



## Год с приволжским колоритом

Приволжский федеральный округ известен гостеприимными и выдающимися людьми. 14 субъектов РФ, 25 национальностей... Любые инициативы здесь приобретают неповторимый колорит. Год спорта, здоровья и долголетия, объявленный Общероссийским Профсоюзом образования, не стал исключением. В Саратовской области создали банк данных чемпионов - членов профсоюза, среди которых семикратная



чемпионка мира по сумо, а ныне директор школы Екатерина Кейб. В Марий Эл открыли детский сад «Изи патыр», где с помощью спорта и закаливания воспитывают маленьких богатырей. Педагоги-ветераны Мордовии занялись скандинавской ходьбой и моржеванием, а в Кировской области любят надеть валенки и сразиться в хоккее на снегу.

### Новости

#### Кто должен отвечать за охрану здоровья школьников?

Государственная Дума приняла в первом чтении законопроект об охране здоровья детей в образовательных организациях.

Документ обязывает образовательные учреждения обеспечить оказание первой помощи ученикам и допускать их к занятиям физкультурой с учетом состояния здоровья, а также на основании результатов профилактических медосмотров. Родители в свою очередь должны будут информировать образовательную организацию о состоянии здоровья ребенка, если для его обучения требуются особые условия, например, при определении учебной и внеучебной нагрузки, организации питания. Также согласно законопроекту в образовательных учреждениях должны проводиться мероприятия по охране здоровья обучающихся.

Соответствующие изменения предполагается внести в законы об образовании, об основах охраны здоровья граждан и об основных гарантиях прав ребенка.

Правительство поддержало законопроект с учетом доработки. В частности, предложено уточнить, что именно понимается под мероприятиями по охране здоровья обучающихся, а также на кого возлагается ответственность за их выполнение.

Комитет Госдумы по охране здоровья ко второму чтению предложил проработать вопрос о статусе медработников в образовательных организациях. По мнению комитета, их необходимо наделить правом участия в работе коллегиальных органов управления образовательными учреждениями, как это было в советский период, когда врач входил в состав педсовета с правом решающего голоса.

По мнению Комитета по образованию и науке, полномочием по организации первой помощи следует наделить не образовательные учреждения, а их учредителей. Также комитет предлагает установить в отношении должностных лиц учебных заведений запрет на разглашение информации о здоровье обучающихся и ответственность за его нарушение.

Игорь ВЕТРОВ

#### Требования к работе детских лагерей смягчены

Роспотребнадзор смягчил требования к работе детских лагерей. Соответствующее постановление Главного государственного санитарного врача РФ опубликовано на официальном портале правовой информации.

Отдых и оздоровление детей за пределами региона, в котором они проживают, должны быть организованы с учетом эпидемиологической ситуации в субъекте РФ по месту отправления и прибытия.

Допустимое количество детей в отрядах увеличено с 50% до 75% от проектной вместимости организации отдыха и оздоровления. Кроме того, исполнительные власти региона смогут принимать решения об открытии палаточных лагерей.

Также персоналу разрешается не проживать постоянно на территории организации в случае проведения еженедельного обследования работников на COVID-19.

Федерация независимых профсоюзов России неоднократно настаивала на том, что для детских летних лагерей сезон 2021 года очень важен, так как речь идет о самом существовании этих учреждений.

Павел РОЖКОВ





## Нижегородская область

### Когда старость - в радость

В Нижнем Новгороде живет удивительная женщина, которая, несмотря на солидный возраст - 83 года, - до недавнего времени продолжала преподавать физкультуру школьникам. Фаина Григорьевна Зайцева 60 лет работала в средней школе №168 имени И.И.Лабузы, а ушла на заслуженный отдых только с началом пандемии.

- Наверняка хотите спросить, почему я в школе так надолго задержалась? - улыбается Фаина Григорьевна. - Да просто я получила невероятное удовольствие от своей работы. Бывает, одиннадцатиклассники так упражнения выполняют, что я не могу скрыть своего восхищения. Так и говорила им: «Спасибо, ребята, вы меня растрогали».

А ведь учитель она строгий и принципиальный. Получить пятёрку, не попотеет, не получится. С теми, кто не желает на виду у всех брусью и перекладину осваивать, готова была заниматься после уроков. Ученики 186-й школы всегда занимают призовые места на районных спартакиадах, особенно отличаются в прыжках в высоту.

Гордость Фаины Григорьевны - спортивные снаряды, которые сохранились в школе с советских времен. «У нас есть не только 50 пар прекрасных лыж, но и брусью, бревно, перекладина, спортивных матов целая гора», - говорит педагог. Последние, кстати, она собственноручно латала, если вдруг начинали расползаться по швам.

Наставник для тысяч ребятшек сама свою спортивную карьеру начала в 6-м классе. Жила тогда Фаина Григорьевна в поселке Шпальный Канавинского района Горького (сейчас Нижний Новгород), училась в железнодорожной школе №12. Рядом со школой располагался знаменитый стадион «Локомотив». Именно там высокорослая девочка научилась лучше всех прыгать в высоту, начала участвовать в соревнованиях по пятиборью.

Фаина Григорьевна окончила физкультурный техникум, затем институт. На втором курсе вышла замуж за своего товарища по «Локомотиву» Эдуарда. Молодых супругов объединила не только любовь, но и общее дело. Тренировались, участвовали в соревнованиях, а летом работали физруками в пионерлагерях.

В сентябре 1960 года Фаину Григорьевну пригласили на работу учителем в только что открывшуюся школу №168. Так она и осталась здесь на многие десятилетия. Сил и времени хватало не только ребят тренировать, но и общественной работой заниматься. Долгое время она возглавляла школьный профком. Много лет входила в президиум Канавинской районной организации профсоюза, где отвечала за спортивно-массовую работу.

Заслуженный работник физической культуры, профсоюзная активистка, заядлая дачница, а также мама, бабушка и прабабушка Фаина Григорьевна по жизни скорее бежит, чем идет. Но человеку, который твердо знает, что движение - жизнь, делать это совсем не трудно.

**Наталья ФОМИЧЕВА,**  
директор школы №168  
имени И.И.Лабузы Нижнего Новгорода  
**Галина ЦИЛИНА,**  
председатель первичной профсоюзной  
организации



## Республика Татарстан

Провести выходные в санатории всего за тысячу рублей смогли более 2000 работников образования Татарстана. С февраля по май республиканская организация Общероссийского Профсоюза образования предоставляет 70-процентную скидку на путевки, взяв на себя основные расходы.

Профсоюзный проект «Тур выходного дня» в Татарстане начали еще в прошлом году. Идея отдохнуть три дня (с пятницы по воскресенье) в лучших здравницах республики за символическую цену настолько понравилась членам профсоюза, что в этом

# Дышите глубже

Члены профсоюза проводят выходные на свежем воздухе

году от желающих не было отбоя. Зная о нештатном ажиотаже, республиканский комитет профсоюза предусмотрительно заключил договоры не с двумя санаториями, как в прошлом сезоне, а сразу с четырьмя. Теперь педагогов принимают в здравницах «Ливадия», «Жемчужина», «Васильевский», «Шифалы су - Ижминводы». Все они окружены лесами, так что свежий воздух отдыхающим обеспечен.

В стоимость путевки включены проживание в комфортных номерах, диетическое питание, вечерние развлекательные программы и даже небольшой набор оздоровительных процедур. Пакет услуг в санаториях разный, но в каждой здравнице есть что-то свое, уникальное.

