вызовут любовь и уважение к окружающей природе и к человеку», - заключила Светлана Пронина.

Педагоги не только слушали стихи, но и поучаствовали в совместном творчестве - сочиняли «сказку по кругу». Выполняя задание «Проба пера», продолжали стихотворные строки, выбранные наугад из литературного ларца. У каждого возникали свои яркие образы.

По улыбкам, искренним словам благодарности было заметно, что живое исполнение стихов оставило глубокий эмоциональный след у слушателей. Поистине, литературный вечер - форма терапии творчеством. И возможность пообщаться с единомышленниками. В финале литературной гостиной прозвучал романс, исполненный музыкальным руководителем. Нам очень нужна была эта пауза в нелегком педагогическом труде.

Ольга АРТЕМЧИК,
воспитатель детского сада №22 комбинированного вида
города Чистополь

Республика Татарстан



Настроение педагога, его эмоциональное здоровье, напрямую связано с тем, как сложатся взаимоотношения с коллегами, учениками, а также с их родителями. Каждый учитель должен уметь достойно справляться с любой возникающей ситуацией, направлять ее в мирное русло.

Любим свою работу

Педагоги сейчас не только учителя-предметники. Сколько мероприятий им надо провести - классные часы, уроки Мужества, игровые программы, соревнования, спектакли, конкурсы! И все это надо придумать, написать, подготовить реквизит, отрепетировать в промежутках между уроками. Порой совсем нет сил, чувствуешь себя как выжатый лимон, но радостные лица и светящиеся от счастья глаза детей привносят в жизнь педагогов ту самую нотку удовольствия, которой хватает надолго.

Безусловно, случаются неудачи, ошибки. Особенно больно они бьют по начинающим педагогам. И задача опытных коллег - вовремя помочь, поддержать.

Снимаем нервное напряжение

Весь год для молодых специалистов нашей школы работала творческая лаборатория, в которой прошел цикл занятий, нацеленный на сохранение психического

здоровья. Были привлечены психологи и учителя физической культуры.

Физическая нагрузка - замечательное средство для снятия нервного напряжения. Наши преподаватели физкультуры причину повышенной утомляемости видят в нерациональной организации труда и отдыха и недостатке активного отдыха. В спортзале школы каждый желающий может расслабиться, проведя несложный комплекс

специалистам предложили собрать девиз из предложенных фраз, и они великолепно справились с заданием. Получилось: «Мы вместе открываем то, что знаю я!».

Психологи предлагали молодым коллегам, казалось бы, простые упражнения. Например, «Волшебная лотерея»: педагоги выбирают понравившуюся картинку, а специалист объясняет, что с точки зрения психологии означает выбор. Или такой

гоги делали друг другу комплименты, ведь рисунки у всех получились интересные и неповторимые. Оригинальная, идущая от сердца похвала творит чудеса. Каждому человеку нравится слышать в свой адрес приятные слова. А еще участники арт-терапии шутили и рассказывали веселые истории - еще один способ поднять настроение и улучшить атмосферу в коллективе.

Пьем чай

В один прекрасный день в библиотеке нашей школы прошел праздник лекарственных трав «Выпей чаю, полеглает». Молодые педагоги отложили все свои дела ради вкусного чая с лекарственными травами, общения серьезного и шуточного и, конечно же, ради новых знаний.

Педагоги узнали о традициях заваривания чая в разных странах. А библиотекарь Анна Гончарова в роли Травницы пришла не с пустыми руками. В ее корзинке было настоящее разнотравье. Чтобы напомнить о лекарственных травах, растущих в родной кубанской станице, а также об их целебных свойствах, Травница предложила загадки, вручая каждому педагогу после правильного ответа душистый букетик.

Аромат сухих лекарственных растений поднял настроение, всем захотелось выпить чашечку чая, но как правильно его заварить? И об этом рассказала Анна Павловна с помощью карточек с описанием операций по завариванию чая. Педагоги и с этой задачей легко справились, расставив операции по порядку. А затем разгадали кроссворд о здоровье.

На столе появился украшенный бубликами самовар. Библиотекарь рассказала, кто его изобрел, как его называли. Все участвовали в увлекательной викторине «Русский чай» - отгадывали загадки, вспоминали названия произведений, отрывки из которых прозвучали. Поговорили о сладостях и фруктах, которые подают к чаю, не забыли про пословицы и поговорки о чаепитии.

