



В хорошей форме

Педагоги встали на тренажеры



Коллектив гимназии №5 очень рад такому подарку

Весенний авитаминоз и покупка абонемента в тренажерный зал теперь неактуальны для членов профсоюза образовательных учреждений Авиастроительного и Ново-Савиновского районов Казани. Заботу об их здоровье взяла на себя территориальная профсоюзная организация в рамках Года спорта, здоровья и долголетия.

Например, в школах появились новые тренажеры - подарок коллективам со сто процентным профсоюзным членством. Из бюджета районной организации профсоюза на это было выделено свыше 150 тысяч рублей.

- Физическая активность педагогам просто необходима, - говорит председатель профсоюзной организации работников образования Авиастроительного и Ново-Савиновского районов Казани Ольга Малышева. - Выбор тренажеров огромен, но мы остановились на эллиптическом. Занятия на нем улучшают работу сердечно-сосудистой системы и задействуют все группы мышц.



Фруктовый смузи поднял настроение сотрудникам детской художественной школы №3

Педагоги с удовольствием осваивают орбитрек на переменах и после уроков. Учитель физкультуры гимназии №5 Назия Шакирова разработала даже специальную программу для своих коллег. Она составила

расписание, по которому заниматься нужно три раза в неделю по полчаса: 10 минут - разминка, оставшееся время - тренировка с постепенным повышением нагрузки. Это поможет укрепить организм и заставит иммунитет работать в полную силу.

В школе №71 тренажер установили в библиотеке. Заведующая библиотекой и по совместительству председатель профкома Фания Фатыхова и не предполагала, что тренажер будет пользоваться такой популярностью. Теперь к ней чаще заходят коллеги и параллельно с занятиями получают информацию о работе профсоюза.

Очень массовой получилась акция «Витаминный день», объявленная районной профсоюзной организацией. Ее подхватили



Председатель профкома Международного колледжа сервиса Алина СУЛТАНОВА подготовила для коллег приятный сюрприз

более ста образовательных учреждений. Председатели профкома приготовили для своих коллег витаминизированные подарки. Так, в детской художественной школе №3 сотрудников угостили фруктами и смузи. В детском саду №85 накрыли витаминный стол с фруктами и кислородным коктейлем. А приглашенные эксперты рассказали о пользе биологически активных добавок и провели мастер-класс по защите кожи лица и рук.

Викторина «Хорошо ли вы знаете фрукты?» прошла в детском саду №19.



Молодые педагоги школы №71 занимаются на тренажере после уроков

Председатель профкома Татьяна Дуткина подготовила для коллег необычные вопросы. Например, они узнали, что клубника не является ягодой, а бергамот - цитрусовое растение.

Сюрприз устроила и председатель профкома школы №89 Лейсана Кашафутдинова. 25 килограммов фруктов она подала коллегам к обеду.

«Витаминный день» настолько понравился работникам, что многие профлидеры решили проводить акцию ежемесячно. Некоторые организации добавили к витаминам еще и физические нагрузки. Так, с подачи председателя профкома детского сада №404 Резеды Сафиной в образовательном учреждении организовали занятия пилатесом. Приглашенный тренер ведет их для сотрудников совершенно бесплатно.

- Результаты тренировок уже заметны, - отмечает Резеда Мансуровна. - Укрепились мышцы, появилась гибкость, и, что особенно приятно для нас, девочек, постепенно начали уходить лишние сантиметры.

Инициативу Резеды Сафиной подхватили и другие детские сады. Председатели профкомов приглашают для своих коллективов не только тренеров по пилатесу, но и инструкторов по йоге, степ-аэробике.

Мария ПЕНЬКОВА
Фото автора

PRO-Здоровье

Гореть и не сгореть

«Конкурсное движение» - сколько эмоций за этими словами: эйфория, грусть, стресс, переживания... Даже педагогический конкурс районного уровня - это часы подготовки, бессонные ночи и разлука с близкими. Как же не потерять здоровье в конкурсном движении?

Многие решаются пойти на конкурс в последний момент, и тогда это становится стрессовой ситуацией. Планируйте участие в конкурсе заранее. В августе-сентябре вы уже можете посмотреть районные положения о педагогических состязаниях и решить для себя, готовы вы к этому или нет. И тогда у вас будет запас времени



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

для сбора информации и расчистки своих архивов.

Репетируйте свой конкурсный урок заранее, не делайте это за день до мероприятия. А главное - не вносите правки в последний момент перед выступлением. Это негативные эмоции, которые не помогут прийти к успеху. С уроком нужно «переспать» и в хорошем настроении отправиться к жюри.

Не отдаляйтесь от семьи и не срывайтесь на близких. Это очень важный момент. В погоне за успехом мы порой забываем о своих родных. А именно они поддержат вас не только в моменты торжества, но и в моменты поражений. Именно дома вам скажут, что вы лучший педагог, несмотря ни на что.

Чем больше времени на подготовку, тем качественнее она получается. А если к уроку или публичному выступлению вы готовы, разбирайтесь в теме, волнение будет минимальным. Не стоит запрыгивать в уходящий вагон и делать все за 3-4 дня до начала конкурсных испытаний.

Боритесь со стрессом во время подготовки к конкурсу помогите личные «ритуалы»: теплая ванна перед сном, прогулка, пробежка, просмотр любимого сериала или музыка. Такие привычки помогают справляться с негативными эмоциями, держать ситуацию под контролем.

Соблюдайте режим дня. Не надо во время подготовки к конкурсу сидеть всю ночь, лучше встаньте утром на час раньше и продолжите работу. Иначе собьете режим сна, и в дальнейшем восстановить его будет очень сложно.

Многие идут на конкурс, потому что об этом попросило руководство образовательной организации. Нет желания - не заставляйте себя, так как удовольствия нет, а нет удовольствия - нет и результата. И помните: конкурсное движение затягивает! Стоит раз попробовать, остановиться будет трудно.

А какие советы из своего жизненного опыта дадите вы?