Например, в санатории «Ливадия» участникам «Тура выходного дня» предлагают терренкур - дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок по обширной парковой зоне, восстанавливающие дыхание и ритм сердца. В стоимость путевки входит посещение бассейна, тренажерного зала, спелеокамеры - солевой сауны. А еще гости санатория могут попробовать минеральную воду, которая добывается здесь же с глубины 180 метров, поиграть в теннис или бильярд, взять напрокат лыжи. «Ливадия» особенно привлекает педагогов из дальних районов республики, так как находится близко к центру Казани и есть возможность побывать на экскурсии в столице.

- Я был рад окунуться в тишину и спокойствие вдаль от дома, - говорит учитель Нурлатской гимназии Халим Алимов. - Тур выходного дня - это отличная возможность отвлечься от работы педагогам, которые не могут позволить себе длительный отпуск посреди учебного года. Особенно мне запомнилась экскурсия по ночной Казани.

А вот как описывают свой отдых в этом санатории учителя казанской гимназии №8: «Три счастливых дня, как поется в песне Аллы Пугачевой, останутся приятным вос-



Отдых в санатории «Васильевский» надолго запомнится педагогам Альдермышской школы Высокогорского района

поминанием у каждого, кто воспользовался предложением республиканского комитета профсоюза. Большинство не только дышали свежим воздухом и рационально питались, но и получили рекомендуемое врачами лечение. Лыжи, бассейн, сауна, минеральная вода - все это было совершенно бесплатно! Кроме того, наш коллектив впервые за долгое время имел замечательную возможность пообщаться в неформальной обстановке».

Похожий набор услуг и в санатории «Васильевский», который находится в одноименном поселке Зеленодольского муниципального района Татарстана. Место, надо заметить, необычное. Более ста лет назад купцы, которые могли позволить себе самое лучшее, строили здесь дачи. Теперь в окружении величественных сосен, могучих вековых дубов и вязов стоит санаторий. Рядом со здравницей находятся три монастыря - Раифский, Свяжский и Макарьевский.

Председатель профкома Альдермышской средней общеобразовательной школы Высокогорского района Татарстана Лилия Мифтахова побывала с коллегами в «Васильевском» в феврале.

- Сочетание традиций и современных подходов в лечении делают этот санаторий прекрасным местом для отдыха, - отмечает она. - Мы смогли позаниматься на тренажерах, попробовать в фитобаре кислородный и витаминный коктейли, принять лечебные ванны, получить несколько сеансов обычного и подводного массажа. Особенно понравился акупунктурный массаж ног «Марутака». Вечером можно было посмотреть кино, потанцевать на дискотеке. Огромная благодарность организаторам отдыха.

В профсоюзные здравницы работники образования выезжают коллективами. Многие не только отдыхают, но и обмениваются профессиональным опытом, участвуют в обучающих семинарах для профсоюзного актива.

Одна из самых многочисленных групп, 49 дошкольных работников из Нижнекамского

района республики, побывала в санатории «Жемчужина», который находится недалеко от второго по величине города в Татарстане - Набережные Челны.

Главное богатство санатория - собственный источник. Здесь с глубины 175 метров добывают минеральную воду «Бережная», которая по своим целебным свойствам не уступает знаменитым «Ессентукам».

- Мы впервые стали участниками республиканского профсоюзного проекта «Тур выходного дня», - поделилась впечатлениями председатель совета заведующих дошкольными образовательными учреждениями Нижнекамского муниципального района Ландыш Софина. - Эта поездка стала хорошим подарком к Международному женскому дню. Нам предложили и лечебные процедуры, и занятия спортом. А в завершение тура ждал сюрприз от территориальной профсоюзной организации работников дошкольного образования - посещение единственного стационарного дельфинария в Поволжье. Это было захватывающее зрелище, мы радовались, как дети!

Огромное количество отзывов и от посещения здравницы «Шифалы су - Ижминводы». Находится она на берегу реки Кама возле села Ижевка Менделеевского района Татарстана. Санаторий называют спа-курортом, так как он славится таборлинскими торфяными грязями, уникальной по составу минеральной водой «Шифалы су», отмеченной золотой медалью в Италии, и концентрированным йодо-бромным раствором для наружного применения.

Сотрудники детского сада №80 «Реченька» города Набережные Челны приехали сюда небольшим коллективом - 7 человек. «Нас приняли радушно, разместили в просторных светлых номерах, все чисто и уютно, по-домашнему. Из процедур предложили ежедневное посещение бассейна и прием витаминного чая. Пешие прогулки и катание на лыжах по зимнему лесу надолго зарядили нас энергией и позитивными мыслями. Отдохнули душой и телом, обязательно вернемся сюда еще раз!»

Елена ГАЛЯВЕТДИНОВА

## Прямая речь

**Юрий ПРОХОРОВ,** председатель Татарского республиканского комитета Профсоюза работников народного образования и науки:

- Только за два месяца этого года на проект «Тур выходного дня» из профсоюзного бюджета было потрачено почти 4 миллиона рублей. Еще полтора миллиона будет выделено в апреле. Большие деньги, но здоровье работников образования нам дороже! Год был непростой, многие педагоги перенесли коронавирусную инфекцию, так что восстановление и небольшой отдых жизненно необходимы. Выбраться в санаторий на две недели педагогу порой нереально, а на пару дней - в самый раз.

К тому же, как оказалось, коллективный отдых людям нравится. Возвращаясь в свои образовательные организации, они еще долго вспоминают о приятном времяпрепровождении с коллегами, заряжают позитивным настроением окружающих.



Пикничок под шашлычок. Сотрудники Международного колледжа сервиса из Казани в санатории «Ливадия»





# Кубок памяти

В соревнованиях в честь легендарной женщины приняли участие восемь команд

## Пензенская область

Яркими и зрелищными получились соревнования по волейболу, которые 12 марта прошли в Институте физической культуры и спорта Пензенского государственного университета. Команды боролись за Кубок памяти Александры Соустиной.

Александра Соустина долгие годы работала старшим преподавателем кафедры физвоспитания педагогического института имени В.Г.Белинского, возглавляла профсоюзную организацию сотрудников вуза. В память об этой замечательной женщине, которая в декабре прошлого года ушла из жизни, Пензенская областная организация профсоюза совместно с профкомом преподавателей и сотрудников Пензенского государственного университета и провела соревнования по волейболу.

По инициативе Александры Соустиной в области появилось множество спортивных традиций, в том числе межвузовская спартакиада «Здоровье» для сотрудников вузов. До 85 лет Александра Григорьевна не переставала заниматься спортом, практически до последних дней выходила на спортплощадку, играя с ветеранами в любимый волейбол. В ее семье все спортсмены. Муж Виктор Михайлович в свое время достиг чемпионской вершины в

прыжках в длину, старший сын Андрей - мастер спорта по легкой атлетике, преподаватель кафедры физвоспитания Пензенского государственного университета. Младший сын Виталий - кандидат в мастера спорта.

В соревнованиях на Кубок памяти приняли участие восемь команд: четыре мужские и четыре женские. На торжественной церемонии открытия участников приветствовали председатель областной организации профсоюза Любовь Беспалова, советник при ректорате Пензенского государственного университета, ученый секретарь Совета ректоров вузов Пензенской области Виктор Мещеряков. Минутой молчания почтили память Александры Соустиной.

Соскучившись за время пандемии по спортивным мероприятиям, команды с большим удовольствием выходили на площадку. Среди женщин в матче за третье место победу одержали волейболистки Пензенского государственного технологического университета, переигравшие своих соперниц из университета архитектуры и строительства. А в финале встретились команда госуниверситета, в составе которой играла в последние годы Александра Григорьевна, и команда ветеранов Октябрьского района Пензы, которую Соустина тренировала. В этом поединке сильнее оказались вузовские спортсменки. Они и стали обладателями кубка.