Гармоничная, дружелюбная обстановка на работе, где тебя ценят, тебе комфортно, - мечта любого человека. Мы говорим стрессу - нет!

Елена ГАЛАХОВА,
заместитель директора по
воспитательной работе, учитель
музыки средней школы №5 им. Т.П. Леута
станции Прочноокопской

Краснодарский край

Поможем новичкам!

На выручку молодым коллегам приходят психологи и учителя физкультуры

физических упражнений и дыхательную гимнастику.

Еще молодые специалисты знакомились с таким понятием, как наставничество. Они узнали о том, что именно делает наставник, и не только в теории, но и на практике. Учителя преобразились в наставников и наставляемых и вместе выполняли задачи, поставленные в ходе мероприятия. Сколько положительных эмоций получают педагоги, когда видят, что совместная работа дает положительный результат! В финале молодым

тренинг: участники одновременно, не сговариваясь друг с другом, рисуют на ватмане рисунок на тему, которую предложил психолог, затем идет расшифровка. Основная задача таких тренингов - это получение информации об отдельных проблемах педагога или группы в целом.

Большинство упражнений арт-терапии рассчитаны на целительный эффект от творческого процесса, который помогает исследовать внутреннее «я» и снимать стресс. Во время рисования молодые педа-



Молодые специалисты после арт-терапии

Завтрак кавалериста

И другие радости путешествия по родному краю

Все началось с объявления: «Дорогие друзья! Профком Белгородского Дворца детского творчества организует поездку на родину Первой конной армии в село Великомихайловка Новооскольского района Белгородской области. Выезд состоится 15 октября 2021 года в 8.30 утра».

В чудесный осенний день наш дружный коллектив сел в автобус, и путешествие началось. За окном мелькали городские кварталы, а дорога уносила вперед навстречу чему-то новому и интересному. Яркое осеннее солнышко заглядывало в окна автобуса и улыбалось. Прибыв по месту назначения, мы были удивлены необычным приемом гостей. Во дворе на большом деревянном столе расставлены угощения - горячая картошка в чугушке, малосольные огурчики с чесноком, тонко нарезанное сало и лучок, душистый домашний хлеб, вареные деревенские яички, квас... Как же это было вкусно! Работники музея шуточно назвали эти простые русские блюда «завтрак кавалериста». А затем нас пригласили на экскурсию в старинный дом постройки конца XIX века, где мы прикоснулись к историческим событиям, ощутили веяние прошедшей эпохи. После вкусного завтрака на свежем воздухе и познавательной экскурсии в доме-музее, где 6 декабря 1919 года был подписан акт о создании Первой конной армии, душа наша развернулась и была готова внимать всему, что окружает.

Дальнейший наш путь лежал в село Тростенец. Как же прекрасна наша природа, как широки поля, как вольно дышится на родной земле! Мы ознакомились с традициями села, которые бережно передаются из поколения в поколение. Экскурсию проводили потомки основателей поселения. Они рассказывали о том, как был устроен быт жителей Тростенца. И даже предложили примерить традиционный женский наряд ручной работы. В селе есть замечательный Дом культуры, где взрослые и дети находят себе занятия по душе. Ах, какие молодцы!

Нам даже удалось побывать в том месте, где расположен памятный знак «Географический центр Белгородской области». В какую бы сторону ты ни повернулся, везде твоему взору открываются родные просторы Белгородчины.

Мы гуляли по сельским дорожкам, шуршали опавшими осенними листьями, смеялись. Хотелось петь во славу любимого края! На обратном пути так и сделали. Мы пели в автобусе и громко обсуждали поездку. Благодарили нашего профсоюзного лидера Ксению Михайловну Ерохину за чудесную возможность вырваться из городской суеты, прикоснуться к истории родного края и насладиться видами золотой осени.

Ольга МИГУШИНА,
методист Белгородского Дворца детского
творчества
Фото Ксении ЕРОХИНОЙ,
председателя первичной профсоюзной
организации



Педагоги узнали, как обращаться с предком утюга



Мне посчастливилось встретиться и побеседовать с интересным, активным человеком и просто красивой женщиной Раисой Магомедшапиевой, мастером по конькобежному спорту, ветераном педагогического труда. Нашу встречу Раиса Андреевна назначила недалеко от дома, в одном из волгоградских парков, где она ежедневно гуляет.

- Раиса Андреевна, почему местом нашей встречи вы выбрали парк?

- Активный образ жизни - это спорт, правильное питание и обязательно свежий воздух. Эти составляющие не могут друг без друга. Я часто гуляю, провожу много времени на открытом воздухе. И мне захотелось показать вам мои любимые места.

- У женщин не спрашивают о возрасте, но, если не секрет, когда вы родились?

- Я никогда не скрывала свой возраст, и сейчас не буду. Родилась я 3 января 1939 года в селе Виноградовка Михайловского района Амурской области. Была самой шустрой среди пятерых детей.

- Когда вы начали увлекаться спортом?

- Спортом я занималась всегда, с тех пор, как помню себя. В 1946 году родители переехали в город Райчихинск Амурской области, где я пошла в 1-й класс. Очень любила уроки физкультуры, играла в волейбол. В 14 лет первый раз вышла на лед, пытаюсь быть похожей на тех, кто показывал высокий класс мастерства. И с тех пор стала серьезно заниматься беговыми коньками. В старших классах выступала за первенство города. Закончив 10-й класс, поехала в Благовещенск, где два года работала на кондитерской фабрике. Коньки оставались моим большим увлечением, здесь я тоже выступала за первенство города.

- А что подтолкнуло вас заниматься профессиональным спортом?

- Я не представляла свою жизнь без спорта, поэтому когда пришло время выбирать профессию, сразу решила, что стану учителем физкультуры. В 1960 году поступила в педагогический институт в Красноярске на физкультурный факультет. Выступала на краевых и всероссийских соревнованиях, на 4-м курсе выполнила норматив мастера спорта.

В студенческие годы наши тренировки проходили в Ледовом дворце. Сейчас он стал огромным многофункциональным спортивным комплексом. С нами вместе тренировалась Лидия Скобликова, единственная шестикратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта. Ее называли «уральской молнией». Для нас, студентов, Лидия Павловна была примером для подражания. Это ступень энергии, целеустремленности, воли.



Раиса Андреевна в молодости

Хабаровского края. После замужества переехала в Якутию, там тоже работала по специальности, а вот когда вместе с супругом оказалась в Махачкале, куда его направили по работе, для меня вакансий не оказалось. Однако без дела я сидеть не могла и уехала домой на Дальний Восток, где трудилась в школе-интернате до 1972 года. Потом переехала в Волгоград, по месту службы мужа, устроилась работать в школу №42, затем в школу №39, где проработала учителем физкультуры до 1996 года. Каждое лето трудилась инструктором по плаванию в детских оздоровительных лагерях. В школе №39 на протяжении 10 лет я была председателем первичной профсоюзной организации. Мне очень нравилось работать с людьми, постоянно что-то организовывать, поздравлять коллег, проводить мероприятия, спартакиады...

- Думали о том, кем бы вы стали, если бы не посвятили свою жизнь спорту?

- Не могу представить себя в какой-то другой профессии. Мне кажется, что жизнь без спорта - это не жизнь.

- Были ли у вас в жизни поражения? Как вы справлялись с неудачами?

- Раиса Андреевна, продолжите, пожалуйста, фразу «Для меня спорт - это...»

- Спорт меня закалил, приучил к труду, выносливости, научил добиваться поставленных целей. Слово «надо» всегда было со мной. Для меня спорт - это возможность проявить себя как человека, он помогает поддерживать здоровье и развивать физические качества. Этому я учила своих учеников, работая преподавателем физкультуры, требовала от ребят терпения и настойчивости. В школе проработала 40 лет.

- У вас есть какие-нибудь увлечения, кроме спорта?

- Я уже более 25 лет нахожусь на заслуженном отдыхе, но у меня нет свободного времени. Ежедневно с утра зарядка, прогулка. До прихода в нашу жизнь коронавирусной инфекции в молодежном досуговом центре «21 век» еженедельно проходили танцевальные вечера «Кому за 55», я была не только их активным участником, но и организатором. Сейчас, к сожалению, все массовые мероприятия ограничили. Но я считаю, это правильно. Берегите себя и своих близких!

С 1993 года вхожу в районный Совет ветеранов работников образовательных орга-

«Только движение!»

Секреты долголетия от педагога и мастера спорта Раисы Магомедшапиевой

- Говорят, что спортсмен должен «ползать» себя, чтобы достигнуть высоких результатов. Это так?

