



Почему большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а вот здоровью педагогов - недостаточно? Ведь от того, с каким настроением выходит воспитатель на работу, умеет ли он управлять эмоциями и бороться со стрессом, зависит обстановка, в которой протекает образовательный процесс. Обозначив проблему, мы всем коллективом детского сада начали искать способы и средства для ее решения.

Для начала профсоюзный актив вместе с педагогом-психологом провел различные виды тестирования по темам «Любим ли мы себя?», «Определение физической подготовленности педагогов», «Ведете ли вы здоровый образ жизни?», «Как вы проводите свободное время?», «Считаете ли вы себя настоящей женщиной?».

По его результатам мы разработали программу оздоровления и организовали работу клуба «Я у себя одна». Его деятельность направлена на сохранение и укрепление здоровья, сплочение коллектива, а также на профилактику синдрома профессионального выгорания и профессиональных деформаций. Члены рабочей группы подобрали, апробировали и в данный момент успешно применяют несколько способов профилактики.

В первую очередь это эмоциональная поддержка. Медицинский работник и педагог-психолог проводят индивидуальные и групповые беседы, касающиеся вопросов здоровья: «Стресс и его профилактика», «Точечный массаж», «Рациональное питание». Для снятия стресса организуем тридцатиминутные тренинги, разработали комплекс упражнений для избавления от усталости. Занятия проходят с использованием музыкотерапии.

Большой популярностью пользовалась акция «Тайный друг», когда сотрудники писали друг другу добрые письма. В ней с удовольствием участвовали все, каждому хотелось

проработки рефлексорных точек кистей и стоп, позволяющий восстановить функции организма, предупредить развитие серьезных заболеваний.

Другие занимаются гимнастикой брейнджим. Ее суть в том, что, выполняя разноплановые ритмичные движения, мы тренируем не только мышцы тела, но и мозг. Ведь именно он посылает те самые импульсы, которые заставляют нас двигаться. Поэтому гимнастика имеет еще одно негласное название - «гимнастика для ума».

Но больше всего сотрудников посещают занятия степ-данс-терапии. Их ведет молодой педагог.

Я у себя одна...

или Клуб счастливых женщин

поделиться с коллегами своим вниманием. Много писем было адресовано педагогам, которые находились на больничном, мы смогли поддержать их добрыми пожеланиями.

Следующий способ - разнообразная оздоровительная гимнастика. Некоторые выбирают нетрадиционные занятия - суджок-терапию. Это оригинальный способ

Мы организуем фестивали национальных культур, на которые приглашаем наших педагогов-ветеранов. В прошлом году фестиваль был посвящен народным подвижным играм и национальной кухне народов России. Стараемся не пропускать такое интересное и масштабное мероприятие, как туристический слет педагогов Купинского района. Несмотря на то, что в команде одни девушки, мы занимаем призовые места. Активно участвуем в спартакиадах, лыжных гонках, осеннем кроссе, весеннем велопробеге. Часто наши сотрудники в выходные дни посещают семьями бассейн.

Клуб «Я у себя одна» продолжает работать и развиваться. Мы организуем теоретические и практические занятия по самым разнообразным проблемам, используем традиционные и нетрадиционные методы: игротерапию, смехотерапию, фитотерапию, рефлексотерапию и даже стихотерапию.

Мы видим, что работа клуба делает наших женщин счастливее.

Елена ЛАПТЕВА,
председатель первичной профсоюзной организации детского сада «Солнышко»
Купинского района

Новосибирская область



На занятии клуба

Драйв для студента

«Профорг года» - университетский конкурс для активистов профсоюза, участники которого демонстрируют знания в правовой сфере, прокачивают навыки публичных выступлений, учатся принимать креативные решения в неожиданных ситуациях. А еще - проект, позволяющий каждому студенту освоить новые компетенции в профсоюзной деятельности и почувствовать эмоциональный драйв, свойственный настоящему состязанию.



Полина ДРЕНЬ

В 2022 году первичная профсоюзная организация студентов и аспирантов Тульского государственного университета проводила конкурс во второй раз. На участие в нем подали заявку более 60 активистов вуза.

Отборочному этапу предшествовала подготовка - ребята изучали правовые документы и посещали полезные лекции от специалистов профсоюза. По итогам отбора, который включал тест и собеседование, в финал вышли 9 человек.

Открывая финальные состязания, председатель Тульской областной организации Профсоюза образования Ольга Ларичева и проректор по учебно-воспитательной работе ТулГУ Эдуард Темнов пожелали конкурсантам удачи, а также отметили активную деятельность первичной профсоюзной организации студентов и аспирантов.

Финалисты прошли шесть испытаний. В рамках задания «Автопортрет» каждый участник на сцене должен был за 4 минуты презентовать себя и рассказать о деятельности своего профбюро, а затем ответить на вопросы членов жюри.

В «Профсоюзном биатлоне» финалистам предлагались различные категории вопросов на профсоюзную и правовую тематику с разной «ценностью». Участники по очереди выбирали категорию и «стоимость» вопроса. В случае правильного ответа конкурсант приобретал определенное количество баллов, а в случае неверного - терял.

В ходе конкурса «Блиц» участникам за 2 минуты предстояло ответить на 20 вопросов. Здесь финалисты демонстрировали не только свои знания, но и быстроту реакции.

«2 к 1» - соревнование на выбывание: ведущий зачитывает вопросы, а участникам необходимо поднять табличку с вариантом ответа «Да» или «Нет».

Для состязания «Информационная работа» финалисты заранее снимали видеоролики на профсоюзную тематику, а затем на сцене презентовали результат. Что же касается конкурса «Сюрприз», то его содержание было загадкой до самого финала. Ведь задание выбирается членами жюри перед началом испытания.

Победителем конкурса в этом году стала студентка первого курса естественно-научного института ТулГУ Полина Дрень. Несмотря на небольшой профсоюзный стаж, она показала отличную правовую подготовку, а также умение быстро ориентироваться в нестандартных ситуациях.

Возможность попробовать свои силы была и у зрителей. Студенты, которые пришли поддержать представителей своего профсоюзного бюро, приняли участие в розыгрышах и конкурсах, отвечая на вопросы по профсоюзной тематике. Лучшие участники получили фирменные призы.

Сергей БУКАНОВ, Наталия СТЕПОВАЯ,
Елизавета ИВАННИКОВА

Республика Татарстан

Профсоюзный репортер

Наша «Надежда»

Учительскому театральному коллективу «Өмет» исполнилось десять лет

В честь юбилея народный театр «Өмет» («Надежда») подготовил премьеру спектакля «Кырларым-тугайларым» («Мои поля, мои луга») по пьесе Туфана Миннуллина. Многочисленные поклонники и ценители творчества коллектива по достоинству оценили талант артистов, приветствуя их стоя. Премьера имела огромный успех.

Возник этот популярный среди работников образования коллектив в 2012 году в первичной профсоюзной организации Лицея - инженерного центра Советского района Казани. Бессменный режиссер театра - Раиль Мухутдинов, педагог дополнительного образования, а актеры - педагоги и сотрудники образовательного учреждения.

В 2015 году коллективу было присвоено звание «Народный театр».

«Өмет» живет настоящей театральной жизнью: репетиции, гастролы, спектакли. В ежегодном Межрегиональном конкурсе театральных коллективов «Идел-йорт» им. Шамиля Закирова с 2017 по 2021 год народный театр неоднократно становился дипломантом. Кроме того, он является победителем и призером многих международных и региональных конкурсов.

Коллектив «Өмет» успешно гастролит не только по районам Республики Татарстан, он частый гость в странах ближнего и дальнего зарубежья. В 2017 году коллектив со своими спектаклями побывал в Европе (Германия, Голландия, Франция, Австрия, Бельгия), а летом 2019 года выступал перед представителями татарской диаспоры в Крыму.

Благодаря поддержке территориальной профсоюзной организации, администрации школы в лице директора лицея Венеры Хайрутдиновой учительский театральный коллектив продолжает свою творческую жизнь. И мы верим, что новые премьеры не за горами!

Инна БЕСТУЖЕВА,
учитель русского языка и литературы,
председатель первичной профсоюзной организации средней школы №169
Советского района Казани



Коллектив театра «Надежда»