У мужчин первое место, а вместе с ним и почетный приз, выиграли волейболисты Пензенского государственного универси-



Борьба среди мужских команд

тета архитектуры и строительства. В финальной игре они в упорной борьбе одолели спортсменов Пензенского государственного университета, ставших в итоге вторыми. Третье место заняла сборная команда образовательных организаций Пензенского района. Участники турнира предложили

сделать соревнования на Кубок памяти Александры Соустиной традиционными.

**Игорь УТЕМИШЕВ,**  
заместитель председателя Пензенской областной организации Общероссийского Профсоюза образования

# Наш директор - сумоист!

Как семикратная чемпионка мира из Балашова стала руководителем школы

## Саратовская область

В Саратовской областной организации Профсоюза образования создан банк данных о ее членах с выдающимися достижениями в области спорта. Гордость и украшение этой замечательной команды - Екатерина Кейб, боец в спорте и в жизни, известная личность не только в родном Балашове, где работает директором школы №11, но и во всем Поволжье.

### Годы борьбы

Скажем сразу: со спортом Екатерина, которой 35 лет будет только нынешней осенью, рассталась почти десять лет назад из-за серьезной травмы. Но спортивные страницы в ее жизни поистине впечатляют. Спорт сделал эту девушку горячим сторонником и пропагандистом здорового образа жизни.

Екатерина вспоминает, как занялась спортивной борьбой: сначала самбо, как отец, потом сумо. Как-то мама, работавшая врачом, дежурила на соревнованиях в спортзале школы №6, где училась дочь. Крупную Катю с 42-м размером ноги в 12 лет, которая зашла навестить маму, тренеры сначала приняли за вожатую, а потом хором начали уговаривать прийти на тренировку. Все сложилось. Необычные природные данные оказались подарком судьбы.

В старших классах Катя уже в сборной России, ездит на тренировки на базу олимпийского резерва в подмосковном Подольске. В 17 лет - мастер спорта России по самбо, в 21 - заслуженный мастер спорта РФ по сумо. На первый чемпионат мира ее допустили в 17, на год раньше других девушек. Состязания в Эстонии, Венгрии, Польше, Китае, Швейцарии, Тайване, на Украине, в Германии...



Директор, блогер, сторонник здорового образа жизни

Дважды Екатерина побывала в Японии, в Осаке получила свою первую золотую медаль чемпиона мира. Вот такой крутой вираж судьбы, когда обрушились слава, известность, всеобщее внимание. Она сумела пройти через «медные трубы», не «зазвездившись». Секрет высоких результатов кроется в трудолюбии, привычках рано вставать, четко планировать день. Благодаря этому Екатерина успела между сборами, тренировками, соревнованиями окончить два вуза: социально-экономический институт и педагогический.

### Возвращение в профессию

А потом было новое испытание, с которым она тоже справилась. В двадцать пять лет уже семикратная чемпионка мира на соревнованиях в Болгарии почувствовала, что отказывает левая рука. Обследовавшие спортсменку врачи были потрясены:

девушка с компрессионным переломом позвоночника продолжала побеждать - держал натренированный мышечный корсет.

Последовал период лечения, реабилитации, возвращения в профессию педагога, которую Екатерина выбрала осознанно. Сначала работала в спортивной школе, потом в детском доме, стала его руководителем. В 2016-м, после реорганизации, прошла конкурс на замещение должности директора школы для обучающихся по адаптированным программам.

От большого спорта у Екатерины Георгиевны остались не только медали и кубки, но и дисциплинированность. Она следит за здоровьем, без которого по-прежнему трудно уместить столько дел в один день: не забывает о зарядке по утрам, занимается скандинавской ходьбой, с легкостью садится на шпагат.

Балашовцы в один голос подтвердят: Катя - надежный друг, готовый поддержать делом. Она и профессию такую выбрала: не просто педагога, а дефектолога, который приходит на помощь детям со сложными заболеваниями.

Вот где раскрывается в полной мере ее большое сердце! Правда, сейчас ей меньше приходится заниматься с ребятами, ведь на ее плечах огромное хозяйство: три учебных и бытовых корпуса, свой летний лагерь «Юность» на Хопре.

Пригодились общительность, настойчивость, умение работать в команде. Екатерина Георгиевна находит спонсоров, социальных партнеров, чтобы создать лучшие условия для обучения детей, для работы сотрудников. Особое внимание уделяет оборудованию спортивного зала и спортплощадок.

Вместе с председателем первичной профсоюзной организации Еленой Лукьяновой продумывает, как помочь коллегам пережить непростой период пандемии. Педагогов отправляют на реабилитацию в санатории по путевкам с профсоюзной льготой.

### Рецепты от чемпионки

В последний год Екатерина Георгиевна вновь обратилась к своему блогу, который начала вести лет десять назад. Делится жизненным опытом с коллегами, земляками. Помимо разделов «Природа», «Спорт», в нем много информации о здоровом питании. Блог спортсменки и педагога пользуется большой популярностью по местным меркам: более 45 тысяч подписчиков.

Отдельная глава посвящена зеленой гречке, богатой протеином, которая способствует выведению шлаков и токсинов из организма, снижению веса, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Этот злак Екатерина Георгиевна любит добавлять в разные блюда. Она выложила видео, где сама готовит из зеленой гречки тесто и выпекает хлеб.

По ее видеороликам можно научиться готовить пасту «узбеч» для десертов (ассорти кавказских орехов, чрезвычайно богатое витаминами и минералами), суп из чечевицы, овощное рагу и другие полезные блюда. Балашовцы следят за пополнением блога, ждут новых публикаций.

Но это еще не все. Спортсменка открыла свой магазин, который называется «Авокадо» и расположен на одной из главных улиц города. Когда-то Екатерина много ездила по странам, ей очень нравится корейская косметика, которую она теперь предлагает в своем магазине. Есть здесь самые разные товары, полезные и нужные в хозяйстве, - от порошка для сушки белья до патчей, устраняющих признаки недосыпа. Все покупатели получают от нее презенты и чашечку кофе в подарок.

Для Екатерины Кейб здоровый образ жизни - это позитив, когда каждый день наполнен радостью созидания, общения, открытий. Она приняла простую истину: человек здоров, когда он в гармонии с окружающим миром.

**Тамара ТИШКОВА**





## Кировская область



Спикер проекта «Гармония» Екатерина НИКИТИНА

**Что должно быть в вашей тарелке? Как сохранить спину здоровой и почему нужно отказаться от суеты? Узнать об этом можно, став участником проекта «Гармония» Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования.**

Проект стартовал в феврале и представляет собой серию вебинаров по здоровьесбережению и другим близким темам. Работники образования не только пополняют свои знания, но и получают практические навыки по укреплению и поддержанию здоровья. Например, фитнес-тренер, консультант по здоровому образу жизни Дарья Фарафонова рассказала, как нужно питаться, чтобы сохранить красоту и молодость.

- Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что необходимое количество воды для человека составляет не менее 30 миллилитров на один килограмм веса. То есть человеку, который весит 70 килограммов, в день необходимо чуть больше двух литров воды, - говорит Дарья.

Специалист также посоветовала обдуманно подходить к каждому приему пищи.

Существует так называемое правило тарелки. Половину ее должны составлять свежие овощи, которые дадут вам необходимую клетчатку, четвертую часть - белки (мясо, птица, рыба, яйца), и еще четверть - сложные углеводы, которые можно черпать из бобовых и цельнозерновых круп, таких как перловка, булгур, бурый рис и другие.

Кроме того, Дарья Фарафонова провела для всех желающих онлайн-тренировку, показав, как с помощью утренней зарядки запускать метаболизм и заряжаться бодростью на целый день.

С кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры педагогики Вятского государственного университета Екатериной Никитиной участники проекта разгадывали «формулу здоровья педагога».