- Каждый человек, не только спортсмен, должен уметь достигать своих целей. Моя мама говорила, что я упертая. Да, настойчивость нужна. Ведь иногда приходилось отказываться от небольших радостей жизни ради тренировок, соревнований.

- А как же традиционная студенческая жизнь?

- Все было: знакомства, свидания, танцы... Ходили в музеи, на экскурсии, пели песни под гитару. Однажды в нашем институте устроили встречу с Юрием Гагариным. Он пришел со своей женой Валентиной Горячевой. Общение было настолько непосредственным, простым, что многие из нас после встречи продолжали общение с их семьей: писали письма, звонили, ездили в гости.

- Как строилась ваша педагогическая карьера?

- После окончания института проработала год учителем физкультуры в городе Охотске

В жизни есть место и победам, и неудачам. Главное - справиться с эмоциями в этот момент. Многолетние тренировки, закаливание организма помогали и помогают мне в этом. Выдержка - одна из черт спортсмена. И я считаю, что она у меня есть.

- Плакали после поражений?

- Не скрою, да. Случалось, когда было обидно до слез. Вспоминаю одну историю: на очередных соревнованиях по конькобежному спорту шла в первых рядах, на большой скорости. На повороте не притормозила, как положено, и меня выбросило через ограждение. Тогда я посчитала, что это фиаско. Но повторюсь, это накопление опыта. Это тернистый путь жизни. И я благодарна людям, которые в те моменты были рядом со мной, поддерживали меня.

- Что самое сложное на пути к спортивному успеху?

- Сохранить приобретенные навыки и умения. Если они есть и правильно поставлены цели - вы достигнете желаемого успеха. И, конечно же, важна коммуникация с другими участниками команды.

низаций Дзержинского района Волгограда, возглавляю культурно-массовую комиссию - мы готовим и проводим праздничные мероприятия для педагогов-ветеранов, поздравляем их с днями рождения.

А если все-таки выпадает свободная минута, люблю проводить ее с семьей, своими близкими и родными. Наши встречи нельзя назвать светскими. В кругу близких и друзей я устраиваю праздники: мы играем, поем - все, взрослые и дети. Меня называют неугомонной - так и есть!

- Любите ли вы читать?

- Книга занимает важное место в моей жизни. Всем известно, что литература помогает развиваться. Мои любимые авторы - Иван Тургенев и Лев Толстой. Многие нравственные качества я постаралась перенять у любимых героев. Хотелось быть похожей на них.

- Раиса Андреевна, поделитесь секретом, как вам удается поддерживать отличную физическую форму?

- «Только движение» - вот мой девиз. Принципиально не пью «пилюли» - так моя бабушка называла лекарства. Знаю свой организм и к нему прислушиваюсь. Хотя мне уже 82 года, я отношусь к себе требовательно, ежедневно хожу быстрым шагом 2-3 километра в любую погоду. Я не ною, не ищу в себе болезни. Давление у меня не скачет и особо меня не беспокоит, так как каждый день я готовлю свой организм ко сну: хожу на носках, на пятках, растираю все тело - с пальцев ног до макушки. Сплю здоровым сном с открытой форточкой всю свою жизнь. Живу просто, моя душа рвется вперед, и я молода! Нет седины и зубных протезов, все свое.

Слежу за своим весом. Не ем ни жареного, ни копченого, ни жирного, в моем рационе много лимонов, яблок, овощей и рыбы. Увлекаюсь народной медициной. Стараюсь не обращаться к врачам. Слава богу, все сейчас доступно, много информационных источников.

Я не унываю и зла ни на кого не держу, всех прощаю, люблю природу, все живое, люблю общаться с людьми. Любила свою работу. До сих пор очень люблю спорт и движение!

- Раиса Андреевна, что вы пожелаете молодому поколению?

- Желаю молодым людям выбрать путь спорта. Не обязательно достигать спортивных высот, достаточно просто быть активным человеком.

Наталья КОЛПАК,
учитель английского языка,
председатель первичной профсоюзной
организации гимназии №11 Волгограда



Раиса МАГОМЕДШАПИЕВА ведет урок физкультуры. 1975 год



Эндорфины счастья

Зарядка, бассейн, массаж в ассортименте

Хорошо, когда в школе есть команда, состоящая из молодых и опытных педагогов, связанных общей целью, амбициозных, продуктивных, а главное - здоровых. Если такая команда есть, то образовательная организация будет занимать только лидирующие позиции, станет современной инновационной школой. Чтобы добиться этого, комиссии по работе с молодежью и по спортивно-массовой работе профсоюзного комитета нашей гимназии реализуют комплекс мероприятий.

