



В школе я и мои коллеги проводим большую часть дня. Хочется приходить домой не уставшими, а бодрыми, полными сил. Как тренироваться, чем питаться и где найти мотивацию, чтобы не свернуть с выбранного пути? Расспрошу педагогов нашей школы! На интервью с коллегами меня вдохновило движение «Профсоюз - территория здоровья» в Общероссийском Профсоюзе образования.

Для начала выскажу свою точку зрения: здоровые учителя, благоприятная эмоциональная обстановка в коллективе - залог успеха школы. Когда сотрудники работают одной слаженной командой, образовательная организация процветает.

Нина Голубева, заместитель директора

- Нина Владиславовна, как вы пришли к здоровому образу жизни?

- Я более трех лет занимаюсь фитнесом. В спортзал меня привела сестра. У меня не было цели похудеть, хотелось просто поправить свое здоровье, держать организм в тонусе. Поначало ходила один раз в неделю, затем втянулась и стала заниматься дважды. Стараюсь не пропускать занятия.

- Что такое фитнес?

- Это упражнения для улучшения циркуляции крови и работы сердца, для поддержания и общего укрепления здоровья.

- Как проходят ваши занятия?

- В группе нас девять человек. Занятия проходят интенсивно, динамично, с юмором, мы всегда в приподнятом настроении.

Татьяна Просвиркина, учитель русского языка и литературы

- Татьяна Вячеславовна, я слышала, что вы практикуете интервальное голодание. Что это такое?

- Я занимаюсь спортом с молодости, но сейчас это делать сложнее... Как держать себя в форме? Увидела статью об интервальном голодании. Это режим, при котором в определенные часы необходимо полностью отказаться от употребления пищи, а

временной отрезок голодания. Будьте здоровы и счастливы!

Ольга Батуева, педагог-психолог

- Ольга Львовна, потанцуем?

- Конечно!

- Расскажите, пожалуйста, о своем увлечении.

- В юности я была подростком-«зажигалочкой!» После окончания педагогического колледжа работала педагогом-организатором, не расставалась с творчеством. Теперь работаю педагогом-психологом. Иногда чувствую, что не хватает двигательной активности, какой-то искры... И тут моя коллега посоветовала мне сходить на пробный урок зумбы. Я долго сомневалась, буду ли успевать после работы на танцы, но все-таки решилась и не пожалела. После первой тренировки чувствовала буквально каждую мышцу в своем теле, во время занятия было много смеха и радости. На сле-

дующий день я снова ощущала все мышцы, но было так легко! После этого приобрела абонемент и теперь хожу с большим удовольствием.

- Но зумба - это не только веселье?

- Зумба - это танцевальные упражнения, которые не только заряжают бодростью, энергией и позитивом, но и приводят фигуру в порядок. Попробуйте сами потанцевать, покричать вместе с нами, и вы почувствуете легкость в теле.

Энже Сабитова, учитель английского языка

- Энже Рамилевна, беседа протекает быстрее за чашечкой кофе, угощайтесь.

- Вы вообще не употребляете фастфуд?

- Фастфуд и прочая еда быстрого приготовления вредят нашему здоровью. Конечно, никто не запрещает ее есть. Просто нужно знать меру и отдавать предпочтение правильному сбалансированному питанию.

- Какие еще плюсы есть у правильного питания?

- В совокупности с регулярными упражнениями оно помогает существенно подтянуть фигуру и сбросить лишний вес. Еще несколько лет назад я не верила в правильное питание и не считала, что ему нужно следовать. Но осознала, что организм не справляется с нагрузками, стала задумываться о том, что я ем, перестраиваться.

Игорь Сергеев, учитель физкультуры
- Игорь Владимирович, есть ли у вас свой секрет сохранения здоровья? Как вы поддерживаете себя в тонусе?

- Как учитель физкультуры я ежедневно занимаюсь спортом, волейболом, баскетболом, хожу на лыжах - веду уроки. Но и в свободное от работы время я уделяю внимание своему здоровью. И один из секретов - это закаливание.

- Как вы начали закаляться? Долго шли к этому?

- Раньше я очень боялся холода. И один знакомый предложил мне закаляться. Принимая душ, я понемногу делал воду прохладнее и постепенно начал мыться холодной. Дошло до того, что я запросто могу зимой окунуться в прорубь. Но надо помнить, что в процессе закаливания нельзя спешить, чтобы не заболеть.

- Каков ваш план укрепления здоровья?

По секрету всему свету

Бассейн, флай-фитнес, зумба... А вы что выбираете?

Спустя полгода следования правилам мой вес и здоровье пришли в норму. Теперь всем желающим похудеть или просто привести внутренний мир в порядок советую перейти на правильное питание.

Язиля Халиуллина, педагог-библиотекарь, Лейсан Гилметдинова, учитель английского языка, Лидия Матвеева, учитель начальных классов:

- Мы познакомились на рабочем месте, то есть в школе, в ходе разговоров поняли, что у нас много общего, так сложилось наше трио. Мы любим выполнять различные челленджи, например целый месяц просыпаться в 5 утра или готовить завтрак Инстаграм-модели. Однажды мы решили принять участие в марафоне «Утро начинается с зарядки!». Если просыпаться рано утром и правильно завтракать мы уже привыкли, то к утренним нагрузкам привыкали долго. Но все-таки освоили их. И теперь не можем пропустить наш утренний ритуал, состоящий из раннего подъема, полезного завтрака и зарядки. Утренняя зарядка позволяет подготовить организм к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, это хорошее средство сохранения и укрепления здоровья, профилактики, а в отдельных случаях - даже лечения заболеваний. Мы стали себя чувствовать намного лучше. Теперь утро в наших семьях начинается не с тапочек и горячего чая, а с бодрой зарядки!

Анастасия Ерашова, педагог-организатор:

- Расскажу, как я начала заниматься на гамаках. Спортom увлекаюсь давно. А когда пришла работать в школу, на упражнения времени не оставалось. Я начала чувствовать усталость... И это состояние длилось, пока я не узнала о таком виде физической нагрузки, как флай-фитнес. Долгое время боялась, что большой перерыв в занятиях спортом сильно повлияет на будущие тренировки. Но душа рвалась в зал. Поборов свои страхи, я посетила одно занятие, потом второе, третье, так и влилась обратно в спорт. Мое самочувствие улучшилось. Как бы я за день ни уставала, после тренировки чувствовала себя новым человеком. Что такое флай-фитнес? Это направление фитнеса сочетает в себе позы йоги, гимнастические упражнения, элементы силовой тренировки, акробатические позы и игровые моменты. Упражнения выполняются с использованием гамака, подвешенного к потолку. Все, кто попробовал полетать на гамаках, уходят с невероятным воодушевлением! Мы ощущаем легкость, невесомость и расслабление во всем теле, происходит мягкое вытяжение позвоночника, улучшается эмоциональное здоровье. Советую попробовать всем, но предварительно проконсультируйтесь с тренером.

- Утром я делаю зарядку. Потом принимаю контрастный душ, он очень полезен. Летом ежедневно купаюсь в реке, загораю, принимаю воздушные ванны. Зимой катаюсь на лыжах. Также я увлекаюсь футболом, играю за сборную нашего города.

Алена Матвеева, учитель английского языка

- Алена Анатольевна, какое любимое время года у вас?

- Зима. Это замечательное время года. Иногда солнце светит очень ярко, небо выглядит чистым и красивым. В такие погожие дни мы всей семьей любим проводить время на свежем воздухе.

- А что вы делаете? Просто гуляете или у вас есть зимнее хобби?

- Зимой мы ходим в лес, чтобы кататься на лыжах. Как приятно в морозный денек выйти на прогулку по скрипучему снегу, надеть лыжи и поехать на них по неизведанному маршруту!

- Действительно приятно. Но ведь лыжные походы - это еще и польза для здоровья, правда?

- Во время катания на лыжах укрепляются мышцы бедер, голени и спины, крепче и выносливее становятся коленные суставы. Я люблю лыжи за то, что они укрепили мое здоровье.

- Здорово, может, покатаемся вместе как-нибудь?

- С большим удовольствием!

Елена Приданникова, учитель русского языка и литературы

- Елена Михайловна, куда вы так спешите?

- В бассейн, люблю плавать после тяжелого дня, помогает расслабиться.

- Давно вы занимаетесь плаванием?

- Наверное, года два, первый раз сходила спонтанно с подружкой. Потом втянулась, теперь хожу постоянно, ребенка с собой беру.

- Чем полезно плавание?

- Плавание - отличная профилактика заболеваний сердца. Если плавать регулярно, можно повысить выносливость организма и предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы. Плавание является замечательным средством для укрепления дыхательных мышц и поднятия их тонуса. Помогает развивать легкие. Перепады температуры закаляют организм, повышают иммунитет, а значит, простуды вам не будут страшны.

- А как относится к бассейну ваша дочка?

- Она в восторге! Тоже быстро втянулась, теперь каждый день спрашивает: «Когда пойдем поплавать?»

Нэля ИСЛЯМОВА,
директор средней школы №1
города Чистополя

Республика Татарстан



Педагог-организатор Анастасия ЕРАШОВА (третья справа) во время занятий флай-фитнесом

в остальное время питаться как обычно. Интервальное голодание совмещаю с физическими упражнениями.

- Легко ли вы освоили этот метод?

- Сначала было тяжело... Теперь же, спустя три года, могу точно сказать, что для меня это не голодание, а здоровый образ жизни. Я воспринимаю этот режим как обычные перерывы между приемами пищи, просто делятся они немного дольше, чем раньше.

- Что дает интервальное голодание?

- У меня нет проблем с лишним весом, чувствую себя легко и свободно. Но для того чтобы использовать данный метод, нужно посоветоваться со специалистами - они подберут вам правильный рацион и

Большое спасибо, но я предпочту бокал воды. Не удивляйтесь, я увлеклась правильным питанием и не пью напитки, содержащие высокий процент кофеина.

- Правда? Как интересно! А поделитесь своим опытом?

- Всегда рада! Правильное питание - это основа здоровья. В рацион должны входить фрукты, овощи, мясо и различные молочные продукты. Овощи и фрукты содержат так необходимые организму витамины и клетчатку. В мясе можно найти белок, в рыбе фосфор. А молоко, сыр, кефир и другие молочные продукты насыщают организм кальцием. Именно поэтому правильное питание так необходимо каждому