- Обратите внимание на потребности своей души, составьте список личных удовольствий и прибегайте к нему, когда чувствуете, что начинаете выдыхаться, - посоветовала Екатерина Леонидовна.

Также она напомнила, что время от времени нужно замедлять свой жизненный темп и просто ничего не делать. Кстати,

## На пути к гармонии

вебинар Екатерины Никитиной проходил 26 февраля - в Международный день неторопливости. Праздник зародился в Италии в 2007 году. Также его отмечают во Франции, Англии, США и других странах. В Риме визитной карточкой праздника стал «Медлительный марафон», по правилам которого участники проходят без остановок дистанцию в 300 метров. Главное условие - преодоление трассы не менее чем за 87 минут. А в Милане в этот день выписывают символические штрафы слишком торопящимся пешеходам. Считается, что этот день стоит посвятить делам, на которые не хватает времени в будни: провести его с семьей, побывать на выставке или другом культурном мероприятии.

Одна из онлайн-встреч проекта «Гармония» была посвящена профилактике эмоционального выгорания. В этой важной теме разбирались вместе с доцентом кафедры педагогики и психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета, федеральным экспертом дополнительного профессионального образования Светланой Галиевой.

Светлана отметила, что загруженность - это не причина для гордости. Рекомендовала создавать на работе приятную атмосферу для себя и жить в моменте, улавливая собственные эмоции, чувства и желания. Спикер подчеркнула, что необходимо отказать от культуры суеты, развивать свой эмоциональный интеллект, фокусироваться на происходящем. Светлана Галиева дала слушателям несколько советов: медитируйте в течение дня, работайте над дыханием, контролируйте свои мысли, выражайте благодарность окружающим и следите за настроением. «Разум подобен мышце: чем больше вы упражняетесь, тем сильнее он становится», - процитировала в заключение лектор автора книги «Бо-

гатство для всех африканцев» Идову Койеникана.

К мероприятиям проекта «Гармония» присоединяются не только педагоги Кировской области, но и других регионов. География спикеров также не ограничена. Приглашаем всех коллег подключаться к вебинарам, информацию о них можно найти в группе [vk.com/profobr43](https://vk.com/profobr43). Проект продлится до конца апреля.

В заключение приведем несколько советов Екатерины Никитиной, которые помогут приблизиться к гармонии.

### 15 способов замедлиться:

1. Ничего не делайте пять минут.
2. Смотрите на звезды.
3. Гуляйте босиком по траве.
4. Отключите уведомления в телефоне и на компьютере на полдня.
5. Говорите медленнее.
6. Каждый день в два часа дня спрашивайте себя: «Что я чувствую?».
7. Обнимите родителей, детей, свою вторую половину, друга.
8. Выгляните в окно.
9. Занимайтесь только одним делом в каждый момент времени.
10. Читайте художественную литературу.
11. На две минуты остановите внутренний диалог.
12. Прогуляйтесь с кем-нибудь, не говоря ни слова.
13. Выдерживайте паузу перед тем, как вступить в диалог (скоро вы обнаружите, что часто передумываете разговаривать).
14. Приготовьте вкусный обед и поешьте вместе с близкими.
15. Осознанно подышите.

**Анжела БАЛОГ,**  
специалист по вопросам молодежной политики и информационной работе  
Кировской областной организации  
Общероссийского Профсоюза образования

## Валенки, клюшка и снег

Вот все, что нужно, чтобы отлично провести время

Как провести запоминающиеся выходные с задорным румянцем на щеках и яркими эмоциями? Нужно стать участником или болельщиком межотраслевых профсоюзных соревнований по хоккею на снегу. Именно таким событием открыли Год спорта, здоровья и долголетия в Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования.

В 2014 году идею провести межотраслевые профсоюзные соревнования по хоккею на снегу выдвинул главный правовой инспектор труда Кировской областной организации профсоюза Александр Усатов. Когда-то Александр был учеником создателя Федерации хоккея на снегу Кировской области, учителя географии Владимира Черезова, который привил ему, тогда еще

школьнику, любовь к этому виду спорта.

- Миллионы жителей нашей страны увлечены спортивными играми, - говорит Александр, - а хоккей традиционно занимает особое место в сердцах россиян. Однако дороговизна необходимого оборудования и обмундирования (залвка льда или аренда площадки, специальная форма), необходимость владения навыками катания на коньках не позволяют массово заниматься традиционным хоккеем на льду. А вот хоккей на снегу не предъявляет особых требований к форме и месту проведения матчей. Все, что нужно, - клюшка, валенки, мяч, любая ровная снежная поверхность и желание сразиться в хоккейной баталии.

Благодаря стараниям Александра Усатова и поддержке со стороны других отраслевых профсоюзов региона восемь лет назад со-



Хоккейные баталии в мужском дивизионе

стоялся первый турнир по хоккею на снегу на Кубок Федерации профсоюзных организаций Кировской области. Идея прижилась, и соревнования стали традиционными. Турнир был включен в перечень официальных спортивных мероприятий, проводимых под эгидой Министерства спорта и молодежной политики области.

В этом году турнир прошел на стадионе кировского спорткомплекса «Факел». В нем приняли участие 20 команд отраслевых профсоюзов. Профсоюз образования представляли мужская и женская сборные, в состав которых вошли работники учреждений образования Кирова.

- Я раньше не была знакома с хоккеем на снегу, но, как оказалось, это очень интересный формат игры, - отметила представительница судейской команды Алина Власова. - Соревнования прошли в позитивной атмосфере. Люди пришли играть и получать удовольствие.

За годы проведения турнира хоккей на снегу полюбился членам профсоюзов Кировской области. Проект был даже представлен на конкурс Центрального Совета Общероссийского Профсоюза образования «Здоровые решения».

- Мы предлагаем и другим региональным профсоюзам обратить внимание на такой формат проведения спортивно-досуговых мероприятий, - говорит Александр Усатов. - Это доступный способ приобщить членов профсоюза к спорту и активному отдыху, ведь участвовать в этой увлекательной игре могут все: от студентов до пенсионеров.

**Александра ТЕРЕНТЬЕВА**  
Фото пресс-центра  
Федерации профсоюзных организаций  
Кировской области

## Справка «МП»

Игра проводится на открытой площадке и по правилам напоминает традиционный хоккей с шайбой. Для соревнований необходимы клюшки для хоккея, мяч для большого тенниса и валенки, но не ради забавы, а ради безопасности игроков. Состав команды: 5 полевых игроков, включая вратаря, плюс 2 запасных. Общее игровое время - 10 минут. Состоит из двух периодов по 5 минут каждый (с минутным перерывом для отдыха и смены сторонами площадки).



Открытие турнира





# Теплые встречи зимней спартакиады

## Оренбургская область

**В конце марта в Оренбургском районе завершилась 61-я спартакиада работников образования. Событие масштабное: два этапа, 70 команд и около 700 участников. Начались старты еще в феврале. В селе Нежинка прошли лыжные гонки и состязания по гиревому спорту. Несмотря на легкий морозец и снегопад, педагоги сражались с жаром. Некоторые спортсмены приехали со своими родными.**

Преподаватель Красноуральской школы Рим Мухарамов учит школьников основам греко-римской борьбы, но на спартакиаде решил попробовать себя в роли лыжника.

- За время пандемии мы засиделись дома. Соревнований в прошлом году практически не проводилось, поэтому настроение бодрое и боевое, - улыбается педагог.

С коллегой согласна лидер гонки среди женщин, учитель физкультуры Нежинского лицея Екатерина Золина. Она уже через полминуты вырвалась вперед, не оставив соперницам никаких шансов.

- Лыжами занимаюсь с 17 лет, - рассказала Екатерина на финише. - Теперь катаюсь больше для себя, чтобы поддерживать навык. Бежала с удовольствием, но старалась не подвести коллектив своей школы.

Учитель Чебыньковской школы Ольга Юдина, которая завершила гонку со вторым результатом, призналась, что на старты педагогической спартакиады выходит с 1994 года.

- Показать достойный результат помогает туристская подготовка. Я всю жизнь зимой на лыжах, летом занимаюсь легкой атлетикой, велоспортом или хожу в походы, - говорит Ольга Павловна. - Но у участников спартакиады

разная подготовка и разные задачи. Кто-то выходит, чтобы принести своей команде очки, для других это возможность попробовать силы и преодолеть себя.

Среди работников образования есть и богатыри. Состязания по гиревому спорту включали толчок и рывок гири весом 16 килограммов, на каждое упражнение - 5 минут.

Учитель географии Павловского лицея Нурлан Мунжасаров в рывке поднял гирию 93 раза. Он уверен: настоящий мужчина должен и на местности уметь ориентироваться, и гирию «покидать», если нужно.

- Хотелось бы поблагодарить наше управление образования и территориальную профсоюзную организацию за такой праздник спорта. Подобные спартакиады для учителей проводятся не в каждом районе. Нам же соревнования помогают поддерживать спортивную форму и здоровье, - отметил Нурлан Нурмагамбетович.

Второй этап спартакиады, состоявшийся в школе Экодолье, включал турниры по шашкам и шахматам, а также тестирование физподготовки в рамках Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО.

Учителей и воспитателей ждали такие виды испытаний, как прыжки в длину с места, отжимание на перекладине для мужчин, наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье и поднимание туловища из положения лежа на спине.

- Ощущения необычные. Ведь не каждый день надеваешь спортивную форму и идешь, например, отжиматься. Но движение - это жизнь, и воспитанникам надо показывать достойный пример, - поделилась впечатлениями директор Чебыньковского детского дома Надежда Засорина.

Судейская коллегия определила победителей. Лучшие из лучших получат заслуженные награды на торжественной церемонии закрытия соревнований.

**Кристина НЕЧАЕВА**



Качаем пресс

## Республика Чувашия

# Наука держит в тонусе

*Секреты долголетия от филолога и садовода*

**Среди людей интеллектуального труда человек в возрасте - не редкость. Большие ученые до преклонных лет сохраняют ясную память и способность логически мыслить. Чтение книг - гимнастика для ума! Чувашский филолог Юрий Виноградов, на счету которого 160 научных трудов, подтверждает эту нехитрую истину. В свои 75 лет он бодр и невероятно работоспособен. Часть пути от дома до работы обязательно проходит пешком, а это не меньше 5-6 километров. А как любит плавать!**



**Юрий ВИНОГРАДОВ**

«Мне до возраста своего учителя Ивана Андреевича Андреева дожить надо, - с улыбкой говорит ученый. - Он передал мне эстафету своей научной теории. Я в ответе перед ним». К слову, известный тюрколог Иван Андреев ушел из науки и жизни в возрасте 83 лет.

Будучи старшим научным сотрудником Чувашского республиканского института образования, Юрий Михайлович занимается подготовкой учебников чувашского языка для сельских школ и большого орфографического словаря чувашского языка.

Более полувека ученый-филолог в науке, образовании и, конечно, в профсоюзе. Принимает активное участие в жизни первичной профсоюзной организации института. «Вступил в профсоюз еще студентом Белебеевского педагогического училища и по сей день ему верен, - говорит Юрий Михайлович. - Очень дорожу знаком «Победитель соцсоревнования 1979 года», ношу на груди как самую высокую награду».

Юрий Виноградов - деятельная натура. Как признается сам ученый, «расслабляться времени как не было, так и нет». Двадцать лет он руководил кафедрой чувашского языка и литературы в республиканском институте образования. Сначала учителям родной словесности дал образование, затем повышал их квалификацию. Бывшие студенты Виноградова сегодня работают в каждой школе Чу-

вашии, многие перебрались в места проживания чувашской диаспоры других регионов России.

Выросший в семье педагогов, сам Юрий Михайлович создал учительскую семью. С супругой Галиной Максимовной они вырастили двух сыновей и дочь. Сейчас подрастают и радуют успехами внуки.

Юрий Михайлович любит музыку, когда-то даже мечтал стать музыкантом. В педучилище научился играть на мандолине, гармошке, балалайке. Поступив на факультет чувашской и русской филологии Чувашского государственного университета, играл в вузовском инструментальном ансамбле, гремевшем на всю округу.

Сейчас в свободное время для души и отдыха занимается любимым садом. Черпает силу от земли, с любовью ухаживает за яблонями, выращивает ягоды. Любит лето, когда распускаются почки на яблоньках, привитых им весной, виноград тянется молодыми плетями к солнцу. Отдыхает в тени деревьев, мастера и ремонтируя садовый инвентарь.

Одно из заветных желаний заслуженного работника образования Чувашской Республики - сохранить чистоту чувашского языка. А еще Юрий Михайлович тоскует по малой родине - деревне Васильевке в Ишимбайском районе Башкирии и очень надеется еще хоть раз там побывать.

**Альбина ВОЛКОВА,**  
ведущий специалист  
по связям с общественностью Чувашской  
республиканской организации  
Общероссийского Профсоюза образования

# Бегом в клуб!

*Любителей спорта объединяет профсоюз*

**За три месяца 11 педагогов вступили в спортивный клуб Чувашской республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования, который был создан в начале года. И уже внесли в его копилку несколько значимых наград.**

Среди триумфаторов - учитель физкультуры начальной школы - детского сада города Чебоксары Наталия Кузьмина, победившая в конце февраля на Всероссийских соревнованиях по лыжным гонкам среди спортсменов-любителей в Уфе. Наталия Петровна заняла первое место в трех дисциплинах: на дистанции 5 и 7,5 километров свободным стилем и в гонке преследования. 27 марта она стала победительницей лыжного марафона «Шижма» в Кировской области, покорила дистанцию 25 километров свободным стилем.

Идея объединить лучших спортсменов - членов профсоюза в клуб появилась неслучайно. В республике много педагогов - любителей спорта и здорового образа жизни. Они готовы участвовать в соревнованиях любого уровня!

- У клуба есть своя эмблема, спортивная форма, избран совет. В наш клуб может вступить любой член профсоюза, если готов участвовать в соревнованиях под флагами Общероссийского Профсоюза образования и спортивного клуба республиканской организации, - рассказывает инициатор проекта, специалист рескома профсоюза Элина Жаворонкина.

Элина Николаевна и сама увлечена спортом, занимается бегом. С 2017 года участвует в соревнованиях по легкой атлетике и уже преодолевает полумарафонскую дистанцию - 21,1 километра. По словам Элины

Жаворонкиной, команда работников образования традиционно одна из самых сильных среди отраслевых профсоюзов Чувашии. Уже больше десяти лет участвует в спартакиаде Союза «Чувашрессовпроф» и всегда показывает блестящие результаты в бадминтоне, в лыжных гонках, в плавании, настольном теннисе, мини-футболе, легкоатлетическом кроссе и других дисциплинах. Трудно назвать год, когда команда Профсоюза образования оставалась без кубка Чувашрессовпрофа!

В чем секрет? В хорошей подготовке. Республиканская организация Профсоюза образования регулярно проводит свою спартакиаду. 12 марта стартовала уже седьмая по счету. В отрасли сложилась сильная команда спортсменов-любителей. Основной ее костяк - учителя городских и сельских школ. В команде есть несколько тренеров-преподавателей из детско-юношеских спортшкол, Чувашского государственного университета. Самый старший в команде лыжников - 74-летний учитель Кугесьского лицея Чебоксарского района Сергей Иванов. Самый молодой - инструктор по физической культуре детского сада №117 города Чебоксары Никита Петров, ему 26 лет.