- Создан кабинет психологической разгрузки, где проводятся тренинги для педагогов и сеансы релаксации.
- Медработники рассказывают сотрудникам и гимназистам о рациональном питании, профилактике заболеваний. У нас есть молодой педагог-психолог, который по совместительству еще и специалист массажа (с медицинским образованием). Он проводит сеансы массажа для педагогов по различным технологиям.
- В учительской мы организовали ароматерапию и фитобар «Сто рецептов» (готовим фиточай раз в неделю). Ароматерапия и фитонапитки помогают поддерживать хорошее настроение, а также лечить простудные заболевания и нарушения сна.
- В гимназии организовано питание как для учеников, так и для педагогов по принципу шведского стола с возможностью выбора любимых блюд.
- В учительской, кабинетах директора, его заместителей и в приемной мы установили аквариумы, где разводим рыбок и декоративных креветок. Исследования ученых показали, что 20-минутное созерцание спокойно плавающих рыбок помогает наладить проблемы со сном, стабилизировать кровяное давление, бороться со стенокардией, снять тревоги, страхи, уйти от депрессии.
- На базе нашей гимназии мы открыли студию «ТРИумфальные педагоги», в которой желающие под руководством учителя физкультуры два раза в неделю занимаются на тренажерах, а также фитнесом и степ-аэробикой.
- В гимназии есть бассейн, по средам педагоги могут в нем поплавать. Этот вид спорта имеет множество преимуществ: укрепляет здоровье, мышечный корсет, а также является одним из видов кардиотренировки.
- Профсоюзная первичка традиционно организует выезды на природу, к достопримечательностям белгородской земли. К примеру, в августе этого года мы спустились на байдарках по реке Оскол. Такие встречи очень сближают коллектив и доставляют массу позитивных эмоций.
- В рамках выездов школьного коллектива комиссии профкома составляют программу на командообразование, которую мы назвали «Гимназический веревочный курс ТРИумфальных педагогов». Программа тренинга - это комплекс упражнений, которые развивают командный дух, чувство локтя. Курс состоит из заданий, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей от каждого участника.
- Среди педагогов нашей гимназии есть победители и лауреаты регионального и всероссийского этапов конкурса «Учитель здоровья России». В рамках мастер-классов, открытых уроков, воркшопов они делятся с коллегами опытом применения здоровьесберегающих технологий как на уроках, так и во внеурочной деятельности.
- На каникулах мы с коллегами проводим круглые столы, брейн-ринги, семинары на такие темы, как «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья», «Рациональное питание и здоровье», «Современные системы оздоровительного питания».
- Ежегодно мы присоединяемся к туристскому слету педагогов Белгорода, который проводит городская организация Общероссийского Профсоюза образования. И даже стали призерами в этом году!
- День в нашей гимназии начинается с музыкальной зарядки, которая транслируется по школьному радио в 8.20. Сейчас в связи с ковидными ограничениями каждый класс со своим классным руководителем проводит зарядку у себя в кабинете, а до пандемии мы все собирались в атриуме гимназии.
- В нашем коллективе готовы к труду и обороне 67% учителей. Учителя физической культуры служат примером для коллег. Они разработали ряд упражнений, которые позволяют определять уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений, учитывать индивидуальные особенности каждого педагога. Мы, профсоюзный актив, стремимся, чтобы у каждого сотрудника был свой личный значок ГТО.
- Городская организация профсоюза ежегодно проводит конкурсы художественной самодеятельности среди педагогических коллективов школ, в которых мы принимаем участие большой командой - поем, танцуем, читаем стихи. Эндорфины счастья продлевают жизнь!

Михаил ГАРУС,
учитель математики гимназии №3 Белгорода

Не секрет, что единство коллектива - ключ к его успеху. Педагоги нашей гимназии организуют совместные поездки, вместе участвуют в культурных мероприятиях, готовят театральные постановки для школьных праздников. А в Год спорта, здоровья и долголетия особенно хочется отметить волейбольную команду учителей, которая долгие годы защищает честь гимназии на районных и городских соревнованиях. Играть не только учителя физкультуры, но и географ, математик, педагоги начальной школы. За годы состав команды неоднократно менялся, каждой осенью в него вливаются молодые специалисты. Но не меняются принципы игры и поддержания командного духа.



Команды после игры

Фото из архива гимназии №6

Волейбольное единство

Поддерживаем своих, уважаем соперников

Первый принцип: тренируйся! Члены команды собираются после уроков, играют на каникулах друг с другом и с детскими школьными командами, развивая мастерство. Без оттачивания навыков невозможно держаться «на коне» во время матчей.

Второй принцип: поддерживай! Старшие игроки всегда поддержат и научат хитростям игры младших, а профессионалы - учителя физкультуры - всегда уделяют время тому, чтобы потренировать навыки игроков в процессе игры. Большую роль играет и психологическая поддержка, уважение друг к другу.

Третий принцип: будь в деле! Несмотря на то, что у каждого в команде много уроков, педагоги стараются выделять время и участвовать в играх, вносить вклад в общее дело, а не отсиживаться во время соревнований. Время проведения игр согласовывается и с командой-соперником, и с членами своей команды, чтобы максимальному количеству игроков было удобно прийти.

Четвертый принцип: уважай соперника! Команда всегда оценивает по достоинству противников. Со многими командами учителей уже сложились дружеские отношения, и зачастую после игр мы можем посидеть за столом, попить чай, поговорить по душам. Нет атмосферы лютого соперничества, спортивной злости. Мы

коллеги, которые любят играть в волейбол, и это нас объединяет.

Пятый принцип: подавай пример! Ученики гимназии всегда присутствуют на играх, которые проходят в нашей школе, поддерживают своих учителей, радуются успехам. Поначалу, когда видят, что не только учителя физкультуры играют в волейбол, удивляются. А потом проникаются уважением и открывают с новой стороны своих педагогов.

Наши учителя физкультуры тренируют волейбольные команды школьников, которые побеждают в соревнованиях городского уровня и выходят на республиканский.

Команда учителей гимназии в последние годы стала победителем районного этапа, а также призером городского первенства Казани по волейболу среди учительских команд. Считаю, что негласные принципы, выработанные за годы совместной работы, играют решающую роль в успешных выступлениях команды. Поддержка, сотрудничество и взаимоуважение дают результаты.

Татьяна ХУРМАТОВА,
учитель русского языка и литературы
гимназии №6 Казани

Республика Татарстан

В детский сад с улыбкой

Велосипедные прогулки дарят бодрость

Многим может показаться, что реабилитация работникам детского сада ни к чему и слово «стресс» нам незнакомо. Но задумайтесь: мало того, что сегодня из-за пандемии мы все живем и работаем в стрессовых условиях, а тут еще капризы, слезы, ссоры и споры детей добавляют беспокойство в рабочие будни. Что делать педагогам, которые, невзирая на личные проблемы, обязаны улыбаться и нести окружающим радость? Чтобы избежать эмоционального выгорания, нужно расслабляться, укреплять дух традиционными методами - физические нагрузки, свежий воздух, общение с природой, творчество...

Велосипедные прогулки как способ справиться со стрессом и усталостью логопед детского сада №14 Рубцовска Мария Винтовкина открыла для себя два года назад во время поездки в деревню. Это привело к покупке велосипедов и регулярным поездкам в выходные всей семьей за город. Такой отдых позволяет и с близкими пообщаться, и душевное состояние в порядке привести, и физическую форму поддерживать.

И вот однажды, получив очередной комплимент от коллег по поводу цветущего вида, Мария поделилась своим рецептом. Несколько сотрудников решили присоединиться к прогулке. Летом количество участников



Мария ВИНТОВКИНА с двухколесным другом

велопрогулок возросло - они стали общим увлечением коллектива детского сада. Теперь заранее обсуждается их маршрут и продолжительность. После поездок коллеги ощущают подъем сил, говорят о том, что стало намного легче работать и общаться, зарядка бодрости, полученного на выходных, хватает на рабочую неделю.

Пришла зима. Двухколесный транспорт отправился в кладовые и на балконы до следующего сезона, мы закупили. И снова неугомонная Маша пришла на помощь: внесла предложение организовать лыжные прогулки. К идее отнеслись с пониманием, но выяснилось, что немногие дружат с этим зимним видом спорта, и тогда вспомнили о традиционной «тропе здоровья». Сейчас этот вопрос обсуждается, и, возможно, скоро появится новая традиция, которая позволит жить и работать с еще большим удовольствием.

Любовь ТАШКЕЕВА,
председатель первичной профорганизации детского сада №14 «Василек» Рубцовска

Алтайский край



ProЗдоровье

Отдыхаем с пользой



Ведущий рубрики - Антон ЛЕВЦОВ, учитель физической культуры, председатель Совета молодых педагогов Красносельского района Санкт-Петербурга

Вот и пролетело в суматохе первое полугодие учебного года. Где-то на просторах нашей страны на улицах лежит пушистый снег, а где-то новогодние огни отсвечивают в декабрьских лужах. У нас, как и у природы, в этот период разное настроение. Кто-то уже выбился из сил, а кто-то еще готов работать на полную и мог бы обойтись без длинных январских выходных. Лично я воспринимаю новогодние каникулы как прекрасную возможность передышки. Как же провести праздники, чтобы отвлечься от рабочей суеты и набраться сил перед пятимесячным марш-броском к лету и отпуску?

- Поздравив коллег на работе, закройте свой учебный кабинет, а вместе с ним - свои мысли о школе или детском саде. Начинаются счастливые дни жизни для себя, семьи, своих близких и отдыха.

- Сделайте перед праздником генеральную уборку дома, выкиньте ненужный хлам.

- Подведите итоги года для себя. У каждого из нас в этом году были и печальные события, и яркие моменты в жизни. Вспомните все то хорошее, ради чего стоит открывать новые горизонты в своей профессиональной деятельности.

- Если вы любите кофе, попробуйте готовить его по рецептам из разных уголков мира и каждое утро наслаждайтесь новым вкусом, никуда не торопясь. Просто пейте кофе.

- Отправьтесь на каток или лыжную прогулку. Что может быть лучше зимой? Вы занимаетесь спортом и одновременно получаете массу положительных эмоций.

- В каждом городе и населенном пункте есть новогодние мероприятия, лекции, танцевальные вечера, благотворительные спектакли, которые можно посетить бесплатно или за символическую стоимость. Не пренебрегайте культурным отдыхом.

- Готовьте новые интересные блюда без ведер майонеза. Многие уже перестали заготавливать для новогоднего стола огромное количество традиционных закусок с майонезом и тяжелой пиццы. Делайте легкие салаты и необычные блюда, которые бывают в вашем меню нечасто, побалуйте себя в праздничную ночь.

- Если вы не хотите на праздниках замыкаться в семейном кругу, общайтесь с друзьями, знакомыми, коллегами. Главное правило этих встреч - не говорите о работе, не обсуждайте проблемы образования.

Лично для меня идеальные новогодние праздники - это дом с печкой, баней, кружкой ароматного чая или горячего глинтвейна (для здоровья в ограниченном количестве даже полезно). Но как сложится мой следующий год, я пока не знаю. А вам, дорогие коллеги, желаю счастья и исполнения желаний. Пусть 2022 год будет новой яркой страницей в вашей жизни, наполненной здоровьем и гармонией.

Дед Мороз спешит на праздник

В Калининском районе Санкт-Петербурга ежегодно почти 2,5 тысячи детей от одного года до 13 лет получают подарки от профсоюзного Деда Мороза. Вот и в этом году помощники зимнего волшебника потрудились на славу, чтобы ни один мальчик или девочка, чьи родители состоят в Общероссийском Профсоюзе образования, не остались без внимания.

В образовательные учреждения района накануне Нового года переданы подарки для малышей - пушистые тигрята, познавательные игры и книги, сладости, а для ребят постарше - триподы для смартфонов, которые позволяют делать фото- и видеосъемку на расстоянии.



Почта Деда Мороза



Александр АФАНАСЬЕВ в роли зимнего волшебника

Сам Дед Мороз уже много лет приходит к ребятам в детские сады, школы, а также домой. И даже в прошлом году, когда были введены серьезные ограничения из-за пандемии, Дед Мороз использовал интерактивную возможность и «побывал» практически в каждом дошкольном образовательном учреждении, поздравляя малышей с экрана.

Уже многие годы роль новогоднего волшебника исполняет председатель территориальной организации профсоюза Калининского района Александр Афанасьев. Почти три десятка лет Александр Николаевич дарит радость малышам, да и взрослым, которые верят в сказку. Для него уже стало доброй традицией 31 декабря проехать в облике Деда Мороза по улицам за рулем автомобиля, чтобы посетить семьи членов профсоюза и вручить подарки маленьким петербуржцам.

В этом году в образе доброго новогоднего персонажа Александр Николаевич побывал уже 19 ноября, когда у Деда Мороза был день рождения. В лицее №126 состоялась

встреча Деда Мороза с учениками начальных классов. Ребята не только передали волшебнику свои письма с желаниями, но и читали ему стихи, пели песни и даже устроили вместе с дедушкой танцевальный флешмоб. А гость из Великого Устюга вручал им призы и подарки.

Если вы верите в чудеса, не забудьте загадать желание и написать Деду Морозу письмо. Отправить его можно, положив в морозильную камеру своего холодильника. Добрый волшебник непременно исполнит ваше желание. Надо только очень этого захотеть!

Откройте дверь в сказку и верьте, что в наступающем году сбудутся все ваши мечты и надежды. А профсоюзный Дед Мороз желает вам здоровья, благополучия и побед!

Светлана ШИБАКИНА,
главный специалист по организационной работе территориальной организации профсоюза Калининского района Санкт-Петербурга

Что почитать на каникулах

Книжная полка

«Цифровой этикет». Ольга Лукинова

В книге собраны правила поведения в цифровой среде и объяснения к ним с точки зрения удобства, безопасности и соблюдения личных границ. Знание цифрового этикета поможет вам избежать неловкостей в общении, улучшить деловую репутацию, а также взаимоотношения с коллегами и партнерами.

«Максимальный репост». Борислав Козловский

Слухи и фейковые новости - то, с чем мы сталкиваемся каждый день. Неправду распространяют наши друзья, родственники и даже мы сами. Ни образование, ни умение логически рассуждать не защищают от этого. Где в нашей ДНК зашита восприимчивость к политической пропаганде? Как на нас влияют алгоритмы Фейсбука и эксперименты сайтов знакомств? И почему рациональные аргументы бессильны перед заблуждениями, в которые мы однажды поверили всем сердцем? Автор предлагает читателю потрясающие истории о том, как соцсети влияют на наше мнение и взгляды на жизнь. Не факт, что после прочтения

этой книги вы сами перестанете заблуждаться. Но наблюдать за тем, как это делают другие, станет во много раз интереснее.

«10 заповедей коммуникационной войны». Дмитрий Солопов, Каролина Гладкова

Как реагировать, если кто-то сообщает ложные сведения о вас или вашей организации? Что делать, если вы оказались вовлечены в публичный конфликт? Как правильно признать свою ошибку? Авторы книги предлагают 10 универсальных заповедей, которые помогут вам выйти из сложных коммуникационных ситуаций, а два десятка практических примеров (как положительных, так и отрицательных) демонстрируют широту и особенности их применения.

«Номер 1». Игорь Манн

Есть известное упражнение «Кем я вижу себя через пять лет», которое хорошо отражает уровень амбиций человека. Нередко люди отвечают: «Хочу быть номером 1, главным авторитетом в отрасли», но мало кто действительно делает что-то для достижения выбранной цели.

Книга предлагает план, чек-лист, который каждый может модифицировать под

себя. После прочтения и заполнения специальных таблиц (срез сильных и слабых качеств, определение приоритетов, пути развития ключевых навыков и т. д.) вы получите пошаговый алгоритм, как от точки, в которой вы находитесь сейчас, добраться до точки, в которой хотите оказаться.

«Написанное остается». Джастин Пэтчин, Самир Хиндуя

Книга для подростков, родителей и педагогов о том, как обезопасить себя от утечки личных данных и кибербуллинга. Она поможет подросткам выстроить вокруг себя безопасную среду, научит проводить время в Интернете продуктивно. Отношения между школьниками станут более уважительными, переписка онлайн с друзьями и незнакомцами - более осторожной.

«Безопасная сеть». Эрик Куалман

Частной жизни больше нет. Наши достижения и промахи, мысли и мнения, каждый наш шаг - все теперь оказывается в Интернете. Причем зачастую мы сами публикуем эту информацию, даже не задумываясь о последствиях! Благодаря этой книге вы узнаете, как защитить свою репутацию в социальных сетях.

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» 12+

номер выпуска 52
от 30 декабря 2021 г.

Время подписания в печать:

14.00
27 декабря 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. 2800

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная