



7.50 утра. Ученики татарской гимназии №2 имени Шигабутдина Марджани при Казанском федеральном университете высыпают на крыльцо и, радостно визжа, босиком бегут по снегу на школьный двор. На улице минус 4, но это не смущает ни самих детей, ни учителей, вышедших с ними на традиционную утреннюю процедуру. 5 минут бега по сугробам под татарскую плясовую, звуки которой разносятся на всю округу, и малышня возвращается в классы. Ровно в восемь утра бодрые и веселые они будут сидеть на уроке.

Этой традиции уже более 25 лет. Все ученики начальной школы, а их почти 400 человек, ежедневно перед уроками бегают босиком. Причем в любую погоду: в дождь, метель. Пробегка отменяется лишь в те дни, когда столбик термометра на улице опускается ниже минус 15 градусов. Учи-



Старая закалка

Четверть века в казанской гимназии ученики бегают босиком по снегу, а учителя купаются в ледяном озере

теля стараются не отставать, но всегда выходят босиком, но обязательно без верхней одежды.

Благодаря такому закаливанию педагоги перестали массово уходить на больничный, а гимназия практически не закрывается на карантин по гриппу и ОРВИ.

Началось все в 90-е годы прошлого столетия, когда татарскую гимназию возглавила Камария Хамидуллина.

- Меня назначили директором в 1993 году, - вспоминает Камария Зиннуровна. - Непростые были времена, учителя по три месяца не получали зарплату, средств в школе не было на элементарные вещи. Для уроков физкультуры не могли купить даже баскетбольный мяч! Вот тогда-то и пришла в голову идея начать утренние пробежки, денег на это не требовалось.

Проект стартовал в 95-м. Камария Хамидуллина сама начала бегать с детьми босиком по школьному двору. Ее примеру последовали другие учителя.

- Я никого не заставляла, если кто-то из педагогов присоединялся - была им очень благодарна, - говорит Камария Зиннуровна. - Так постепенно пробежки без обуви вошли в привычку.

Теперь ученики закаляются ежедневно с сентября по июнь. Каждый год уже 2 сентября присоединяются первоклашки. Родители, конечно, поначалу относятся на-

стороженно, но уже через месяц привыкают, а чуть позже даже благодарят - ребенок перестал болеть, избавился от астмы или других хронических заболеваний.

- На моей памяти был лишь один случай, когда мама ученика была против закаливания, остальные после наших терпеливых разъяснений соглашались, что такие процедуры только на пользу, - рассказывает Камария Зиннуровна. - А какие родители не хотят, чтобы их дети были здоровыми и жизнерадостными?!

Когда снег сходит, школьники бегают по мелкой гальке, ее специально завезли на территорию школы. Получается двойной эффект, ведь массаж стоп улучшает кровообращение.

Кстати, утренняя пробежка не просто укрепляет детский организм, но и повышает настроение, помогает взбодриться перед началом учебного дня.

Пробегая мимо меня, малыши через одного радостно выкрикивали «Исэнмесез» (по-татарски «здравствуйте»). И это тоже не случайно, поясняет педагог: «Мы учим ребят радоваться новому дню, здороваться с солнцем и окружающими их людьми».

Перекресток, где расположена гимназия, очень оживленный, поэтому прохожие уже давно не удивляются, когда слышат из-за школьного забора приветствия в свой адрес и пожелания доброго здоровья.

На мой вопрос, в чем секрет долголетия проекта, Камария Хамидуллина отвечает: «Он построен на правильных педагогических принципах: прост в реализации, не требует финансовых вложений и дает результаты».

Справедливости ради нужно заметить, что работники гимназии уже много лет закаливаются не только возле школы.

- Недалеко от Казани есть уникальные Голубые озера, - рассказывает председатель школьного профкома Гулия Шакирова. - Это любимое место нашего коллектива. В праздники мы приезжаем именно сюда: играем в футбол и другие подвижные игры,

Тем временем

В начале учебного года в гимназию пришел молодой директор Рамиль Гайнуллин. Новый руководитель не только поддержал проекты, которые были заложены его коллегой, но и придумал новые. Так, например, в школе появилась спортивная учительская команда, и теперь педагоги гимназии частенько соревнуются с учениками. Здоровые инициативы и дух единства здесь главные ценности.

купаемся - даже зимой. Я впервые окунулась в ледяную воду пять лет назад. Ощущения незабываемые!

Вода в Голубых озерах абсолютно прозрачная и содержит много полезных солей. На дне расположены большие участки иловых солевых грязей голубого цвета, что и дало название озерам. Однако температура воды здесь не бывает выше 4 градусов даже летом.

Как рассказала Гулия Аскатовна, традицию купаться в Голубых озерах тоже много лет назад завела бывший директор школы. В образовательном учреждении тогда был свой автобус, и ученики старших классов вместе с учителями каждую неделю выезжали на озера, чтобы окунуться. Позже автобус сломался, а привычка осталась. Педагоги продолжают начинания Камарии Хамидуллиной. Многие приобщили к здоровому образу жизни и членов своих семей. В этом году выпало много снега, к Голубым озерам не подобраться, однако педагоги все равно не променяли корпоратив на свежем воздухе на ресторан, а отправились в лес кататься на санках.

Елена ГАЛЯВЕТДИНОВА
Фото автора

Прим. ред. Материал публикуется в рамках конкурса «Профсоюзный репортер»-2021.

Почта «МП»

Усталости как не бывало

Среди жителей больших городов распространены стрессы, депрессии. Люди, ожидая летнего отпуска целый год, в буквальном смысле сгорают от синдрома хронической усталости. Хочется получить хотя бы пару дней передышки.

Прекрасным решением для короткого отдыха является тур выходного дня. В Татарстане такие туры организуются при поддержке республиканского комитета Профсоюза работников народного образования и науки с целью оздоровления педагогов. Профсоюз берет большую часть оплаты на себя, таким образом, самим работникам путевка обходится за символическую цену.



Предлагаются туры в разные санатории Республики Татарстан. Коллектив детского сада №65 Казани остановил свой выбор на «Ливадии». Об этом санатории можно услышать много хороших отзывов. Находится он в черте города в живописном лесу с видом на реку Казанка.

Заезд состоялся в пятницу, в 12 часов дня. Первые впечатления нас приятно удивили. Тихая природа. Огромная территория. Гуляй и наслаждайся моментом! Как будто выпадаешь из бешеного жизненного ритма и попадаешь в заколдованное место, где и время течет по-другому. Даже не верилось, что буквально в 500 метрах находится оживленный город.



Первая мысль, которая промелькнула в голове после экскурсии по «Ливадии», - почему мы не воспользовались этим предложением раньше! Ведь, несомненно, туры выходного дня - великолепный вид отдыха, позволяющий в кратчайшие сроки стряхнуть с себя усталость, обрести заряд бодрости. За каких-то два дня мы смогли восстановить силы. Вкусная еда, прогулки на свежем воздухе, массаж, сауна, бассейн, лечебные процедуры, единение с природой и, самое главное, возможность никуда не спешить и не суетиться позволили нам к понедельнику вернуться в полноценную рабочую форму.

От имени детского сада №65 Казани хочется пожелать Профсоюзу работников народного образования и науки укрепления рядов, выразить благодарность за социальное партнерство и взаимопонимание.

Гульназ САФИУЛЛИНА,
учитель-логопед детского сада №65
комбинированного вида Казани