В спортивный клуб пришли известные в республике спортсмены-любители с высокими достижениями, мастера спорта.

В этом году члены клуба планируют участие в нескольких значимых состязаниях российского и регионального уровней: 26 сентября в крупнейшем соревновании по бегу - Московском марафоне, 10 октября - в Казанском национальном полумарафоне.

**Альбина КОРШУНОВА**  
Чебоксары





## Республика Башкортостан

# На старт, внимание...

Спартакиада «Здоровье» в самом разгаре

Башкирский реском Профсоюза образования ежегодно проводит множество спортивных мероприятий для работников отрасли. Среди них - спартакиада «Здоровье», которая традиционно проходит в несколько этапов, на муниципальном и зональном уровнях. В 2021 году соревнования проводятся по выбору участников по 11 видам спорта.

Каждый год спартакиада превращается в настоящий праздник - яркий, шумный и волнующий. Так, в Альшеевском районе республики в соревнованиях приняли участие 25 команд, более 250 человек. Они состязались в лыжной эстафете, стрельбе из пневматической винтовки, шорт-треке и силовой гимнастике.

В Бирском районе лыжные соревнования собрали более 300 человек. Уровень подготовки у всех был разный: кто-то приехал показать результат и побороться за призы, а для кого-то дистанция была преодолением и своим личным рекордом. Но независимо от уровня подготовки, все участники переживали и постарались выложиться по максимуму. Также в районе с размахом прошли соревнования по волейболу среди работников образования.

В Нефтекамске сотрудники школ и учреждений дополнительного образования состязались в пяти видах спорта: волейболе, настольном теннисе, лыжных гонках, шахматах и стрельбе. Не остались в стороне и сотрудники детских садов. Для них были организованы соревнования по прыжкам с места, броскам мяча на дальность, стрельбе и эстафете. В спартакиаде приняли участие свыше 700 работников более чем из 50 образовательных учреждений города. Победителей и призеров наградили почетными грамотами, а организации - кубками.

В Стерлитамаке в лыжной эстафете участвовали команды свыше 70 учреждений, соревнования по плаванию собрали 83 команды, а состязания по пулевой стрельбе - более 90! Борьба в каждом виде спорта получилась напряженной, интересной и проходила при активной поддержке болельщиков.

В Чишминском районе состоялись семейные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья» среди работников образовательных учреждений. Командам предложили

занимательные конкурсы с препятствиями, игры с мячами. Победители получили бесплатные абонементы на посещение бассейна для всей семьи.

Спартакиада «Здоровье» работников образовательных организаций республики завершится в конце апреля. А вот итоги фестиваля «Здоровье» среди сотрудников высших учебных заведений Уфы уже подведены. Соревнования проходят ежегодно с 1992 года. Учредители фестиваля - Совет ректоров вузов республики и Башкирская республиканская организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ.

В этом году из-за сложившейся эпидемиологической ситуации программу со-



Шахматные баталии на фестивале «Здоровье» работников вузов Уфы были нешуточными

революций было решено сократить с традиционных девяти до шести видов спорта: бадминтон, волейбол, настольный теннис, дартс, лыжные гонки, шахматы.

В фестивале приняли участие более 220 человек из девяти вузов Уфы. Победителем стала команда Уфимского государственного нефтяного технического университета, второе место у Башкирского государственного аграрного университета, третье - у команды Башкирского государственного медицинского университета.

Артур СУНАГАТУЛЛИН

## Республика Марий Эл

Несколько месяцев назад в Йошкар-Оле открылся детский сад №53, один из восьми, построенных в Республике Марий Эл за последние три года. Новое дошкольное учреждение носит название «Изи патыр», что в переводе с марийского языка означает «маленький богатырь». Здесь планируют воспитывать крепких и здоровых малышей.



Занятия по степ-аэробике для работников детского сада ведет воспитатель Надежда МАСТЕРОВА

# Воспитываем богатырей

- Созданные в детском саду условия позволяют нам внедрить программу, направленную на формирование здоровьесберегающего пространства, - говорит заведующая Ольга Юрченко. - Хотелось бы с первых лет жизни показать малышам, как вести здоровый образ жизни.

Сама Ольга Евгеньевна - мастер спорта по софтболу (разновидность бейсбола), имеет первый взрослый разряд по гандболу, третий по баскетболу. Получив назначение в новый детский сад, Ольга Юрченко приступила к формированию команды. К выбору сотрудников подходила требовательно, как в спорте.

С первых дней работы учреждения в садике создали первичную профсоюзную организацию. Возглавила ее специалист по охране труда Юлия Демина. Профсоюзный актив тут же принялся за работу. По мнению члена профкома Анны Домбровской, для сплочения коллектива нет ничего лучше спортивных состязаний. Провели спартакиаду по пятиборью: метание мяча, отжимание от пола, прыжки с места, выполнение нормативов по прессу, удержание планки. Специалисты по физкультуре и воспитатели детского сада разработали специальные оздоровительные программы для работников. Теперь треть коллектива посещает занятия по суставной гимнастике, которые проводятся каждую неделю. Молодым и энергичным сотрудникам предложена программа по степ-аэробике, разработанная воспитателем Надеждой Мастеровой. Самой востребованной оказалась гимнастика для глаз. Занятия, организованные старшим воспитателем детского сада Зинаидой Шишкиной, посещают 17 ее коллег. Зинаиде Аркадьевне нравится методика оздоровления Норбекова, которая помогает при регулярном выполнении несложных упражнений улучшить зрение.

Большинство сотрудников детского сада «Изи патыр» не нужно убеждать в пользе регулярных занятий спортом. Они уже давно ведут активный и здоровый образ жизни.

Воспитатель группы «Чемпионы» Ольга Заверкина летом любит с семьей покататься на велосипедах, зимой - на лыжах. Воспитатель группы «Силачи» Ирина Тупкина - меткий стрелок, ежегодно участвует в городской профсоюзной спартакиаде по пулевой стрельбе. Воспитатель группы «Смелчаки» Людмила Никифорова любит ежедневные пешие прогулки и обливается холодной водой.

В традицию коллектива начинают входить семейные походы на лыжах в выходные. Коллектив «Изи патыр» даже успел стать победителем массовой лыжной прогулки «День здоровья»-2021.

Руководитель детского сада и члены профкома считают, что им по плечу внедрить в своем дошкольном учреждении как традиционные программы и методики закаливания детей, так и инновационные. Например, здесь планируют начать контрастное обливание кистей и стоп малышей, точечный массаж, лечебную дыхательную гимнастику после дневного сна, практиковать физиопроцедуры и многое другое.

Чтобы привлечь к сотрудничеству родителей, педагоги решили организовать в детском саду группу выходного дня. Мама и папа смогут играть со своими детьми в футбол, баскетбол, пионербол, участвовать в соревнованиях.

Впрочем, родители уже сейчас в восторге от нового детского сада. Мама одного из малышей поделилась: «Своего сына перевела в «Изи патыр» в феврале. Рада, что он быстро освоился в группе, принял участие в лыжной эстафете, зимних стартах, масленичных забавах. Мой ребенок с удовольствием принимает морские ванночки для ног, ему нравится массаж стоп и даже полоскание горла. Сын растет здоровым, а это самое главное!»

Надежда ЛЕТОВА,  
заместитель председателя  
Марийской республиканской  
организации Общероссийского  
Профсоюза образования



Профгимнастика в детском саду №186 Ульяновска

# Зарядитесь добром!

## Ульяновская область

Студенты, педагоги и ветераны профсоюзного движения Ульяновской области принимают участие в профилактических акциях, реализации проекта «ГТО против COVID», спартакиадах, лыжных эстафетах и других спортивных мероприятиях. Все это помогает поднять жизненный тонус и укрепить здоровье.

В рамках тематического года мы создаем условия для вовлечения членов профсоюза в разнообразные виды спорта, приобщаем их к физической культуре.

Так, к участию в спартакиаде Ульяновского государственного педагогического университета имени И.Н. Ульянова были приглашены преподаватели и сотрудники, а также члены их семей. Соревнования проходили в следующих видах спорта: стрельба, шахматы, лыжные гонки, плавание, силовые виды, элементы баскетбола, настольный теннис. Следует отметить

высокий интерес к спартакиаде: количество желающих превысило допустимое количество участников, определенное регламентом соревнований. Это не может не радовать!

В Кузатовском районе Ульяновской области в рамках тематического года для членов профсоюза и их детей организовали занятия по плаванию в бассейне физкультурно-оздоровительного комплекса «Центр-Юг» поселка Новоспасское.

В марте 2021 года в образовательных учреждениях региона стартовал корпоративный конкурс по организации занятий оздоровительной гимнастикой «Зарядись добром».

Производственную гимнастику регулярно проводят в детских садах, школах, организациях среднего профессионального образования и вузах. Мы поддерживаем стремление работников образования к занятию физической культурой.

Пресс-служба Ульяновской  
областной организации Общероссийского  
Профсоюза образования





# От скандинавской ходьбы до моржевания

Педагоги-ветераны объединились в клуб активного долголетия

## Республика Мордовия

Вот уже 20 лет в Саранске работает Клуб активного долголетия для ветеранов педагогического труда. В начале 2000-х его организовала спортсменка, кандидат педагогических наук Галина Марескина, работавшая в спортивных школах столицы Мордовии.

С тех пор члены клуба, которым далеко за 60, вместе играют в футбол, волейбол, занимаются плаванием, скандинавской ходьбой, моржеванием. В городском клубе состоят 200 человек. Еще пятьсот пенсионеров посещают филиалы клуба - группы «Здоровье», открытые в районах республики. Занятия спортом в клубе ежедневные. Гимнастика в любую погоду - на свежем воздухе. Любимое место тренировок - парк культуры и отдыха имени А.С.Пушкина в Саранске.

В Клубе активного долголетия все, как на подбор, активные, спортивные, позитивные. Один из ярких представителей - пятикратный чемпион России по легкой атлетике Петр Прокин. Петр Семенович работал учителем и директором нескольких школ в Большеберезниковском районе Мордовии. Много лет был начальником районного управления образования, а сегодня - директор детско-юношеской спортивной школы в Больших Березниках. В свои 75 лет он в отличной форме, принимает активное

участие в республиканских и российских соревнованиях по легкой атлетике и лыжам, выполняет нормы ГТО. Только за последние 5 лет он завоевал более 100 медалей на чемпионатах и первенствах страны. В 2017 году на дистанции 10 километров выиграл у пятикратного чемпиона мира по легкой атлетике Анатолия Романова. И это не удивительно, ведь каждое утро он пробегает не менее пяти километров!

- Мое кредо - ни дня без тренировок, - говорит Петр Семенович. - А мечта, чтобы как можно больше людей, особенно детей, занимались спортом, вели здоровый образ жизни.

Еще один герой ветеранского педагогического движения - уроженец Старошайговского района республики Михаил Храмов. Когда-то работал учителем в сельской восьмилетке, а потом стал рекордсменом Мордовии в беге на 5 и 10 километров, входил в состав сборных команд СССР и России по легкой атлетике, чемпион страны и победитель международных соревнований в странах Европы и Америке.

Педагоги-ветераны - постоянные участники спортивно-оздоровительных мероприятий Общероссийского Профсоюза образования. В своих возрастных группах они входят в состав сборной команды Мордовской республиканской организации профсоюза по легкоатлетическому кроссу, участвуют в соревнованиях по плаванию. Не пропускают члены клуба и такие известные состязания, как «Лыжня России», Международный легкоатлетический пробег на призы олимпийского чемпиона Петра Болотникова.



Члены Клуба активного долголетия на стадионе «Старт» в Саранске

В планах членов клуба помочь своим коллегам в районах республики оживить спортивную работу, привлечь как можно больше людей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Юлия МАРЫЧЕВА,  
специалист Мордовской республиканской организации  
Общероссийского Профсоюза образования

# Кодовое слово «учитель»

Профсоюзные программы оздоровления пользуются популярностью у педагогов

## Пермский край

Пройти реабилитацию после COVID-19, получить календарь здоровья и поучаствовать в программе «Антистресс» - все это работникам образования предлагает Пермская краевая организация профсоюза. В последние годы здоровьесбережение педагогов здесь считают одним из самых важных направлений.

Крайком профсоюза даже инициировал предложение в Минтруд и Минздрав России, чтобы ларингиты и фарингиты, которым подвержены учителя и преподаватели, были включены в список профессиональных заболеваний. В случае положительного решения вопроса педагоги будут защищены и в зависимости от степени потери трудоспособности начнут получать страховые выплаты.

- К здоровьесбережению педагогов необходимо отнестись как можно серьезнее, - говорит председатель Пермской краевой организации Общероссийского Профсоюза образования Зоя Галайда. - Работа в удаленном режиме в период пандемии, рост напряжения в образовательной среде не могли не сказаться на педагогах. Нужно на должном уровне решать проблемы профзаболеваемости, качественно проводить медицинские осмотры, помогать в лечении, реабилитации



Педагоги из Ленинской территориальной организации профсоюза дружно шагают навстречу Году спорта, здоровья и долголетия

здоровья работников образования, создавать оптимальный режим для их работы и отдыха.

По словам главного технического инспектора труда краевой организации профсоюза Анатолия Залазаева, все эти вопросы регулярно поднимаются на круглых столах и конференциях. К диалогу приглашаются представители законодательной и исполнительной власти края, регионального отделения Фонда обязательного медицинского страхования, профпатологи.

- Мы также проводим вебинары с ассоциациями краевой организации профсоюзов, посвященные охране труда и здоровья в период пандемии. Поднимаем темы, связанные со стрессами, с эмоциональным выгоранием, - говорит Анатолий Викторович. - У нас работает программа «Антистресс», помогающая педагогам избежать профессионального выгорания.

В качестве эксперимента на базе одной из школ Перми запущен проект «Центр безопасности и здоровья». В школе разрабатывается система управления охраной труда, которая выявит риски для здоровья работников. Кроме того, все сотрудники этого образовательного учреждения пройдут расширенный медосмотр, а затем по льготным путевкам смогут отправиться в санаторий на реабилитацию. Проект также предполагает формирование календаря здоровья для каждого педагога, в котором будут зафиксированы даты посещения докторов и получения медицинских услуг.

Кстати, лечение в санатории могут позволить себе почти все педагоги - члена профсоюза края. Скидки на путевки для них существенные. Вот что рассказывает об этом главный специалист по социально-экономическим вопросам крайкома профсоюза Ирина Киселева:

- Мы уделяем большое внимание созданию бонусных программ. Льготы на путевки предлагаем не только тем, кто входит в профессиональный союз, но и для членов их

семей. Наш проект «Профсоюз+» состоит из нескольких программ. Например, «Отдыхай и оздоравливайся с профсоюзом». По этой программе работники отрасли с удовольствием отдыхают в здравницах края: в санатории «Красный Яр», на курортах «Ключи», «Усть-Качка». В последнем, кстати, членам профсоюза и их семьям предоставляется скидка от 12 тысяч рублей на человека. Похожие бонусы и в санатории «Демидково»: едете отдыхать вдвоем - скидка составит 24 тысячи рублей.

С 2019 года партнером в оздоровлении работников является санаторий «Сакрополь», который находится в Крыму, в городе Саки. Педагоги могут приобрести путевки по весьма привлекательным ценам: 23-24 тысячи рублей. Детям предоставляется дополнительное место за 350 рублей.

В 2020 году заключен договор с санаторием «Лесная новь» в Кировской области. В этом году у членов профсоюза появилась возможность поправить здоровье в санатории «Уральская Венеция» в Добрянке. Здесь предлагают лечение пенсионерам, восстановление после COVID-19, программы по профилактике респираторных заболеваний, укреплению иммунитета.

Для членов профсоюза, которые любят путешествовать, крайком организует поездки по городам России на теплоходе. Шесть лет назад было подписано соглашение с турфирмой «Кама-Трэвел». С тех пор работники образования по кодовому слову «Учитель» могут приобрести льготный тур. Среди партнеров краевой организации профсоюза также Пермский центр отдыха и туризма, предлагающий поездки по Прикамью и России.

- Мы каждый год участвуем в смотре-конкурсе «Профсоюзная организация высокой социальной эффективности», который проводит Центральный Совет Общероссийского Профсоюза образования, - продолжает Ирина Киселева. - В номинации «Профсоюзные инициативы в области социальной поддержки членов профсоюза» с программой «Профсоюз+» в 2020 году заняли второе место. В номинации «Оздоровление и отдых» также традиционно у нас призовые места. Наша задача - оздоровить как можно больше работников образования края, чтобы ни один член профсоюза не остался в стороне.

Ирина ГИЛЕВА



Ежегодные поездки на теплоходе по выгодным ценам нравятся членам профсоюза





# На зарядку становись!

Во всероссийской акции приняли участие сотни тысяч человек

7 апреля по всей стране прошла «Всероссийская эстафета здоровья», инициированная Общероссийским Профсоюзом образования. Нескольким сотням тысяч человек вышли в этот день на утреннюю зарядку и производственную гимнастику. Мероприятия эстафеты, приуроченной к Всемирному дню здоровья, прошли как на специально оборудованных площадках - стадионах и в спортивных залах, так и на улицах и площадях городов, в кабинетах, школьных классах и на рабочих местах.

Акция объединила работников и воспитанников детских садов, школ, техникумов, колледжей и вузов, где действуют первичные организации профсоюза.

Старт эстафете дали представители Камчатского края, Якутии и Сахалинской области, а завершили ее члены профсоюза из Краснодарского края, Республики Крым и Калининградской области.

В 8 часов утра по местному времени день здоровья открыли представители аппарата Ханты-Мансийской окружной организации профсоюза Людмила Болдырева, Ольга Штейн-Бардина и Александра Усачева. Они в природном парке «Долина ручьев» совершили энергичную прогулку в стиле скандинавской ходьбы, задав тон акции в ХМАО и запустив эстафету дальше.

А в 12.00 часов по московскому времени прошла производственная гимнастика в Центральном офисе профсоюза в Москве. В акции приняли участие представители руководящих органов Общероссийского Профсоюза образования, члены профильных советов при ЦС профсоюза, специалисты учебного центра, сотрудники аппарата. Занятие провел советник по физической культуре и спорту Олег Меркулов. Профгимнастика проходила не только в офисе, но и в онлайн-формате, поэтому к своим коллегам смогли присоединиться те, кто в силу ограничений в связи с коронавирусной инфекцией работает дома.

## От веселых стартов до рыбалки

В разных уголках страны акция проходила с учетом местных особенностей и климата: где-то еще долго будет лежать снег, а где-то уже зеленеет трава. Во многих регионах инициативу профсоюза поддерживали социальные партнеры, родительская общественность.

Например, в Мокроусовском районе Курганской области эстафету здоровья возглавила начальник районного отдела образования Татьяна Волкова.

В Оленегорском районе Мурманской области с 1 по 7 апреля прошла «Неделя здоровья с профсоюзом». Первичные организации образовательных учреждений провели оздоровительные акции, физкультурные и спортивные паузы, программы выходного дня и даже «Профсоюзную рыбалку». Дело в том, что председатель территориальной организации профсоюза Ольга Клепикова давно увлекается зимней рыбалкой, в выходные выезжает с коллегами на живописное озеро Имандра под Оленегорском. В выходные дни, пришедшиеся на Неделю здоровья, профактив тоже отправился порыбачить.

## Береги здоровье смолоду

В детском саду «Радуга» Поспелихинского района Алтайского края 7 апреля стартовала профсоюзная акция «Неделя здоровья», которая началась с веселой зарядки. Первыми на разминку вышли воспи-



В Казани профсоюзную зарядку провел трехкратный чемпион мира по кикбоксингу Ильназ САЙФУЛЛИН



Московский горком провел разминку на свежем воздухе

танники, а затем педагогический коллектив во главе с заведующей Оксаной Сумченко. Каждый день в детском саду в течение не-

дели проходили «Веселые старты», подвижные конкурсы и игры, беседы о здоровом образе жизни.

«Мы выбираем здоровье!», «Здоровье - это профсоюз!» - под этими лозунгами прошли мероприятия, посвященные Всемирному дню здоровья, в Ставропольской краевой организации профсоюза. В Новоалександровском городском округе в школах и детских садах, где действуют первичные профсоюзные организации, а их 61, акция началась с зарядки, в которой приняли участие и взрослые, и дети. Для школьников были проведены классные часы «Мы выбираем здоровье». Педагоги, дети и родители попробовали свои силы в спортивном сказочном квесте. Многим удалось поучаствовать в соревнованиях по пионерболу, волейболу, шашечном турнире.

Московская городская организация профсоюза тоже присоединилась к Всероссийской эстафете здоровья. Аппарат МГО профсоюза призвал к участию первички и сам не остался в стороне. Практически в полном составе специалисты и заведующие отде-

лами вышли на зарядку. Вместе с ними занималась и председатель городской организации Марина Иванова. Физкультминутка прошла не в кабинетах, а на улице - прямо на ступенях здания, в котором работает аппарат МГО.

Несколько часов спустя Эстафета здоровья переместилась в цифровое пространство. Во время селекторного совещания «Профсоюзный час», объединившего в Zoom более 657 участников, на связь вышла семья Оливетских, которая любит спорт и активно участвует в соревнованиях. Мама Елена вместе с детьми показала простые упражнения, которые можно выполнить даже сидя на стуле перед монитором. Участники селектора повторяли движения за ведущими.

## Разминка с чемпионом

В Республике Татарстан по случаю Всероссийской эстафеты здоровья зарядка прошла в школах, детских садах, вузах, колледжах, где действуют первичные профсоюзные организации.

В Казани профсоюзную зарядку 7 апреля провел трехкратный чемпион мира по кикбоксингу, преподаватель Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Ильназ Сайфуллин. На утреннюю разминку с известным спортсменом вышли специалисты аппарата Татарского республиканского комитета профсоюза. К ним присоединился профсоюзный актив: молодые педагоги Вахитовского и Приволжского районов Казани, студенты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Акция прошла в казанской гимназии №96.

Ильназ Сайфуллин рассказал, что для поддержания хорошей физической формы достаточно всего 10-минутной утренней зарядки в день. Отличная новость для тех, кто хочет многое успеть в течение дня и сохранить здоровье!

Всероссийская эстафета на деле показала, что работники образования - члены крупнейшего отраслевого профсоюза страны - выбирают спорт, здоровье и долголетие.

Пресс-служба Общероссийского Профсоюза образования



Профгимнастика в центральном офисе профсоюза

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» 12+

номер выпуска 15  
от 15 апреля 2021

Время подписания в печать:

14.00

13 апреля 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) 628-8253,

для рекламы (495) 623-7394

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. 0760

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная