



ДОЛГОЛЕТИЕ

20 ДА! 21

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ





Задачи Года спорта, здоровья и долголетия

- 1. Содействие созданию условий для сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.
- 2. Увеличение количества здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятий и акций.
- 3. Развитие Всероссийского движения «Профсоюз – территория здоровья».

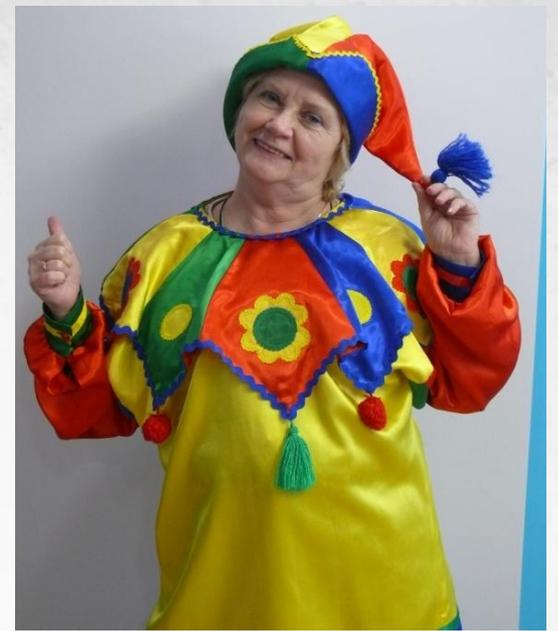














Поспелихинский район: против стресса и хандры





РУБЦОВСК: ПРОТИВ СТРЕССА И ХАНДРЫ









БАРНАУЛ: ПРОТИВ СТРЕССА И ХАНДРЫ



ЗА ЗДОРОВЬЕМ, КРАСОТОЙ – В ПРОФСОЮЗ ВСТУПАЙ СО МНОЙ!



"Грация"



Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни
элититься,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и
красивы!
Тогда года нам будут не беда!

МБДОУ "Детский сад №18"



Наш девиз:

Здоровячки идут вперёд,
Команде нашей повезёт!
И скажем смело между нами,
Будем мы Здоровячками!



Состав команды:

1. Семерников Артём Анатольевич - капитан команды
2. Глазырина Елена Анатольевна
3. Белова Татьяна Владимировна
4. Гаспионов Сергей Викторович
5. Мусухарова Евгения Дмитриевна
6. Гаев Владимир Михайлович - новый член профсоюза
7. Чижикова Виктория Сергеевна - новый член профсоюза

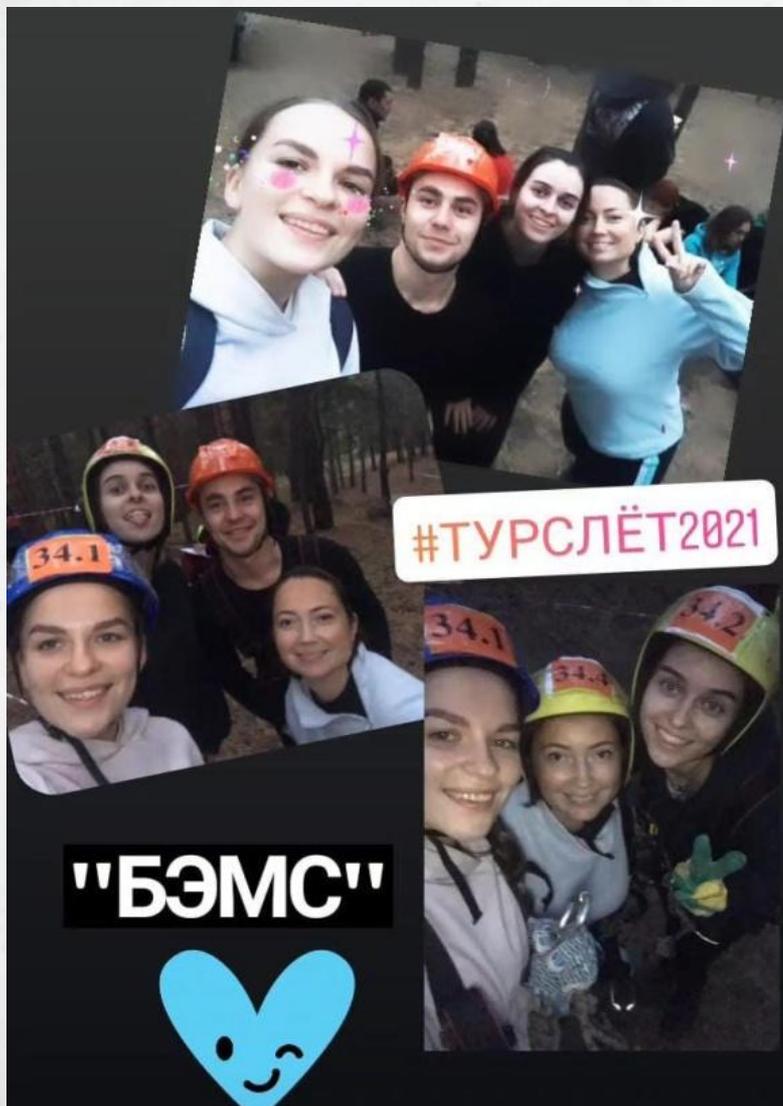


МАДОУ "Детский сад 257"





БАРНАУЛ: ОТ СТРЕССА И ХАНДРЫ



7 апреля "Всероссийская



эстафета здоровья"

Мы за здоровый
образ жизни!



Мы выбираем ЗДОРОВЬЕ!

первичная профорганизация МБОУ «Шаховская СОШ»





НАШИ КОНКУРСЫ





НАШ ОПЫТ

МОН ПРОФСОЮЗ

№12 (1078)
25 марта 2023

Любимое время года сибиряков - зима. К ней они всегда готовы: лыжи, коньки, санки и принадлежности для подледной рыбалки есть во многих семьях. Сибиряки умеют получать от зимы удовольствие - в каждом доме популярны пельмени, травяной чай, мед и ягоды. А мороз закаляет характер и воспитывает веселый нрав, - грустить на морозе некогда, ведь если долго оставаться без движения, можно и замерзнуть.



Оплата труда
Чиновникам придется извиниться
Решить проблему задержки выплат за классное руководство помог профсоюз

Педагоги в государственных областных учреждениях образования Мурманской области на протяжении двух месяцев этого года не получали положенное вознаграждение за классное руководство из средств федерального бюджета, хотя поставленное региональным правительством дневная выплата была утверждена и с учетом полярной надбавки и районного коэффициента составила 15500 рублей.

Мурманская областная организация профсоюза направила на имя губернатора Андрея Чибаса с просьбой разобраться в ситуации и принять оперативные меры для ликвидации задолженности. В письме указывалось на то, что возмещение за классное руководство входит в состав заработной платы, и не факту это не что иное, как задержка ее части.

Необходимо отдать должное реакции губернатора - она была незамедлительной. На оперативном совещании в правительстве региона министру образования и науки Мурманской области Ольге Дубю пришлось держать ответ. Причиной оказалась банальная проста - пересторопность чиновников. По словам министра, произошло это во техническом архиве, возникшем при дисциplinном министерстве до подведомственной организации субсидий на указанные цели.

Задолженность была погашена в кратчайшие сроки: 89 педагогов получили выплаты за январь и февраль в полном объеме.

В настоящее время проводится служебная проверка в отношении сотрудников Министерства образования и науки Мурманской области, допустивших такую ситуацию. Как заверила министр, по результатам проверки к виновным будут предприняты меры дисциплинарного характера.

Глава региона Андрей Чибас отметил, что педагогам необходимо принести извинения за задержку полевых выплат. Как подчеркнул председатель областной организации Общероссийского Профсоюза образования Елена Мерзугина, последняя раз задержка зарплаты была в Мурманской области в 2015 году, еще при прежнем губернаторе. И тогда профсоюз спровоцировал министерство, обратив на региональные вопросы горожан, как в рамках социального партнерства, так и в ходе срочных переговоров. И в итоге должны об этом знать и всегда помнить, - говорит Елена Мерзугина.

Лена КАРОВИКО, секретарь Мурманской областной организации Общероссийского профсоюза работников образования и науки РФ

Говорим «сибиряки», подразумеваем «ЗОЖ»!



Куда веселее бегать с горки, кататься в снежки. В Год спорта, здоровья и долголетия региональные организации профсоюза Сибирского федерального округа проявляют активность и творчество, превращая в жизнь все новые и новые проекты, идущие на пользу каждому, кто в них участвует.

Стр. 2-7



Лена КАРОВИКО, секретарь Мурманской областной организации Общероссийского профсоюза работников образования и науки РФ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ — ЗДОРОВО!

Атакими успехами в этом не сомневаются, поэтому активно участвуют в акции Общероссийского Профсоюза образования.

В прошлом году на заседании Исполкома Общероссийского Профсоюза образования было принято решение о создании всероссийского движения «Профсоюз — территория здоровья». Для сохранения и укрепления здоровья педагогов немаловажную роль играют занятия физической культурой и спортом. Что в этом направлении делает Профсоюз? Выступает как посредник и посредник: оказывает максимальное содействие в реализации здоровьесберегающих программ, продвигает массовые виды спорта, привлекает к участию в них профсоюзные организации, членов Профсоюза и их семьи.

Нормы ГТО сдавать готовы!
Педагогические работники Советского района активно откликнулись на предложение поучаствовать в сдаче норм ГТО. Инициатива проведения подобного спортивного праздника родилась в районной организации Профсоюза.



Для восстановления сил. А основную часть расходов берут на себя территориальные организации Профсоюза.

семей, создание и наращивание фондов социальной поддержки, формируемых на уровне краевой, территориальных и первичных организаций.

Найдите время на себя!
Такой совет дают коллегам учителя, отдохнувшие в санатории на профсоюзных путевках.

Музыкальный руководитель детского сада № 7 «Радуга» Кристина Головина побывала с семьей в санатории «Барнаулский».

летом отдохнула в санатории «Барнаулский».

Восстановление сил, смена обстановки и яркие впечатления

Принято считать, что для профессионального роста педагога необходимо повышение квалификации, самообразование, участие в профессиональных конкурсах, которые являются традиционным и интересным и ярким видом спорта педагогической деятельности.

Год спорта, здоровья и долголетия

Нередко в жизни наступают периоды, когда все валится из рук, раздражают самые пустяковые проблемы. Вот и сейчас, казалось бы, скоро лето, природа расцветает, а нас одолевает синдром усталости. Для учителей эта картина

НАСТРОЙ НА ПОЗИТИВ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

осложняется еще и тем, что начинаются четвертные, годовые и прочие итоги работы контрольные, а полярный организм должен как-то справиться со всем этим потоком. Как обрести столь желанный позитивный настрой!

Артем Рогогов, учитель физкультуры средней школы № 5 г. Белица, участник конкурса «Настоящий мужчина — настоящий учитель»:

— Каждый день делайте по утрам зарядку, и вы заметите, как преобразится ваше тело. Ведите здоровый образ жизни и подавайте пример подрастающему поколению! Спорт — наше долголетие, залог успешности и красоты. И это не обязательно должен быть дорогостоящий фитнес-клуб. Заниматься собой физически нагрузками можно дома и на улице: велосипед, ролики, бег — летом, лыжи, коньки — зимой. А также танцы, йога, плавание.



Опыт молодых

Молодые педагоги «сгорают» так быстро, что и огануться не успеешь: ещё вчера они были полны сил и стремлений изменить мир, а сегодня едва-едва плетутся на уроч.

Как не перегореть в первый год работы? Ответ на этот вопрос искали участники семинара, который подготовили и провели члены Молодежного совета Пospelкинской районской организации Профсоюза и Клуба молодого педагога.

Тема семинара «Быть здоровым — здоров!» актуальна как никогда. Эффективность педагогической деятельности во многом зависит от физического и психологического состояния учителя, умения справиться с эмоциями, выдерживать колоссальные нагрузки.

ГОРИМ, НО НЕ СГОРАЕМ!

Кроме этого, педагог отвечает не только за обучение, воспитание, развитие учеников, но и за сохранение их здоровья. Однако это невозможно, если здоровье самого педагога находится под угрозой, а воспитательные программы будут неэффективны, если учитель не

проводит мастер-класс «Веселая зарядка», Степан Севальников, учитель физкультуры Катылькомской школы.

Формирование культуры здоровья, внимательного отношения к нему и, как следствие, здорового образа жизни в личной и профессиональной среде необходимо начинать с психологической мотивации, осознания необходимости заботиться не только о своих воспитанниках, но и в первую очередь о себе.

Рекомендации, позволяющие снизить влияние факторов стресса, дали психолог Татьяна Безкровных (детский сад «Радужка») и Евгения Исаева (детский сад «Ракета») и Евгения Пилыцкая (Пospelкинской средняя школа № 2).

Они рассказали о методах профилактики эмоционального перенапряжения, тревожных состояний и саморегуляции.

Участники семинара в интерактивном и игровом формате постигли науку здоровьесбережения, а помощником выступила Александра Артемова, педагог-психолог Пospelкинской средней

«Наша задача — оказывать максимальное содействие в реализации проектов и программ, направленных на сохранение здоровья и организацию досуга

и участие все первичные организации, всех работников образовательных учреждений и их семьи», — подвела итог председатель Пospelкинской районной

**ГОД СПОРТА,
ЗДОРОВЬЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ**

