



Батарейки для педагогов

Лучше позаботиться о своем здоровье до того, как заболеешь

«Любую болезнь легче предупредить, чем лечить», - говорил Гиппократ. Золотое правило взяла на вооружение Набережночелнинская городская организация Общероссийского Профсоюза образования. В школах и детских садах Набережных Челнов при поддержке профсоюза реализуется немало спортивно-оздоровительных инициатив, направленных на профилактику заболеваний у педагогов. О некоторых из них расскажу подробнее.

Дыхательная гимнастика - и холод нипочем

«Чтобы холодная погода не принесла вреда здоровью, нужно заранее позитивно настроиться. Не надо думать о плохом, подаваться мрачным мыслям, иначе болезни не заставят себя долго ждать. Я сама всегда с радостью принимаю и осеннюю непогоду, и мокрый снег. Призываю быть позитивными и своих близких людей, и знакомых, и коллег. Правильное питание, физические упражнения и, самое главное, ежедневная дыхательная гимнастика - вот основные составляющие здоровья для нашего коллектива», - делится член первичной профсоюзной организации средней школы №1 Раиса Семенова, которая занимается организацией этой уникальной гимнастики уже более десяти лет.

Дыхательная гимнастика невероятно полезна для легких. Занятия проходят по средам и пятницам для всех желающих. А желающих, следует отметить, с каждым днем становится все больше. Все началось с двух-трех человек, на сегодняшний день занятия стабильно посещает большая часть коллектива. По мнению педагогов, этот оздоровительный метод помогает держать организм в тонусе, не болеть, быть активным.

Соляная пещера: полезно, приятно, эффективно

Эффективный и безопасный способ укрепления иммунитета - соляная пещера. В центре развития ребенка - детском саду №83 «Фея» уже более 10 лет работает специально оборудованная комната с имитацией морского климата, которая усиливает защитные функции организма и позволяет избежать осложнений после ОРЗ и ОРВИ. Эта процедура также показана людям с астматическими и аллергическими проявлениями. Благоприятное воздействие

солевого аэрозоля на организм подтверждают врачи. Стены и пол в комнате покрыты солью, которая обеспечивает стерильность, обеззараживает воздушное пространство. В помещении поддерживаются оптимальная температура и влажность. Встроенный галогенатор подает солевой ионизированный аэрозоль определенной концентрации для создания лечебного эффекта. В комнате стоят мягкие кресла, есть телевизор, звуковая аппаратура, интерактивные устройства. График посещения соляной комнаты составляется таким образом, чтобы каждый сотрудник смог посетить ее до или после рабочей смены. Во время сеансов по телевизору транслируются видеоролики о пользе здорового образа жизни. Так что лечение не только полезно, но и приятно.

«Установка соляной пещеры, которую на сегодняшний день посещают и воспитатели, и няни, и повара, позволила нам снизить заболеваемость среди сотрудников в периоды эпидемий респираторных заболеваний», - отмечает заведующая детским садом Юлия Юлчурина.



Йога дарит здоровье и душевную гармонию

Йога - лучшее лекарство

Здоровье работников - это вопрос номер один, считает член спортивно-оздоровительной комиссии первичной профсоюзной организации детского сада №115 «Звездочки» Елена Сендюкова, которая не



Добро пожаловать в фитобар!

первый год проводит занятия йогой для сотрудников учреждения. Она рассказывает, что йога - это не только физические тренировки. Параллельно, в гармонии, идет оздоровление души.

Все сотрудники детского сада, посещающие занятия, а это 67 человек, прекрасно знают, что дыхание - неотъемлемая часть тренировки. Ведь если человек дышит неравномерно, сознание его неустойчиво. Занятия йогой помогают успешно противостоять стрессам, сохранять самообладание в любой ситуации.

Йога - это своего рода волшебная батарейка, благодаря которой заряжаешься бодростью, приобретая здоровье и гармонию. Отрадно, что вот уже три с половиной года сотрудники детского сада «Звездочки», посещая специально организованные для них бесплатные занятия, укрепляют свой организм.

Если хочешь быть долгожителем...

Фиточай - один из популярных методов повышения устойчивости организма и укрепления здоровья. Это хорошо знают организаторы уникальной оздоровительной услуги в детском саду №86 «Электроник». Здесь для членов коллектива при содействии Набережночелнинской городской профсоюзной организации был создан фитобар с разнообразными видами фиточая. «Фиточай - сбор лекарственных растений. Он является исключительно натуральным продуктом. Фиточай может быть как профилактическим, так и лечебным, витаминным. В фитобаре нашего детского сада представлено большое разнообразие сборов.

Мы откликаемся на потребности каждого сотрудника», - с гордостью говорит председатель первички Раушания Салахова.

Работники детского сада на протяжении трех лет принимают полезный общеукрепляющий напиток. При этом педагоги не забывают и о спорте, здоровом образе жизни.

Здоровье из воздуха

В первичных профсоюзных организациях кадетской школы №49 и детского сада №42 «Аленький цветочек» тоже занимаются оздоровлением сотрудников. Одно из популярных мероприятий - прием кислородного коктейля. Его регулярно курсами пьют все члены коллектива. В реализации проекта активно участвуют клиника «Танар» и Набережночелнинская городская профсоюзная организация.

«У нас в учреждении кислородный коктейль курсами дети пьют уже давно, - рассказывает председатель профсоюзного комитета кадетской школы №49 Лилия Ахметова. - Однажды задумались - а почему бы не предложить коктейль нашим сотрудникам? Тем более у нас есть переболевшие пневмонией». Был проведен опрос сотрудников, из которого выяснилось, что коктейль востребован. При поддержке Набережночелнинской городской организации профсоюза для педагогов организовали курс кислородного коктейля, оплата - за счет членских профсоюзных взносов.

«Кислородный коктейль - настоящая находка для жителей больших городов, которые ежедневно сталкиваются с неблагоприятными условиями, влияющими на иммунную систему и здоровье организма в целом, кроме того, это отличный способ поддержать молодость и красоту, что особенно нужно очаровательному женскому коллективу», - перечисляет многочисленные плюсы коктейля заведующая детским садом №42 «Аленький цветочек» Светлана Бадертдинова. Уже прошло 14 курсов, за это время оздоровительной услугой неоднократно воспользовались все члены коллектива детского сада, а это 69 человек.

«Здоровье каждого сотрудника для нас превыше всего, и кислородный коктейль, безусловно, поможет нам в укреплении здоровья всего нашего коллектива», - уверена председатель первичной профсоюзной организации учреждения Аида Кокорева.

Алина САФИНА,
член редакционной комиссии
Набережночелнинской городской
организации Общероссийского Профсоюза
образования, воспитатель по обучению
детей татарскому языку детского сада
№115 «Звездочки»
Фото автора

Республика Татарстан



Соляная комната