



PRO-Здоровье

Как дотянуть до каникул

Апрель - один из любимых и вместе с тем самых сложных месяцев для педагогов. С одной стороны, он открывает 4-ю четверть и приближает конец учебного года. С другой, впереди еще два-три месяца напряженной работы, экзамены и выпускные вечера. Как же набраться сил и дотянуть до долгожданного отпуска?



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

Разложите все по полочкам. Когда усталость накопилась и уже сложно приходиться на работу, сделайте перестановку в рабочем кабинете. Всегда с радостью смотришь на что-то новое. Советую разложить методический материал, пособия, выкинуть лишнее и, конечно, принести на работу какую-нибудь приятную вещь: любимую чашку, фотографию, магнитик из отпуска.

Исключите общение с неприятными людьми. Это очень сложный пункт, особенно в нашей работе, так как энергетические вампиры встречаются и среди родителей учеников, и среди коллег. Но постарайтесь держать дистанцию, не проявляйте агрессию в ответ на их нападки, не обращайтесь к вам. Если на вас пытаются повышать голос - не поддавайтесь на провокацию, говорите спокойно и размеренно.

Не засиживайтесь. Это пожелание можно отнести не только к работе в целом, но и к виду деятельности. Если в течение дня вы больше сидите, работаете с документами, то каждые 45-60 минут делайте паузы. Посмотрите за окно, пройдитесь по кабинету, сделайте простые упражнения. Если же, напротив, вы весь урок на ногах, бегаєте от ученика к ученику, то по возможности на перемене присядьте, отвлекитесь, успеете послушать любимую музыку, проветрите кабинет.

Составляйте график. Попробуйте составлять график на неделю, какие мероприятия необходимо провести, что нужно сделать вместе с воспитанниками, и каждый день оставляйте время не только для семьи, но и для себя. Отводите на свое увлечение, чтение книг хотя бы один час.

Радуйте себя. Это может быть все что угодно: новая кружка, поход в театр или бассейн, встреча с друзьями, просмотр любимого фильма. Надо уметь дарить себе положительные эмоции.

Отправьтесь в однодневное путешествие. Чтобы отвлечься от повседневных забот, можно уехать куда-нибудь на один день. В крупных городах существует масса однодневных экскурсий, в небольших населенных пунктах сложнее. Начните исследовать соседние поселения, интересные исторические места, монастыри.

Интеллектуальные игры в команде. Они могут проходить как в очном режиме, так и в режиме онлайн. Соберите свою команду, и вперед - покорять вершины квиз-игр. Это не только возможность интересного досуга, но и приятное общение с коллегами и друзьями за рамками работы.

Желаю вам набраться сил и с ярким настроением ворваться в жаркое лето.

Набережночелнинский государственный педагогический университет - ровесник Общероссийского Профсоюза образования. В прошлом году один из ведущих вузов Республики Татарстан отметил 30-летний юбилей.

Открытие педагогического вуза 28 мая 1990 года стало историческим событием в жизни молодого города, выросшего в ходе всесоюзной ударной комсомольской стройки вместе с заводом по производству знаменитых КАМАЗов. Сегодня университет - крупный образовательный и научно-методический центр региона с высоким педагогическим и научным потенциалом. За три десятилетия здесь подготовлены 18 тысяч педагогических кадров.

Ровесником вуза является и первичная профсоюзная организация преподавателей и сотрудников, которая зародилась в первый



Дни здоровья пользуются популярностью у коллектива университета

От медосмотров до путевок

же год работы университета. Сегодня она объединяет в своих рядах подавляющее большинство членов коллектива - свыше 150 сотрудников. Их интересы и права последние десять лет отстаивает кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики Марина Гумерова.

Согласно коллективному договору работники университета имеют немало льгот, которыми активно пользуются. Например, получают 10-процентную надбавку от оклада за почетные звания, могут рассчитывать на оплату в двойном размере, если приходится работать в выходные или праздничные дни. Также сотрудники освобождаются от работы с сохранением заработной платы на 1-3 дня в случае, если выходят замуж, провожают ребенка в первый класс, в армию.



Чучелу вируса пришлось несладко

Коллективный договор предусматривает и льготы на оздоровление. Самая востребованная - компенсация расходов на приобретение путевки в один из санаториев Татарстана. Половину стоимости оплачивает работодатель, 15 процентов - первичная профсоюзная организация. Учитывая дополнительные профсоюзные скидки, за отдых в здравнице работники платят не более 20 процентов от первоначальной цены.

Уже второй год ежедневно все сотрудники делают 20-минутную производственную гимнастику. Проводят ее специалисты кафедры физической культуры и спорта. Они же разработали комплексы зарядки для работников разных возрастов.

Каждую весну и осень коллектив в полном составе проходит медицинский осмотр. В этом году в связи с эпидемией коронавируса появилась еще и возможность сдать тесты на антитела перед вакцинацией против COVID-19. В клиниках процедура дорогостоящая, поэтому профком университета не

только договорился о корпоративной скидке, но и оплачивает 50 процентов стоимости. Все процедуры работники проходят в современном медицинском кабинете, открывшемся в вузе два года назад. При желании раз в квартал можно записаться на прием к терапевту.

Большой популярностью у коллектива пользуются дни здоровья, организованные профкомом. Традиционно они проходят в здравнице «Шифалы су - Ижминводы», которая расположена на живописном берегу Нижнекамского водохранилища и известна целебной минеральной водой. В этом году день здоровья провели 13 марта на территории физкультурно-оздоровительного центра «Бумажник». Он находится всего в пяти километрах от города, но благодаря отсутствию промышленных предприятий

укрепляют дух, способствуют созданию благоприятной атмосферы в коллективе, - отмечает доцент кафедры психолого-педагогического и специального дефектологического образования Резида Хуснутдинова. - Вдохновляет и личный пример ректора вуза Альфинур Азатовны, которая принимает участие во всех спортивных мероприятиях.

Альфинур Галиакберова действительно заряжает членов профсоюзной организации своей активностью. Например, она одна из первых сдала нормы ГТО и даже завоевала золотой значок. Кроме того, благодаря ее влиянию сегодня весь проректорский корпус и управленческий персонал регулярно посещают занятия в спортивно-оздоровительном комплексе с плавательным бассейном «Н₂O» Набережночелнинского государственного педагогического университета.

Спортивно-оздоровительный комплекс «Н₂O» - один из лучших в Набережных Челнах, был построен пять лет назад в рамках федеральной программы «500 бассейнов России». Помимо двух бассейнов, сауны, здесь функционируют тренажерный зал с кардиозонай, три зала для групповых занятий, фитнес-бар, детский клуб и многое другое.

- Для сотрудников Набережночелнинского государственного педагогического университета действуют как корпоративная, так и дополнительная профсоюзная скидка на годовой абонемент, - говорит председатель профсоюзной организации преподавателей и сотрудников вуза Марина Миннегалиева. - В результате мы покрываем до 75% стоимости. Также профсоюзная организация оплачивает сотрудникам 5000 разовых посещений спортивно-оздоровительного комплекса в год.

- Я регулярно посещаю комплекс «Н₂O» по абонементу, приобретенному с корпоративной и профсоюзной скидками, - рассказывает доцент кафедры теории и методики дошкольного и начального образования Гульчачак Ганиева. - Такая поддержка со стороны руководства вуза и нашей первички стала для меня хорошим стимулом к регулярным занятиям в тренажерном зале и бассейне.

- Спортивно-оздоровительный комплекс находится в нескольких метрах от работы, - добавляет заведующая кафедрой математики, физики и методики их преподавания Эльмира Галимова. - Это очень удобно! К тому же у нас, как у членов профсоюза, есть возможность бесплатно его посещать. Хочется отметить большую заслугу нашего профлидера Марины Миннегалиевны, ведь именно под ее началом ведется активная работа по пропаганде здорового образа жизни.

Римма ГУСАМОВА
Фото Эльмара ГАНИЕВА

Как специалист в области психологии добавлю, что такие командные соревнова-