



Путь на сцену

Победа - это не везение, а тяжелый труд



Фото с официального сайта Минпросвещения России

Каждый из победителей конкурсов профессионального мастерства в системе образования, которых награждали 5 октября, прошел непростой путь испытаний. Путь этот завершился на сцене Государственного Кремлевского дворца в Международный день учителя. Кто-то скажет: «Чудо, везение». Но мы с вами, коллеги, знаем, что это огромный труд, бессонные ночи, слезы и радость, провалы и взлеты. Вручая призы учителю, воспитателю, директору, мастеру года, победителям конкурсов «Первый учитель», «Сердце отдаю детям», «Учитель-дефектолог России», «Педагог-психолог России», «Лучший учитель родного языка и родной литературы», звезды кино и эстрады, спортсмены, деятели науки искренне говорили о своей благодарности педагогам. Концерт был подарком всем работникам образования страны.

Стр. 4-5 ▶

Профессионалам - профессиональную прессу!

Дорогие читатели! Оформить подписку на газету «Мой профсоюз» можно в любом почтовом отделении страны, а также онлайн на сайте www.ug.ru.

Наш подписной индекс по каталогу «Почта России»: ПА002

Новости

Какие курсы нам нужны?

Президент России Владимир Путин поддержал идею о предоставлении учителям возможности получать дополнительное образование по непрофильным предметам.

С таким предложением в ходе видеовстречи главы государства с лауреатами конкурса «Учитель года России»-2023 выступила учитель русского языка и литературы гимназии №25 Краснодара Евгения Константинова.

Как пояснила педагог, она работает с профильными классами, где ребята занимаются естественными и точными науками, и заинтересована в получении дополнительного образования в области математики и ИКТ. Между тем курсы повышения квалификации по этим дисциплинам доступны только для учителей данных предметов. «Я предлагаю расширить этот спектр, для того чтобы учитель любого профиля мог получать образование по тому предмету, который считает для себя интересным», - сказала Евгения Владимировна.

Президент отметил, что дополнительное образование создает лучшие конкурентные условия для учителей, и попросил вице-премьера Татьяну Голикову и главу Минпросвещения Сергея Кравцова подумать, как реализовать эту идею.

Сергей ДОНАТОВИЧ

«Орлята» проходят профессиональные пробы

Всероссийский детский центр «Орленок» принимает участников III Всероссийского юношеского педагогического форума. 300 ребят из разных регионов страны приехали в Краснодарский край, чтобы ознакомиться с профессией учителя, освоить новые навыки на мастер-классах.

Ребята встретятся с ведущими экспертами в сфере образования, узнают о современных методах воспитания и под руководством опытных педагогов подготовят и проведут собственные занятия.

В программе смены запланированы тематические дни «Фестиваль обучающихся и наставников», «Десятилетие науки и технологий», «Всемирный день почты» и «Слагаемые здоровья», а также Большой педагогический спектакль, посвященный роли учителя в жизни ребенка.

По итогам образовательной программы школьники сформируют профессиональное портфолио, в которое будут включены сертификаты и дипломы за личные достижения.

«Программа педагогического форума направлена на формирование устойчивого интереса подростков к профессии педагога, она дает возможность ознакомиться с образованием будущего, выстроить личностную траекторию развития, совершить первые профессиональные пробы. Уверен, многие участники проекта в будущем станут отличными учителями и наставниками», - отметил директор ВДЦ «Орленок» Александр Джеус.

Игорь ВЕТРОВ



Новости

Учителя возвели на пьедестал

2 октября во дворе школы №4 имени Г.Баруди в Высокогорском районе Татарстана торжественно открыли памятник, посвященный учителям.

На постаменте бронзовые скульптуры учительницы и ученика. На доске цитата из книги «Молодая гвардия» Александра Фадеева: «Будущее наших детей, нашего народа - в руках учителя, в его золотом сердце». Монумент изготовил скульптор Халит Мингалиев.

Идея установить в Год педагога и наставника памятник учителю принадлежит ученикам из психолого-педагогического класса школы №4, а также их классному руководителю, председателю профкома Гульназ Усмановой. Инициативу поддержали местные власти, директор учебного заведения, учителя, родители.

Чтобы воплотить проект в жизнь, средства собирали сообща, привлекли спонсоров. Ушло свыше полумиллиона рублей.

Это уже шестой памятник в республике, посвященный педагогам.

*Павел РОЖКОВ,
по материалам региональной
организации Общероссийского Профсоюза
образования в Республике Татарстан*

Вечер в театре

Воронежский театр оперы и балета провел для областной организации Общероссийского Профсоюза образования закрытый показ рок-балета «Юнона и Авось».

Билеты на спектакль для членов профсоюза и их близких продавались с 50-процентной скидкой. Акцию Воронежский государственный театр оперы и балета приурочил к Году педагога и наставника.

Спектакль состоялся 30 сентября. В зале не было свободных мест. В антракте члены профсоюза поблагодарили букетом цветов и теплыми словами за интересную постановку художественного руководителя театра Александра Литягина.

Людмила ТОРЕЕВА

Наша аллея

Педагоги Калининского района Санкт-Петербурга отметили День учителя необычной акцией, которую провела территориальная организация Общероссийского Профсоюза образования совместно с районной администрацией. В Любашинском саду была заложена Аллея учителей.

20 саженцев цветущих яблонь и груш посадили ветераны педагогического труда, заслуженные учителя Российской Федерации, педагоги, награжденные почетным знаком «За заслуги перед Калининским районом». Им помогли ребята из Российского движения детей и молодежи.

«Очень приятно, что удалось воплотить в жизнь нашу профсоюзную инициативу. Мы хотели создать в нашем районе место, где можно чувствовать педагогов. И наша идея совпала с реконструкцией сада, получила поддержку в администрации района», - отмечает председатель районной организации профсоюза Александр Афанасьев. Он выразил надежду, что традиция приживется и Аллея учителей будет прирастать новыми саженцами.

*Сергей ДОНАТОВИЧ,
по материалам Ленинградской
федерации профсоюзов*

Еще раз о наболевшем

Дефицит кадров остается актуальной проблемой в образовании

Иркутская областная организация Профсоюза образования в рамках Всероссийской акции «За достойный труд!» провела семинар-совещание профактива с участием социальных партнеров. В этом году на встрече были приглашены представители регионального Минобра, Минтруда, а также депутаты областного парламента нового созыва.

Актуальные вопросы, затрагивающие социально-трудовые права и профессиональные интересы работников образования, озвучила председатель областной организации профсоюза Валентина Федосеева.

Одна из главных проблем, о которых отраслевой профсоюз говорит на всех возможных площадках, - дефицит кадров. Очевидно, что эта проблема проистекает из тех реалий, в которых сегодня вынуждены трудиться педагоги.

Размеры ставок значительно ниже установленного минимального размера оплаты труда. В результате зарплата педагогов на ставку приравнена к оплате труда менее квалифицированных работников. Относительно высокая заработная плата обе-

спечивается за счет увеличенного объема учебной нагрузки. По данным профсоюза, средняя нагрузка на учителя или преподавателя составляет 1,7 ставки, а в некоторых муниципалитетах она достигает 2-2,5 ставки.

Среди других причин Валентина Федосеева назвала низкий размер или полное отсутствие выплат стимулирующего характера, отсутствие единых подходов в оплате труда работников областных и муниципальных образовательных организаций, проблемы с жильем.

Так, в июле этого года Министерство образования области увеличило размеры ставок работников областных государственных учреждений на 30%. На конец сентября в ряде муниципалитетов аналогичные решения не приняты либо предусматривают повышение на более низкий процент и в другие сроки.

Также остро вопрос стоит с оплатой труда руководителей образовательных организаций и их заместителей: низкий размер должностных окладов, отсутствие индексации в установленные сроки. В системе стимулирования не учитываются почетные звания и награды.

Низкая оплата труда сохраняется у других категорий работников образовательных организаций: школьных библиотекарей, водителей школьных автобусов. На них не распространяется действие майских указов президента, при этом интенсификация труда работников очень высокая.

О наболевшем говорили и профлидеры с мест. Председателя Иркутской районной организации профсоюза Нину Иванову тоже волнует проблема кадрового дефицита. Она отметила, что Иркутский район сегодня активно развивается, многие школы переполнены в два раза и более. Учителя не выдерживают нагрузки и уходят. К тому же пединститут не выпускает необходимое количество специалистов, чтобы покрыть потребность образовательных учреждений области в учителях.

Представители органов власти поблагодарили профсоюз за актуальную информацию о ситуации в сфере образования региона и заверили, что все поднятые вопросы берут в работу.

*Сергей ДОНАТОВИЧ,
по материалам Иркутской областной
организации Общероссийского Профсоюза
образования*

В центре внимания - социальные гарантии

Омский обком предлагает усовершенствовать меры поддержки педагогов

4 октября на площадке Федерации омских профсоюзов прошло собрание профактива, приуроченное к Всемирному дню действий «За достойный труд!». Наряду с многочисленными представителями профсоюзной стороны на встрече присутствовали вице-губернатор, министр труда и социального развития Омской области Владимир Куприянов, его заместитель Ирина Варнавская, исполнительный директор регионального объединения работодателей Виктор Белов, руководитель Государственной инспекции труда в Омской области Жанна Воробьева, представители других ведомств.

Председатель Омской областной организации Общероссийского Профсоюза образования Евгений Дрейлинг свое выступление посвятил актуальным вопросам оплаты труда и предоставления социальных гарантий педагогам.

Вот официальные данные ведомственного мониторинга о среднем размере зарплаты отдельных категорий педагогических работников государственных и муниципальных организаций Омской области за 2022 год:

- педагогические работники образовательных организаций общего образования без учета выплат ежемесячного вознаграждения за классное руководство из федерального бюджета - 37862 рубля (102,9% от прогнозного среднего дохода от трудовой деятельности (СДТД));

- педагогические работники дошкольных образовательных организаций - 34185 рублей (101,9% от фактически сложившегося уровня средней зарплаты работников в общем образовании за указанный период без учета вознаграждений за классное руководство);

- преподаватели и мастера производственного обучения профессиональных образовательных организаций без учета вознаграждений за классное руководство (кураторство) из федерального бюджета - 38516 рублей (104,7% от прогнозного СДТД);

- педагогические работники организаций дополнительного образования детей - 36329 рублей (94,6% от фактически сложившегося уровня средней заработной платы учителей без учета выплат за классное руководство из федерального бюджета).

Формально уровень средней начисленной зарплаты школьных учителей превысил целевой ориентир. Вместе с тем, как отметил Евгений Дрейлинг, рост зарплаты по-прежнему происходит за счет увеличения нагрузки на педагога и не успевает за уровнем инфляции.

По расчетам профсоюза, при сохранении нагрузки учителя на уровне 2013 года (24,3 часа) с учетом инфляции его зарплата на 2022 год должна была бы составить 41848 рублей. Данные за 2022 год показывают, что зарплата учителя составляет 38394 рубля (отставание от официальной инфляции 9%). При этом нагрузка выросла на 35,8% и составила в среднем 33 часа (увеличение с 2013 года на 8,6 часа).

Система мер социальной поддержки из средств областного бюджета приоритетно направлена на молодых специалистов, работающих в образовательных учреждениях на селе.

Так, единовременная денежная выплата в размере 20 тысяч рублей, установленная в 2005 году, производится молодым педагогам государственных и муниципальных образовательных организаций, расположенных в рабочих и дачных поселках, сельских поселениях Омской области. В 2020 году она была назначена 140 молодым педагогам, в 2021 году - 116, в 2022 году - 143.

К сожалению, данная выплата не распространяется на педагогов Омска и малых городов региона, что, на наш взгляд, является дискриминирующим фактором, - указал Евгений Дрейлинг. - Кроме того, мы считаем, что необходимо поднять возраст получателей с 29 до 35 лет в соответствии с Федеральным законом «О молодежной политике в Российской Федерации», а также увеличить размер данной выплаты.

Наряду с этим профсоюз предлагает существенно увеличить единовременную выплату на строительство или приобретение жилья молодым специалистам, поступающим на работу в образовательные учреждения, расположенные на территории Омской области. Ее предельный размер - 108 тысяч рублей - не менялся с 2011 года и на сегодняшний день не может служить реальным подспорьем для приобретения жилья. Кроме того, педагог вправе обратиться за получением выплаты, если его возраст не превышает 29 лет. По мнению профсоюза, здесь также необходимо ориентироваться на Федеральный закон «О молодежной политике в РФ» и поднять возрастную ценз до 35 лет.

Также Евгений Дрейлинг призвал поддерживать педагогов-стажистов, предусмотрев повышение оклада при стаже работы в образовательной организации свыше 20 лет на 50%.

Коснулся профлидер и такой меры поддержки педагогов на селе, как предоставление льгот по коммунальным услугам. В 2017 году в Омской области взамен 100% оплаты расходов на оплату жилых помещений, отопления и освещения ввели ежемесячную компенсацию размером 2300 рублей. На сегодняшний день стоимость коммунальных услуг существенно выросла. По результатам опроса, в котором приняли участие 4095 педагогов из 30 муниципальных районов Омской области, действующая компенсация возмещает лишь порядка 38% расходов. Профсоюз считает необходимым обеспечить ежегодную индексацию данной выплаты на коэффициент инфляции услуг ЖКХ, начиная с этого года.

Как подчеркнул Евгений Дрейлинг, сохранение и совершенствование гарантий и льгот работников образования позволит поддержать социальную стабильность в отрасли, а также повысить привлекательность педагогической профессии.

*Игорь ВЕТРОВ,
по материалам Омской областной
организации Общероссийского
Профсоюза образования*



Участники форума (крайняя справа - Надежда КНЯЗЕВА)

Большая учительская неделя охватила всю систему образования. Яркие события были организованы и в школах, и в муниципалитетах, и на региональном уровне. И, конечно, много интересного происходило в федеральном масштабе. Три тысячи школьных классных руководителей и кураторов из учреждений профессионального образования в очном режиме встретились возле самой Красной площади - в Гостином Дворе, пространстве для выставок и съездов. С 3 по 7 октября тут шумел III Всероссийский форум классных руководителей (ФКР). Желающих участвовать в этой встрече было в два раза больше, но еще весной все, подавшие заявки, прошли довольно строгий отбор. И все равно участников оказалось так много, что пришлось столице принимать педагогов в две смены. А те, кто не был приглашен, могли наблюдать за событиями в дистанционном режиме. В группе ВКонтате шли прямые эфиры, выкладывались видеозаписи презентаций, дискуссий, лекций, можно было пролистать альбомы фотографий и найти знакомые лица: https://vk.com/vfkr_ru. Ключевые темы форума: организация воспитательной работы при реализации образовательных программ, психология воспитания и обучения, Интернет как рабочий инструмент современного педагога, образ учителя и его взаимодействие с внешним миром, инклюзивное и семейное образование. Главные цели: повышение социального и профессионального статуса классного руководителя, создание профессионального сообщества классных руководителей страны и единой коммуникативной площадки для профессионального общения. Впрочем, пусть лучше расскажут о форуме сами участники.

Письмо счастья

Ирина Колесова, Барнаул, Алтайский край:

- Когда мне пришло письмо о том, что я успешно прошла все испытания и приглашена на форум в Москву, сначала не поверила. Ведь я просто хотела ответить на вопросы отборочного этапа для себя, для своего развития. Это мероприятие перевернуло мое восприятие образования. Динамика развития, перспективы просто поражают. Сколько теплых слов мы услышали в наш адрес на форуме! Хочется отметить насыщенную образовательную составляющую. Еще до открытия форума я сформулировала больше десятка педагогических идей.

В душе - «бабочки»

Маргарита Кайдаш, город Соновый Бор, Ленинградская область:

- Дорога в Москву: за окном вагона Родина моя, в душе «ба-

То, что нужно сегодня

Дневники участников форума классных руководителей-2023

бочки». С нетерпением жду общения, открытий и новых впечатлений.

3 октября. Погода замечательная, настроение тоже. В воздухе витает праздничная атмосфера. Форум открывает телеведущий Дмитрий Шепелев. В этот день я приняла участие в работе двух дискуссионных площадок. Ознакомилась с деятельностью МДЦ «Артек» и центра знаний «Машук». Какие они молодцы! Успела побывать и на творческих площадках: плела из бисера, работала на тренажерах...

4 октября. День начался на секции «С чего начинается Родина». Спикеры отработали на «пять». Перед участниками форума выступил министр просвещения РФ Сергей Кравцов. Встреча затянулась, вопросов к Сергею Сергеевичу было много. Плавню перешли к моему любимому движению «Орлята России». Завершился день вопросами профориентации. Успела только на одну творческую площадку, где порадовалась многообразию детской литературы. Книжки для детей пишу!

5 октября, День учителя. Сегодня был апогей нашей работы на форуме. Состоялось награждение победителей и призеров всероссийских конкурсов «Учитель года России», «Первый учитель». Были представлены амбассадоры ФКР. И «вишенка на торте» - выступление Николая Баскова. Концерт в Кремле перекрыл всю усталость от работы. Приятно, что на сцене были учителя, исполнившие песни в дуэте со звездами эстрады.

Договорились с коллегами

Алина Шалимова, Тула:

- Может показаться, что ФКР-2023 - это про будущее. А на самом деле это про настоящее. Классные руководители делятся уникальными, инновационными практиками руководства. Темы, которые поднимаются в ходе мастер-классов, проектных сессий, лекций, круглых столов, - это то, что нужно сейчас, в данный момент, для улучшения воспитательного и образовательного процессов. В формате офлайн мы встретились с представителями таких организаций, как VK, «Сферум», платформа «Россия - страна возможностей», Росдетцентр, Лига вожаков, «Орлята России», Академия Минпросвещения, РДДМ «Движение первых» и многие другие. Мне удалось ознакомить коллег со своим проектом «Россия в руках детей», заключить договоренности о помощи в его реализации на территории других регионов.

ставляю Санкт-Петербург, не забывая свою Чувашию, именно там я стала педагогом. Испытала гордость за Чувашскую Республику, которая дала старт проекту «Живая карта России». А теперь вышитая карта страны, части для которой делали все субъекты, в ноябре появится на выставке «Россия» на ВДНХ. Об этом рассказала участником ФКР генеральный директор выставки Наталья Виртуозова. Кстати, на нашем форуме коллеги из разных регионов создали вязаное одеяло в лоскутной технике! Была на площадке «Учи.ру», слушала выступление Елизаветы Савельевой «УЧИТЬСЯ легко! Навыки, необходимые ученику XXI века». Мне понравились упражнения для развития гибких навыков.

Приму участие в будущем году

Алена Виняковская, Москва:

- Я 5 лет работаю учителем начальных классов. Мама и бабушка вдохновили вы-

Проездной для педагога

Ольга Астахова, Владивосток, Приморский край:

- На форуме обсуждались вопросы, волнующие всех педагогов страны. Так, говорили о единой программе образования, аттестации педагогов, возможности участия детей с ОВЗ в масштабных всероссийских проектах. Когда обсуждались кадровые проблемы, вопросы поддержки учителей, я внесла предложение о льготном проезде до места работы. Педагог большую часть времени проводит на службе, приезжает на работу и в дни каникул. Хорошо бы использовать пропуск для прохода в образовательное учреждение в качестве проездного билета на общественный транспорт. Начисление на эту карту стимулирующих позволило бы экономить часть заработной платы, а не «прокатывать» ее (на оплату проезда в среднем уходит четверть зарплаты, и это при условии, что до места работы добираться без пересадок).

Гибкие навыки и позитив

Светлана Федорова, Приморский район Санкт-Петербурга:

- Я учитель в пятом поколении, продолжаю знаменитую династию Золотовых, общий стаж которой насчитывает более 2600 лет. За три дня работы на форуме получила массу позитива, ярких эмоций и впечатлений. Особенно впечатлила встреча на площадке «Наставничество в школе» с народными учителями России. Хотя пред-

брать именно эту профессию. Чтобы попасть на форум, прошла многоэтапный отбор, который включал в себя тестирование по основам педагогики, тест по внеурочным занятиям «Разговоры о важном», тренажер классного руководителя и создание видеовизитки. Все эти дни мы делились опытом, своими наработками. Хочется выразить огромную благодарность волонтерам и организаторам. Обязательно приму участие в следующем году.

Общались вживую!

Ксения Школьная, Пенза:

- Получила массу новых знаний и впечатлений. Мне посчастливилось стать слушателем Патимат Омаровой, победителя конкурса «Лидеры России», члена Совета блогеров при Минпросвещения РФ, декана дефектологического факультета Дагестанского государственного педагогического университета. Оказавшись на секции «Искусство - объединяющая сила», смогла вживую пообщаться с руководителями проекта «Киноуроки в школах России и мира». Интересные лекции читали Елена Арасланова, руководитель Школы исследователя, Марина Смирнова, президент фонда «Живая классика». Я встретила с педагогом-блогером из Белгорода Андреем Федотовым, анестезиологом-реаниматологом, лауреатом Премии Правительства РФ в области образования Денисом Проценко и многими другими известными людьми.

Просим песен

Ксения Хамидуллина, Казань, Республика Татарстан:

- Форум сделал возможным невозможное! Я смогла пообщаться с учителями из разных уголков страны - мы подружились, обменялись телефонами и создали чаты для обмена опытом. Я попросила педагога и депутата Павла Евгеньевича Красновида оформить просьбу о создании патриотических песен для детей, которые было бы легко запомнить. Почувствовала поддержку учительского сообщества на самом высоком уровне, признание ценности и важности учительского труда. Уверена, что форум будет развиваться, давая активным педагогам много новых возможностей!

Редакция благодарит за помощь в сборе откликов учителя начальных классов из Красноярск, участницу форума Надежду Князеву.



В Гостином Дворе - вся страна



III Форум классных руководителей был наполнен яркими и важными событиями, встречами со знаковыми для страны и системы образования персонами. И все же 5 октября стало из ряда вон выходящим днем. На сцену «Ушинского» - самого масштабного зала Гостиного Двора - вышел телеведущий Эрнест Мацкявичус. А затем под громкие аплодисменты появились заместитель председателя Правительства России Татьяна Голикова, министр просвещения Сергей Кравцов и председатель Большого жюри конкурса «Учитель года» Виктор Садовничий. Много теплых слов услышали педагоги от них. Но в зале ощущалось напряжение - все ждали кульминации важного ежегодного события.

Четыре плюс один

Слово взяла Татьяна Голикова. Она перечитала имена призеров конкурса «Учитель года России»-2023, которых накануне определило жюри. Перед этим Татьяна Алексеевна отметила, что победителями можно считать всех участников финала.

Итак, долгожданная пятерка:

Антон Кандауров, учитель физической культуры краснотучской школы №29 имени Героя Советского Союза С.Х.Хасанова, Луганская Народная Республика;

Арман Костянян, учитель математики лицея «Иннополис», Республика Татарстан;

Михаил Ладных, учитель физики образовательного комплекса «Алгоритм успеха», поселок Дубовое, Белгородская область;

Бэлла Яндиева, учитель английского языка средней школы №7 Грозного, Чеченская Республика.

Пятым призером и абсолютным победителем стал учитель русского языка и литературы общеобразовательной школы при Посольстве РФ в Исламской Республике Иран **Олег Янковский**. Выйдя к микрофону, Олег Игоревич поделился:

- Людмила Янковская, моя жена, которая ждет меня сейчас в Иране, сказала мне, когда я почувствовал себя... нет, не выгоревшим, перегоревшим: «Прими участие в мидовском этапе конкурса «Учитель года России». Я так и сделал, достиг хороших результатов и пошел дальше. Она не наставник, она мой вдохновитель. Мне кажется, это самая главная миссия учителя - вдохновлять. Хочу сказать спасибо всем, кто за меня болел, моим ученикам: седьмой класс, вас немного, но мы с вами сильные.

Приятно, что в число призеров вошел и Антон Кандауров, которому накануне советник председателя Общероссийского Профсоюза образования по физической культуре и спорту Олег Меркулов вручил спецприз профсоюза «За социальную активность».

Главные подарки (500 тысяч рублей для каждого призера, 1 миллион для победителя) педагоги получили из рук заместителя председателя правления банка ВТБ Георгия Горшкова. Для Олега Янковского был и еще один, особый приз от госкорпорации «Росатом» - в 2024 году он совершит



Татьяна ГОЛИКОВА и Виктор САДОВНИЧИЙ вручили главный приз учителю года Олегу ЯНКОВСКОМУ

путешествие на Северный полюс в рамках просветительской экспедиции «Ледокол знаний Росатома».

Старался ради завхоза

Поймать Олега Янковского в Гостином Дворе, где его хотел поздравить каждый, - моя журналистская удача. И главное открытие: новый абсолютный победитель - человек с хорошим чувством юмора. Но начался разговор с серьезной темой.

- Вы, кажется, не очень радуетесь, озабочены?

- Пару часов пришлось провести перед камерами, отвечать на вопросы. Победа для меня в личном смысле, безусловно, много значит. Но в профессиональном плане важно, что мы все собрались на «Учителе года». Считаю, конкурс именно для этого. Я общался с замечательными людьми!

- Вы конкурсный человек?

- Когда учился в Саратовском государственном университете имени Н.Г.Чернышевского, победил в студенческом конкурсе педагогического мастерства «Шаг в профессию». А когда стал работать в школе, оказался в своей личной творческой лаборатории, ее мне было достаточно. Не было необходимости выходить вовне... Но я уже говорил, что недавно ощутил, как будто вижу горизонты своей профессии, начал уставать. Супруга рекомендовала пойти на конкурс. Я пересмотрел свой педагогический инструментарий и понял, что у меня много наработок, перспективных моделей.

- А откуда вы родом?

- Родился в Энгельсе, учился в Саратове, там и остался, пять лет проработал в Восточно-Европейском лицее. Поэтому конкурс «Учитель года России» в следующем году едет в Саратовскую область. Три года я работаю в посольской школе в Иране, по-моему, уже персом себя ощущаю (улыбается).

- Дети из вашего класса в Тегеране ждут вас. Они знают, что вы участвуете в конкурсе?

- Конечно. Они каждый день присылали мне видеосообщения, писали в ученические чаты. Еще до отъезда была смешная беседа с одной девочкой. Она спросила, как будет выглядеть российский этап, и я говорю: покажу урок, все скажут, что я победил, вернусь к вам...

- Как в воду глядели! Значит, вас ждут с победой?

- Завхоз мне сказал: без победы не возвращайся! Я старался ради него. (Тут уже хохочет журналист.)

- Решили, как потратите деньги?

- Я думаю, самым удачным вложением будет погашение ипотеки.

- У вас знаковое для театра и кино имя. Вы не родственник?..

- Нет. Я всегда говорю в шутку, что мы хорошие знакомые. Но, конечно, знаком с Олегом Ивановичем Янковским я не был...

От «звезды» - «звезде»

Длинный день 5 октября завершился праздничным концертом в Кремле, приуроченным к Международному дню учителя, и торжественной церемонией награждения победителей конкурсов профессионального мастерства в системе образования. Зрителями стали участники форума классных руководителей, делегаты съезда сельских учителей, члены Всероссийского экспертного педагогического совета, участники собрания студентов - лидеров общественного мнения педагогических вузов, призеры конкурсов прошлых лет и другие представители учительского сообщества. Ведущие вечера - молодые и энергичные Алексей Воробьев и Аглая Шилова.

Первым педагогов поздравил в формате видеообращения президент Владимир Путин.

Главный приз нового Всероссийского конкурса «Первый учитель» - Хрустальную планету детства - получила преподаватель гимназии №104 Екатеринбурга Оксана Крумина. Приз ей вручил сам Лев Лещенко, на-

Мечты

Победителей всероссийских



Пятерка призеров конкурса «Учитель года»-2023



Валерия аплодирует воспитателю года Дарье ГЛЕБОВОЙ

родный артист России, не только певец, но и выдающийся педагог, воспитавший целую плеяду талантов.

Елена Ваенга призналась: «Это один из самых важных праздников, а учитель - одна из самых важных профессий». Певица вручила призы победителям конкурса «Учитель-дефектолог России»-2023. В номинации «Дефектолог года» отметили преподавателя математики специальной (коррекционной) школы №8 города Ейска Краснодарского края Ксению Саприку. В номинации «Логопед года» победу одержала учитель-логопед детского сада комбинированного вида №1 города Самары Елена Мазанова.

За Хрустальным кристаллом на сцену поднялся победитель конкурса «Директор года России»-2023 - руководитель школы №25 Калуги, а также член Центрального совета Общероссийского Профсоюза образования, зампределителя Совета молодых педагогов при ЦС профсоюза Алексей Мокрушин. Его поздравила легендарная актриса, народная артистка России Светлана Крючкова: «Настает время в жизни наших детей, внуков, когда мы их передаем в ваши руки, чтобы вы воспитывали их души. Надеюсь и верим, что вы поможете им понять, что такое вечные ценности, милосердие, настоящая дружба, любовь, терпение, трудолюбие, сострадание». Светлана Николаевна спела



песню из любимой «Большой перемены».

Главный приз конкурса «Воспитатель года России» - Хрустальную жемчужину - из рук народной артистки России Валерии получила воспитатель детского сада №86 «Звездочка» села Орудьево Дмитровского городского округа Московской области Дарья Глебова. Валерия говорила искренне и горячо: «Дорогие учителя, вы занимаетесь таким благородным делом, я восхищаюсь вами! Я благодарю всех педагогов, всех наставников, и не только за то, что я приобрела профессию благодаря вам, но и за то, что вы научили меня учиться». И, конечно, певица не оставила зал без музыкального подарка.

Награду победителю конкурса «Педагог-психолог России»-2023 передал заслуженный артист России Сергей Трофимов. Победу в этом профессиональном состязании одер-



Светлана КРЮЧКОВА и директор года Алексей МОКРУШИН

сбываются

профессиональных конкурсов чествовали в Кремле

жала Ольга Пельс, работающая в детском саду №13 Томска. Сергей Трофимов спел песню, да не один - с советником по воспитанию, учителем русского языка и литературы школы №6 города Буденновска Ставропольского края Екатериной Рудаковой. Кстати, был еще один дуэт певца и педагога - его составили Арсений Бородин («Фабрика звезд») и учитель химии гимназии №14 - образовательного центра «Универсарий» Новосибирска Евгений Мухранов.

Из рук выдающегося кардиохирурга, академика Лео Бокерия на-

Награда была вручена и победителю конкурса «Воспитать человека» - методисту Дворца детского и юношеского творчества «На Ленской» Санкт-Петербурга Екатерине Аввакумовой. Поздравил ее российский певец и общественный деятель Денис Майданов.

Мастера года Ивана Зарубина, преподавателя Тюменского техникума строительной индустрии и городского хозяйства, чествовал российский гимнаст, четырехкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира Алексей Немов. Всем педагогам он сказал: «Спасибо

стремительно развивается, никакой искусственный интеллект не сможет заменить учителя. Не сможет заменить его знания, умения, эмоции, добрую улыбку и строгие глаза. Дорогие друзья, вы - наш золотой фонд».

Ректор МГУ имени М.В.Ломоносова Виктор Садовничий, который занимает пост председателя Большого жюри конкурса уже 28 лет, отметил, что необходимо помнить глубокие отечественные педагогические традиции. Виктор Антонович размышлял: «В математике есть понятие «бесконечность» - это то, чего нельзя достичь. Учителям бесконечно можно говорить приятные слова, ими восторгаться. И это абсолютно заслуженно! Учитель - это не только профессия, это скорее образ жизни».

Олег Янковский, утром узнавший о своей победе в 34-м конкурсе «Учитель года России», теперь, в Кремле, ощутил приятный груз - к нему попал Большой Хрустальный пеликан. Учитель года России-2023 говорил о своих наставниках - «Светлане Николаевне Костюкевич, учительнице русского языка и литературы, которая вела у нас эти предметы с 5-го по 9-й класс, Наталье Леонардовне Гусаковой, моей наставнице в профессии, учительнице русского языка и литературы в саратовском лицее, где я проработал первые 5 лет. Этим людей нет сегодня с нами, но они в моем сердце, они дают мне силы».

Зрителей весь вечер радовали любимые певцы и артисты: Диана Гурцкая, Александр Олешко, Сергей Волчков, Игорь Саруханов, Александра Воробьева, Татьяна Буланова, Стас Пьеха... Многие номера сопровождали артисты международного детского творческого проекта госкорпорации «Росатом» Nuclear Kids и детского музыкального театра «Домисолька».

Ну и куда без сюрприза? Финальную песню «С чего начинается Родина» исполнил министр просвещения Сергей Кравцов вместе с Настей, ученицей одной из луганских школ. Год назад Сергей Сергеевич услышал, как Настя поет, когда был в гостях в ее школе. Тогда он узнал мечту девочки - спеть на сцене Государственного Кремлевского дворца. Мечта сбылась!

Оксана РОДИОНОВА

Блицинтервью

Это было круто!

Финалисты «Учителя года России» - об испытаниях, детях и секретах преподавания

Оксана ЛАВРИНОВИЧ, учитель математики Устюжской средней школы Красноярского края



- Какие впечатления остались у вас после конкурса?

- Что касается конкурсной атмосферы и организации - все просто здорово! С моим мнением согласятся, думаю, все конкурсанты. Программа очень насыщенная, в ней были не только конкурсные испытания, поэтому мы успевали пообщаться. Было много экскурсий, например.

- Какая больше всего понравилась?

- Бородинское поле, конечно. Свято-Троицкая Сергиева лавра. Усадьба Архангельское. А вообще, многое зависит от гида. Нам повезло, попались учителя-экскурсоводы, коллеги. Мы быстро нашли общий язык.

- Довольны ли вы своим выступлением на конкурсе?

- Уроком довольна полностью, давала занятие по геометрии в 8-м классе. Но были и такие неизведанные испытания, как «Педагогический диктант». Нам прочитали высказывание Ушинского и дали три педагогические задачи. Казалось, много времени на диктант отведено, но на самом деле его не хватило. В первой же задаче была коварная фраза: «Из собственного опыта». Все начали расписывать, на этом потеряли время. Нам обещали дать обратную связь по этому испытанию.

- Что еще запомнилось?

- Ударная вечеринка от Общероссийского Профсоюза образования! Мы потом с коллегами решили: барабаны - это что-то вроде медитации. С этого надо было начинать конкурс. Это настолько круто! И ведущие, конечно, умнички. Хочется сказать спасибо нашим кураторам из учебного центра «Взлет», замечательные ребята.

- Какие отношения у вас сложились с учениками Областной гимназии имени Е.М.Примакова?

- С некоторыми мы просто встретились один раз на конкурсном уроке. А были ребята, которые подходили после испытаний, разговаривали, задавали вопросы.



Андрей ЖУРБИН, учитель русского языка и литературы вечерней (сменной) школы №10 Астрахани, лауреат конкурса, обладатель приза ученического жюри от «Большой перемены»

- Дети вручили вам свой приз, им было интересно. Но вы преподаете в вечерней школе взрослым?

- У нас в школе учатся и дети, и взрослые. Мне кажется, литература - такой предмет, который интересен всем.

Вспомните советское время, когда всей семьей слушали радиоспектакли, смотрели экранизации классики... Каждый человек берет от литературы то, что может взять. В астраханском Институте развития образования мы проводим литературные курсы, так вот, на них иногда приходят дети с родителями.

- Нужно ли учителю завоевывать любовь детей?

- Я считаю, не нужно это делать самоцелью. Будьте самими собой - и ваши ученики с вами останутся. Другое дело, должно быть уважение, и со стороны учителя к ученикам также. А любовь - уже на следующем этапе.

- На мастер-классе вы говорили о любви к чтению, которая рождается благодаря хорошо изданной книге. Но ведь это только одна составляющая. А что еще важно?

- Важно, чтобы чтение было нормой жизни. Дети должны видеть, что их родители (а кто может быть для них авторитетнее?) читают. Должно быть обсуждение прочитанного. Важно, чтобы книги были дома. Кроме того, у нас замечательные традиции детской журналистики. Возьмем, к примеру, чудесный журнал «Лучик». Сам процесс доставания журнала из почтового ящика сродни получению подарка.

- Как изменилось ваше представление о преподавании после участия в конкурсе и общения с коллегами со всей страны?

- Главное осознание после конкурса: как же много в нашей стране уникальных учителей! К сожалению, во время конкурса не успеваешь со всеми наговориться, посмотреть все уроки и воспитательные мероприятия. Дома предстоит внимательно со всем ознакомиться. Но это фантастическое межпредметное (и предметное) обогащение! Есть чему учиться.

Оксана РОДИОНОВА



Лео БОКЕРИЯ передал награду Татьяне ВОРОБЬЕВОЙ

граду получила победительница конкурса для работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям» Татьяна Воробьева, педагог центра «Эколог» Уфы.

Артем Гусев, учитель школы №1 города Гусь-Хрустального Владимирской области, одержавший победу в конкурсе «Лучший учитель родного языка и родной литературы»-2023, был награжден певицей, заслуженной артисткой России Пелагеей. И, конечно, обладательница удивительного голоса исполнила музыкальный номер. Пелагея поделилась: «Когда готовилась к сегодняшнему концерту, вычитала фразу, которую произнес Конфуций: «Только тот, кто постигает новое, лелея старое, может стать учителем». Я с Конфуцием абсолютно согласна».

за то, что научили меня трудиться, любить то, что я делаю, и быть человеком. Низкий вам поклон!»

Хрустальный пеликан - учителю года

Финальное награждение особое, ведь «Учитель года» - старейший и самый главный педагогический конкурс страны.

Татьяна Голикова, зампреда Правительства России, сказала: «Мы с гордостью и трепетом говорим спасибо учителям. Мы все, кто окончил когда-то школу, с благодарностью вспоминаем, как вместе с нашими учителями постигали азы математики, учили грамоту, радовались отличным оценкам, переживали за не очень хорошие оценки... Несмотря на то что мир



Старт забега на 1 километр

Для педагогов Калмыкии конец сентября ознаменовался большим спортивным праздником. В преддверии Дня среднего профессионального образования и Международного дня учителя 200 человек приехали в Городовиковск, чтобы принять участие в республиканской спартакиаде «Уралан»¹. За победу боролись команды 12 колледжей и учреждений дополнительного образования.

У этого проекта есть своя предыстория.

В нынешнем, 2023 году уже в третий раз в Республике Калмыкия проходил Конкурс на предоставление субсидий некоммерческим неправительственным организациям, участвующим в развитии гражданского общества. 30 миллионов были распределены между НКО Калмыкии, чтобы сделать жизнь в республике более яркой, интересной и разнообразной. В числе победителей оказалась и Калмыцкая республиканская организация Общероссийского Профсоюза образования.

В 2021 году по итогам аналогичного конкурса организация стала обладателем суммы в размере более 600 тысяч рублей. Проект «Путь к здоровью» направлен на снижение психологической нагрузки педагогов, создание условий, способствующих укреплению физического, психического и социального здоровья коллективов общеобразовательных учреждений. В рамках проекта были проведены несколько вебинаров от АНО «Культура здоровья» по актуальным вопросам, волнующим педагогов. А также открыты три комнаты психологической разгрузки с тренажерами и массажными креслами в Елистинской многопрофильной гимназии, Большещарынской и Комсомольской средних школах.

В Год педагога и наставника мы решили провести масштабное мероприятие, цель которого будет перекликаться с целью проекта 2021 года - способствовать укреплению здоровья педагогов.

Республиканская спартакиада «Уралан» стала именно таким событием. По итогам конкурса субсидий на ее проведение (приобретение спортивного инвентаря, проезд участников и изготовление наград) было выделено порядка 290 тысяч рублей. Все дополнительные расходы взял на себя профсоюз.

Среди основных задач проекта - популяризация национальных видов спорта и укрепление дружественных связей между педагогическими коллективами.

Площадкой проведения спартакиады стал Башантинский колледж имени Ф.Г.Попова (филиал) Калмыцкого государственного университета.

30 сентября на трех автобусах педагоги отправились к месту проведения соревнований, в Городовиковск. Принимающая сторона сделала все, чтобы с утра зарядить спортсменов энергией - гостей встречали веселая музыка и улыбающаяся команда волонтеров.

После завтрака и проведения жеребьевки состоялась церемония открытия. Участники соревнований приветствовали предсе-

дателями стали профессионалы своего дела, среди которых и работники образовательных организаций, и сотрудники администрации районного муниципального образования, и ветераны спорта республики. Возглавил судейскую команду руководитель физического воспитания Казачьего кадетского корпуса Республики Калмыкия Иван Карлович Буменов.

После обеда часть спортсменов отправились на заключительные соревнования по волейболу и перетягиванию каната, а свободные участники могли совершить экскурсию по Башантинскому колледжу и Городовиковску, где сейчас активно ведутся работы по благоустройству.

«Безусловно, спартакиада стала ярким событием для ее участников - появились новые знакомые, с которыми можно пообщаться на разные темы, а это важно для дальнейшего творческого и профессио-

нalin получили дипломы и медали разного достоинства. Всем командам-участницам были вручены термопоты для приятного чаепития.

Почетное 3-е место в общем зачете, диплом и принтер с функцией печати по сети Wi-Fi получила команда Башантинского колледжа имени Ф.Г.Попова. 2-е место и многофункциональное устройство для печати, копирования и сканирования - команда факультета среднего профессионального образования Калмыцкого государственного университета имени Б.Б.Городовикова. Победителем и обладателем телевизора со встроенным голосовым помощником «Алиса» стала команда Дома детского творчества Целинного района.

Как подчеркнула Светлана Арашаева, член команды Республиканского центра детско-юношеского туризма и краеведения, спартакиада полностью оправдала ее ожидания: «О том, что команды готовились основательно, свидетельствовало многое: единая форма, флаги, эмблемы организаций, спортивный инвентарь. И наша команда не стала исключением. Каждый из нас был настроен по-боевому! Мы приняли участие во всех спортивных состязаниях - играли в шахматы, шашки, нарды, стреляли из лука, состязались в эстафете, перетягивании каната, в волейболе. Такие дружественные игры стали доброй традицией, они служат сплочению педагогических коллективов. Мы привезли из командировки массу эмоций и впечатлений, круг друзей у каждого участника нашей команды

Уралан, как говорится!

Спартакиада с предысторией



Стрельба из лука



Увлекательная игра в шашки

датель Калмыцкой республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования Антонина Коокуева, заместитель главы администрации Городовиковского районного муниципального образования Роман Кольбин, директор Башантинского колледжа имени Ф.Г.Попова Владимир Эдгеев.

«Спорт - важная часть жизни любого человека. Он помогает поддерживать здоровье, налаживает коммуникации внутри и между коллективами, а также помогает продемонстрировать свои лучшие качества и навыки», - отметил Роман Кольбин.

Антонина Коокуева вручила премию «Нииян» (в переводе с калмыцкого языка - «союз») за социальное партнерство директору колледжа Владимиру Эдгееву и председателю первичной профсоюзной организации Елене Михайлиновой.

Сразу после церемонии команды направились на спортивные состязания по 10 дисциплинам, среди которых были как настольные игры - нарды, шашки, шахматы, так и двигательные активности: бег на 400 и 1000 метров, эстафета, настольный теннис, стрельба из лука, волейбол и перетягивание каната.

На каждой из площадок царил спортивная атмосфера - участники поддерживали не только товарищи по команде, но и болельщики.

В течение соревновательного дня положение команд в турнирной таблице менялось неоднократно - то вниз, то вверх. Это подстегивало команды показывать лучшие результаты в каждой из 10 дисциплин.



Яркое завершение - перетягивание каната

нального развития, - говорит руководитель проекта Антонина Коокуева. - Нельзя не отметить гостеприимство со стороны руководителя колледжа Владимира Эдгеева, председателя профсоюзной организации Елены Михайлиновой и их команды. В благодарность за теплый прием мы передали весь закупленный спортивный инвентарь Башантинскому колледжу, который, уверенны, будет пользоваться им в полной мере».

По итогам соревнований победители и призеры в каждой из 10 спортивных дисциплин

значительно расширился. Тот заряд, что мы все получили, бесценен!»

По итогам соревнований была подготовлена форма обратной связи с участниками, чтобы в будущем учесть все пожелания и сделать следующую спартакиаду еще интереснее.

Давид ЕЛОВЕНКО,
ведущий специалист по информационной работе и связям с общественностью
Калмыцкой республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования

¹ Слово «уралан» (в переводе с калмыцкого - «вперед!») для калмыцкого народа является символом сильного боевого духа и отваги. Часто его можно было услышать в боях. По одной из версий, слово «ура» взяло свое начало именно от калмыцкого «уралан».



Команда победителей

Быстрее. Выше. Дружнее

Команды колледжей и техникумов сплотились в спортивных соревнованиях

С 21 по 24 сентября на базе оздоровительного лагеря «Алые паруса» в Кировской области прошла II Спартакиада работников учреждений профессионального образования. Соревнования провела Кировская областная организация Общероссийского Профсоюза образования в рамках федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья».

В спартакиаде приняли участие шесть команд колледжей и техникумов региона. На протяжении четырех дней педагоги состязались в семи видах спорта: настольный теннис, плавание, стрельба из пневматической винтовки, дартс, легкая атлетика, стритбол и волейбол.

Помимо спортивной программы для участников были организованы вечерние развлекательные мероприятия и информационные встречи, на которых они смогли подробнее узнать о деятельности областной организации профсоюза, ее социальных проектах, в частности о сотрудничестве со страховой компанией «Капитал LIFE» и банком «Хлынов».



Волейбольный матч

По итогам общего зачета победителем спартакиады стала команда Кировского технологического колледжа. Второе место у Кировского авиационного техникума. Третье - у команды Кировского многопрофильного техникума.

Соревновательный дух, азарт, стремление к победе - все это, несомненно, было, но, что особенно ценно, было еще и общее настроение праздника, о чем говорят отзывы участников.

Екатерина Рябова, заместитель директора по воспитательной работе Кировского педагогического колледжа: «Это было незабываемо! Четыре дня мы бегали, играли, стреляли, плавали, наблюдали за спортивными достижениями коллег, даже успели погулять в основном бору, попеть и потанцевать. Да и погода была чудесной!»

Галина Тюфякова, директор Орловского колледжа педагогики и профессиональных технологий: «Столько спорта в моей жизни давно уже не было. Честно скажу, это не очень легко, но так здорово! Вступайте в профсоюз. Эта организация работает не для галочки, а для людей. Не пожалейте!»

Виктория Купча, преподаватель Слободского колледжа педагогики и социальных отношений: «Спартакиада была насыщенной, яркой, дружной. Коллегам по команде хочу сказать: с вами не страшно «в бой» и даже покорять мир».

Когда слышишь такие отзывы, видишь педагогов, заряженных положительными эмоциями, сплотившихся за время проведения соревнований, четко понимаешь: профсоюз - действительно территория здоровья.

Анна НАГАЕВА,
специалист Кировской областной
организации Общероссийского
Профсоюза образования

От первого лица

Все в наших руках

В последнее время из средств массовой информации все чаще приходится слышать о таких понятиях, как «качество жизни» и «успешность», с одной стороны, и «выгорание», «депрессия», «усталость от жизни» - с другой... Какую жизнь для себя выбрать, в конечном итоге решает каждый из нас.



Большинство из нас находится в поиске лучшей доли, стремятся стать успешными, воспринимая жизнь как гонку на выживание, в которой обязательно необходимо одержать победу. Однако многие, стоит признать, сходят с дистанции, так и не достигнув искомой цели, теряя мотивацию, надежду, а в конечном итоге - здоровье.

Состояние здоровья, качество жизни, продолжительность профессионального долголетия каждого из нас в большой степени (за редкими исключениями, связанными с врожденными болезнями и иными ограничениями) зависят от нашего образа жизни, рационального и рачительного подхода к ресурсам своего организма.

Здоровье - фундамент жизни человека, забывать об этом никогда нельзя. Только имея его, можно строить планы и размышлять о профессиональных интересах, карьерных устремлениях и далеко идущих целях.

Как нам жить, чтобы эффективно работать и не уставать? Как восстанавливать и откуда черпать силы?

Как жить, не болея?

Как сохранить здоровье и мотивацию к труду?

Каждый из нас пытается ответить на эти вопросы, выработать для себя оптимальный образ жизни.

Вопросы управления образом жизни человека и формирования у него мотивации к укреплению своего здоровья стоят сегодня на повестке дня многих министерств и ведомств, а также крупных корпораций и отдельных учреждений, производственных коллективов. В большинстве случаев палитра применяемых методов укрепления здоровья и профилактики производственных заболеваний охватывает следующий спектр активностей:

- конкурсы лучших практик общественного здоровья;
- диспансеризация и тестирования;
- просветительские и обучающие вебинары, воркшопы с привлечением экспертов, тренинги;
- корпоративные соревнования и спартакиады;
- приобщение к двигательной активности через внедрение производственной гимнастики и открытие постоянно действующих секций (бокс, йога, настольный теннис, пилатес, плавание, триатлон, марафонский бег и т. д.).

Государство продолжает инвестировать в массовую физическую культуру и спорт, частная инициатива и энтузиазм приносят не менее зримые плоды...

Но, как и всегда, все в наших руках! Инвестирование в свое здоровье по большому счету - дело каждого из нас, оно носит индивидуальный, персональный, я бы даже сказал, сугубо интимный характер.

Кто, как не мы, знает наши слабости и привычки и при сильном желании способен их изменить. Разнообразие видов двигательных активностей огромно, есть из чего выбирать.

Выделите в своем напряженном режиме жизни время и пространство, найдя себе активность по вкусу (бег, ходьба, велосипед, плавание, функциональная тренировка), и начинайте регулярно заниматься от 30 минут в день и более. Начинать нужно всегда с малого, не устанавливайте рекорды, ставьте перед собой достижимые цели, научитесь получать кайф от занятий.

Желательно, чтобы каждое занятие содержало силовые упражнения, упражнения на гибкость и кардионагрузку. Не забывайте рационально питаться, поглощая столько калорий, сколько ваш организм способен потребить без остатка, не откладывая про запас, и не забывайте отдыхать. Лучший отдых - это здоровый сон.

Постарайтесь не нервничать по пустякам и беречь свой внутренний мир от воздействия извне, уважайте окружающих вас людей и ожидайте от них того же. Помните: ваше близкое окружение - это ваш выбор, приближайте к себе добрых, честных и отзывчивых людей, и мир вокруг окажется для вас идеальным.

Живите интересно, познавайте мир, ищите себя, привносите новое в дело своей жизни, развивайтесь, подавайте пример, оживляйте все вокруг вас, и никакое выгорание вам не грозит!

Будьте здоровы, счастливы и самодостаточны! Живите долго и влады.

Олег МЕРКУЛОВ,
советник председателя Общероссийского
Профсоюза образования по физической культуре и
спорту, мастер спорта России международного класса



На церемонии открытия спартакиады был торжественно поднят флаг профсоюза



Старайтесь отправлять письма только в рабочее время



Проверяйте текст письма перед отправкой



Давайте понятные имена пересылаемым файлам



Не злоупотребляйте кнопкой «Ответить всем»



Не злоупотребляйте форматированием текста



Старайтесь отвечать на письма в течение суток



ПОЧТА

Не злоупотребляйте сленгом и аббревиатурами



ДЕЛОВАЯ КОММУНИКАЦИЯ: ПРАВИЛА И СОВЕТЫ

Звоните, только если это действительно необходимо



Договаривайтесь о времени звонка заранее



Готовьте необходимые вопросы и материалы до звонка



Не фотографируйте, не снимайте видео и не записывайте аудио без согласия



Не заглядывайте в экран телефона или компьютера коллег без согласия



Переводите телефон на виброрежим



Во время встреч не доставайте телефон без необходимости



ЗВОНКИ



МЕССЕНДЖЕРЫ



Не бомбардируйте сообщениями при отсутствии ответа



Излагайте мысли коротко и ясно, не игнорируйте вопросы



Не разбивайте одно сообщение на несколько мелких



Не злоупотребляйте сокращениями «ПЖЛ» и «СПС», пишите полностью



Звоните, только если это действительно необходимо



Не злоупотребляйте голосовыми сообщениями



Предупреждайте, если не можете ответить оперативно



Не стесняйтесь сообщать о нарушении ваших личных границ

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» (12+)
номер выпуска 41
от 12 октября 2023 г.

Время подписания в печать:
14.00
10 октября 2023 г.

Учредитель:
АО «Издательский дом
«Учительская газета»
Издатель:
АО «Издательский дом
«Учительская газета»
Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций (ПИ №77-1511)

Адрес редакции: 107045, Москва,
Ананиевский переулок, 4/2, стр. 1.

E-mail: uginfo@ug.ru

Телефоны:
для справок (495) 628-82-53,
для рекламы (495) 628-82-53

Главный редактор Наталья БУНЯКИНА

Шеф-редактор

Елена ЕЛШИНА (elshina2004@mail.ru)

Над номером работали:

Наталья ВОРОНИНА (n.voronina@bk.ru)

Оксана РОДИОНОВА (prof.reporter2019@gmail.com)

Верстка - Константин ГРЕССЕЛЬ

Отпечатано в типографии
ОАО «Московская газетная типография»
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Индекс ПА002 в каталоге «Почта России»
Зак. 2585

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная