



## Дожили до Весны

*Профсоюз образования помогает беженцам*

Воронежская область в числе первых приняла эвакуированных жителей Донбасса. Помощь им поступает со всех уровней бюджета страны. Кроме того, деньги и вещи собирают политические партии, православные храмы, различные общественные объединения. Не стоит в стороне и Воронежская областная организация Общероссийского Профсоюза образования. Председатель Каменского райкома профсоюза Ольга Надточиева помощью беженцам занялась в качестве старшего специалиста отдела образования районной администрации. И сразу же задействовала профсоюз.

Луганчан разместили в Детско-юношеской спортивной школе Каменки и в местной гостинице. Затем началось решение вопросов с миграционной службой, соцзащитой, медиками, образовательными организациями. Даже такие элементарные вещи, как обеспечение питания, в первые дни выростали в огромные проблемы...

Стр. 3 ▶



### Солидарность

#### Чужих детей не бывает!

127 школьников, приехавших в Волгоградскую область из Донбасса, в понедельник снова приступили к занятиям. Ребята будут учиться в школах областного центра и города Волжского.

«Каждому ребенку оказывается полное содействие со стороны педагогических коллективов: индивидуальные занятия, кружки, факультативы, выстраивается индивидуальный образовательный маршрут и оказывается всесторонняя помощь в образовательном процессе, включая психолого-педагогическое сопровождение», - рассказала председатель Комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области Лариса Савина.

В средней школе №130 Ворошиловского района Волгограда областная организация Общероссийского Профсоюза образования совместно с городским департаментом по образованию вручили детям школьные рюкзаки с необходимыми канцелярскими принадлежностями.

Обком профсоюза в рамках реализации проекта «Быть добру» разработал программу помощи беженцам по четырем направлениям: оказание поддержки людям, размещенным на объектах профсоюзной собственности; поддержка профсоюзных организаций системы образования ЛНР и ДНР; совместные акции с органами управления образованием различного уровня; сопровождение в части оказания адресной помощи.

На помощь беженцам пришли и профсоюзы других отраслей. Уже к 23 февраля активисты доставили средства гигиены и сладкие подарки в гостиницу «Ахтуба», где организован один из самых крупных в регионе пунктов временного размещения. Наряду с профсоюзом образования помощь предоставили профсоюзы железнодорожного транспорта, химической промышленности и АПК. В профсоюзный пункт продолжает поступать гуманитарный груз от профактива предприятий и организаций Волгоградской области.

#### Не будьте равнодушны

Профсоюзы Белгородской области обратились ко всем жителям региона с призывом оказать гуманитарную помощь женщинам и детям, прибывшим из Донецкой и Луганской народных республик.

Необходимые вещи, в том числе детские игрушки, средства гигиены и дезинфекции, бутилированную воду, сладости, упакованные в коробки, представители профсоюзных организаций стали привозить как в Дом профсоюзов, так и непосредственно в места расселения беженцев.

Мария Алексеевна (93 года) и Наталья Алексеевна (75 лет) из Горловки, временно проживающие в санатории «Первое мая», с большой благодарностью отозвались о той помощи, которую получили на Белгородчине: «Восемь лет мы жили на осадном положении. Когда обстановка обострилась, нас эвакуировали и привезли в Россию. С первых минут мы почувствовали о себе заботу. Отличное питание, медицинское обслуживание, теплые и уютные комнаты - в санатории предоставили нам самые лучшие условия. А какая забота о детках и их мамах! С ними работают психологи, педагоги, детям привозят игрушки. Огромное спасибо всем неравнодушным белгородцам».

- Мы будем оказывать помощь людям, пока это необходимо. Для народа России чужой беды не бывает, - отметил председатель областного профобъединения Николай Шаталов.

Игорь ВЕТРОВ

**«Учительская газета» и «Мой профсоюз» - отличный подарок учителю и школе**

Дорогие читатели! Оформить подписку на наши издания можно в любом почтовом отделении страны, а также онлайн на сайте [www.ug.ru](http://www.ug.ru).

Наши подписные индексы по каталогу «Почта России»

«Учительская газета»: П3357

«Мой профсоюз»: ПА002

Комплект «Учительская газета» и «Мой профсоюз»: ПО089, ПО091



# «Казанский» синдром

Зарплата педагогов-психологов в Воронежской области вырастет вдвое

Департамент образования Воронежской области с 1 января увеличил размер оплаты труда педагогов-психологов школ и детских садов на ставку в среднем более чем в два раза. Она вырастет с 10,1-16,6 тысячи рублей до 25,3-31,8 тысячи. Конечно, и это не ахти какие большие суммы - с учетом тех задач, которые возлагаются на педагогов-психологов, но это, по крайней мере, начало решения проблемы... Напомним, что последние несколько лет Общероссийский Профсоюз образования упорно бьется за достойное вознаграждение педагогов при нагрузке на ставку. Воронежская областная организация профсоюза многократно ставила перед властями вопрос о повышении оплаты труда педагогов-психологов, социальных педагогов и других низкооплачиваемых категорий работников.

Серьезные проблемы в системе образования Воронежской области начались более 15 лет тому назад - с введения в школах подушевого финансирования. Недостаточный размер региональных нормативов привел к тому, что под них стали подгонять штатные расписания, выбрасывая ставки педагогов-психологов, социальных педагогов, логопедов, вожатых, воспитателей групп продленного дня, педагогов дополнительного образования, библиотекарей... Областная организация Профсоюза образования начала борьбу за их возвращение в школы. Через несколько лет ставки вернули, но оплата труда откровенно шокировала своим низким размером, ведь нагрузка этих специалистов часто не дотягивала до ставки, доплат - кот наплакал. В результате вместо зарплаты - просто гроши... Профсоюз начал новый этап борьбы, теперь - за повышение зарплат. Однако эта проблема до недавнего времени практически не решалась.

Приказ о повышении оплаты труда педагогов-психологов был подписан руководителем Департамента образования, науки и молодежной политики Воронежской области Натальей Салогубовой 8 декабря. Его обсуждение с профактивом состоялось 17 января этого года на специально созванном совещании.

Как пояснила Наталья Салогубова, решение связано с теми негативными тенденциями, которые на протяжении последних лет наблюдаются в системе образования страны и области, отражаясь на здоровье детей и их психическом благополучии. Трагические события в Казани и других городах подтолкнули воронежский департамент образования к созданию новой концепции психологической службы региона. В ее основу легли установки Минпросвещения России. Обсуждалась концепция и с органами безопасности. Кроме того, как рассказала Наталья Валерьевна, она переговорила с заместителем председателя Общероссийского Профсоюза образования Татьяной Куприяновой, которая поддерживает идею повышения зарплат педагогов-психологов, отметив, что без решения этого вопроса новые министерские установки не реализовать.

Директор Центра мониторинга и анализа в системе образования областного института развития образования Наталья Капустина сообщила: максимум того, что раньше получал педагог-психолог «грязными» на ставку, - 16 тысяч 600 рублей, а минимум вообще составлял чуть более 10 тысяч. Теперь минимум поднимется до 25250 рублей, а максимум - до 31815 рублей.

Конечно, и это не такие большие суммы, тем более что далеко не всем педагогам-психологам хватает нагрузки для работы на полную ставку, но это, по крайней мере, начало решения проблемы...

Другая сторона проблемы, по словам Капустиной, заключается в том, что ставки педагогов-психологов в регионе есть менее чем в половине детских садов и школ. Но это в среднем. В некоторых районах педагогами-психологами обеспечено всего 5% образовательных организаций.

Руководитель областного Центра психолого-педагогической поддержки и развития детей Валентина Крапивина сгустила краски, приведя данные по детским суицидам. «Как правило, попытки суицидов совершаются в тех школах, где нет педагогов-психологов или где один педагог-психолог на 1-1,5 тысячи детей», - констатировала Валентина Федоровна.

Председатель Воронежской областной организации Профсоюза образования Тамара Бирюкова, со своей стороны, напомнила о том, что в организациях среднего профессионального образования тоже есть педагоги-психологи и что их работа не менее сложна, чем в школах и детских садах. Заместитель руководителя департамента образования Елена Ганцелевич поблагодарила профлидера за внесенное предложение, пообещав, что оно «будет рассмотрено и поправка внесена».

Бирюкова выступила и еще с одним предложением - о повышении заработной платы социальных педагогов, которые «нищенствуют, как и педагоги-психологи». На это предложение ответил уже ректор областного института развития образования Александр Митрофанов: «Если мы пройдем этот путь безболезненно по психологам, то в ближайшей перспективе можно рассматривать и такую категорию, как социальные педагоги».

Упомянутый приказ департамента прямого действия не имеет - для его реализации необходимо, чтобы сначала на муниципальном уровне были приняты новые примерные положения об оплате труда, а уже затем образовательные организации внесли необходимые изменения в свои локальные положения. Представители органов управления образованием попросили профлидеров подключиться и помочь ускорить процесс, ведя в том числе и разъяснительную работу. Профлидеры не возражали...

Кстати, в приказе департамента образования речь идет не только о педагогах-психологах школ и детских садов, но и о других педагогических работниках дошкольных учреждений. Правда, у них зарплата не повышается, а увеличивается лишь ее базовая, гарантированная часть. Фонд оплаты труда остается прежним.

Людмила ТОРЕЕВА



# Бумажный воз и ныне там

**Бумажная волокита в школах - старая проблема, которая серьезно тормозит образовательный процесс. Кипа планов, отчетов и иных документов, в которых тонут учителя, не оставляет им времени на основную работу. Башкирский реском Профсоюза работников народного образования и науки РФ неоднократно обращал внимание на эту тему. Усилия профсоюза не остались незамеченными: проблемой высокой документационной нагрузки на учителей в республике озаботились депутаты Госсовета Башкирии.**

В феврале в Госсовете РБ состоялось заседание рабочей группы по подготовке парламентских слушаний по теме «Проблемы нормативно-правового обеспечения профессиональной деятельности в республиканской системе образования». В частности, обсуждался вопрос освобождения учителей от лишней бумажной волокиты и общественной нагрузки. В заседании принял участие председатель Башкирской республиканской организации Общероссийского Профсоюза образования Раиль Газизов.

Как отметила заместитель председателя Госсовета Тамара Тансыккужина, сегодня много вопросов по избыточной нагрузке учителей. Среди них - наличие дублирующих форм контроля, анкетирование, опросы. Эти мероприятия отвлекают учителей от главного - организации процесса обучения.

- К сожалению, значительная часть времени учителей тратится на заполнение всевозможных бумаг, - прокомментировал председатель Госсовета - Курултая РБ Константин Толкачев. - В итоге контроль деятельности школы «сверху» фактически заменяется самоконтролем в форме бесконечных отчетов, и учителя выполняют работу чиновников и методистов. Педагоги должны заниматься своей непосредственной деятельностью, а не бумажной волокитой.

Парламентские слушания назначены на апрель. В рамках подготовительной работы депутатам предстоит провести всесторонний анализ ситуации. Для этого планируются социологические опросы, круглые столы с экспертным сообществом, анализ нормативной правовой базы и другие мероприятия, которые помогут получить объективную и полную картину.

- Башкирский реском профсоюза неоднократно обращал внимание властей и работодателей

на высокую степень загруженности педагогов работой, не обусловленной трудовыми договорами, - отмечает Раиль Газизов. - И это не только излишняя отчетность, но и привлечение учителей к разным непедагогическим работам. Активное участие в субботниках и организации выборов различного уровня большинство работников воспринимают с трудом, но с пониманием. Однако им вменяется в обязанность, например, сбор информации о наличии противопожарных извещателей, ежедневное сопровождение детей в автобусах в школу и обратно, дежурство и патрулирование в общественных местах, доставка повесток от военкоматов и др. Отчеты по всем деятельности, включая эти, усугубляют положение учителя.

Если учесть, что большинство школьных педагогов трудится на полторы, а некоторые и на две ставки (например, из-за нехватки кадров в Уфе треть учителей начальной школы вынуждена вести по два класса, работая в две смены), выполнение работниками навязанных обязанностей невозможно без издержек в их основной деятельности.

Еще в декабре 2020 года реском обратился в Минобрнауки РБ по вопросу снижения излишней документационной и иной нагрузки на учителей. В ответном письме министр Айбулат Хажин сообщил, что разделяет обеспокоенность профсоюза и что на имя глав районов и городов направлено письмо с предложением учитывать эту проблему на муниципальном уровне.

В мае 2021 года было заключено Отраслевое соглашение между Башкирским рескомом профсоюза и Минобрнауки РБ на 2021-2023 годы, где стороны договорились о мерах по профилактике избыточной отчетности учителей, воспитателей, педагогов дополнительного образования и классных руководителей.

В начале февраля уже этого, 2022 года реском профсоюза обратился к Главе Республики Башкортостан за помощью в решении вопроса высокой административной нагрузки на образовательные организации и неправомерной, излишней загруженности педагогических работников.

- Башкирский реском профсоюза продолжает считать эту проблему актуальной, - говорит Раиль Газизов. - Надеемся, что предстоящие парламентские слушания позволят найти пути ее практического решения.

Артур СУНАГАТУЛЛИН



# Дожили до Весны

Профсоюз образования помогает беженцам

Вторая половина февраля в Воронежской области выдалась «жаркой»: начался прием граждан, эвакуированных из Луганской и Донецкой народных республик. Помощь им поступает со всех уровней бюджета страны. Кроме того, деньги и вещи собирают политические партии, православные храмы, различные организации. Не стоит в стороне и Воронежская областная организация Общероссийского Профсоюза образования. Председатель Каменского райкома профсоюза Ольга Надточиева помощью беженцам занялась в качестве старшего специалиста отдела образования районной администрации. И сразу же задействовала профсоюз.

Наша беседа началась в девятом часу вечера. Ольга Петровна только что пришла от своих подопечных - как она по-матерински, ласково их называет.

Ее жизнь сделала резкий крен 20 февраля, когда она во главе делегации от своего района приехала на железнодорожный вокзал «Воронеж-1» встречать беженцев. Площадь перед вокзалом, по словам моей собеседницы, была забита автобусами разных калибров, прибывшими из нескольких районов области.

«Как часовой механизм сработали МЧС, полиция и другие структуры, - делится Ольга Надточиева. - Встречали автобусы, распределяли, где какой должен встать. Все продумано, четко. Сначала погрузили 100 детей в автобусы из Лисок, потом заполнили автобусы из Богучара и Бутурлиновки, потом дошла очередь до нас: привели 28 деток и 34 взрослых из Луганской народной республики. Всего получилось 62 человека. А мы накануне, в субботу, подготовили только 60 мест. Спросила у представителя МЧС, что делать. Он сказал: «Забирайте всех!»

На обратном пути мамы с детьми попросили остановить автобусы, чтобы размять ноги и перекусить где-нибудь в кафе. Ведь за спиной у луганцев остались несколько напряженных дней и ночей с обстрелами, затем из

разных населенных пунктов их свезли к ветхому вагону советских времен, куда набили, как килек в консервную банку, и потом еще двое суток везли за пределы ЛНР. Только в Ростовской области они смогли пересечь в нормальный поезд, где их напоили чаем со всякими вкусностями. И снова их ожидала дорога...

Почти всех луганчан разместили в Детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) Каменки, а нескольких человек - в каменской гостинице. Затем началось решение вопросов с миграционной службой, соцзащитой, медиками, образовательными организациями. Даже такие элементарные вещи, как обеспечение питания или стирок на столь большое количество людей, в первые дни моментально вырастали в огромные проблемы. И Ольга Надточиева все время находилась в эпицентре.

За короткое время она увидела и узнала многое. Например, что у



взрослого мужчины внезапно могут отказать ноги только из-за воспоминаний о взрыве снаряда у них с женой в огороде, который случился как раз накануне эвакуации. Вроде бы никто и не погиб, а потрясение колоссальное. Раз Ольга Петровна даже глазами своим не поверила - во время приема пищи трехлетний малыш усидел на колени свою годовалую сестренку и начал кормить ее, потому что мама в этот момент отсутствовала - занималась оформлением документов.

Вообще дети сильно отличаются от наших: не знают смартфонов и айфонов, играют в «советские» игры вроде «Море волнуется раз...». Только однажды Ольга Петровна увидела, как дети передают по кругу телефон и так счастливо смеются, что словами не передать. Это был день, когда Россия признала независимость Луганской и Донецкой народных республик, и в Интернете появились многочисленные видео, рассказывающие об автопробеге по этому случаю и грандиозном салюте.

Жители района тесно сплотились вокруг общей беды. Постоянно приносят и привозят сладости, фрукты, закрутки, одежду.

Трудности возникли при подборе кроссовок для парня с 44-м размером ноги, его же кроссовки пришли в полную негодность - держались только за счет того, что были склеены скотчем. Когда не смогли подобрать одежду на крупную, 58-60 размера, женщину, выручили воспитатели, которые работают у Ольги Петровны в команде - вспомнили, что в одном из детских садов есть педагог с точно такой же комплекцией.

Особенно каменские педагоги волновались за судьбу своей 72-летней коллеги, почти полвека проработавшей учителем начальных классов. У той было плохо со здоровьем, пришлось даже скорую помощь вызывать, а необходимо было организовать переезд женщины в Калугу, где живут ее дочь и внучка. В этой ситуации райком профсоюза поддержал и материально: приобрел билет на поезд и дал денег на продукты. Потом внучка звонила, благодарила, говорила, что с таким количеством

продуктов можно было проехать всю Россию!

Постоянно требуются деньги на детское питание для грудничков и лекарства для тех, кого кладут в больницу. Но тут Надточиева подметила странную, ничем не объяснимую закономерность: стоит ей только произвести очередную оплату, как тут же через онлайн-банк кто-то делает новый перевод. Потом звонят или пишут что-то вроде: «Это на твоих подопечных, купишь им что-нибудь».

Как-то приехали представители местной курдской диаспоры - привезли собранные ими средства, 25 тысяч рублей. Но Ольга Петровна попросила их самостоятельно сделать закупку по подготовленному ею списку. Вскоре к дверям ДЮСШ были доставлены два ящика бананов, два ящика мандаринов, ящик яблок, ящик апельсинов, три детских школьных рюкзака, лекарства.

Жену работника ДЮСШ попросили подстричь одного из луганчан. Она пришла в семь вечера, а в результате стригла всех желающих до одиннадцати часов ночи.

Классные руководители, родительская общественность берут под опеку конкретных учеников, конкретные семьи, оказывают им адресную помощь.

Каменские школьники вместе со своими педагогами организовали и провели для луганских детишек 23 Февраля «Веселые старты». Потом к луганским ребятам стали ходить педагоги Центра развития творчества детей и юношества - готовить вместе с ними открытки мамам к 8 Марта.

«Среди этих людей нет чужих. Они все - родные, все - наши: разговаривают по-нашему, живут по-нашему», - заключила председатель Каменской районной организации Общероссийского Профсоюза образования Ольга Надточиева.

Сразу после беседы ваш корреспондент начала готовить материал к публикации. На календаре было еще 28 февраля. До первого дня весны оставалось несколько часов. Скорее бы Весна пришла в сердца наших братских народов!

Людмила ТОРЕЕВА



# Итоги года подведены -

В Москве прошла сессия, посвященная спорту,

В 2020 году Общероссийский Профсоюз образования вплотную занялся проблемой сохранения и укрепления здоровья педагогов. Был запущен федеральный проект «Профсоюз - территория здоровья», направленный на продвижение ценностей здорового образа жизни в профессиональном сообществе. Следующим этапом на этом пути стал Год спорта, здоровья и долголетия. Конечно, профсоюзные организации многие годы проводили спартакиады и турслеты, приобретали льготные путевки на санаторно-курортное лечение. Но тематический год доказал, что физкультура и спорт - это не только про мышцы, гибкость и физическую выносливость, но и про жизненный тонус, комплексное укрепление здоровья, избавление от стресса, молодость и долголетие. Это целая философия жизни, помогающая быть счастливым и благополучным. Обо всем этом говорили на итоговой сессии тематического года.

17 февраля в холле московской гостиницы «Салют» с радостью встречаю коллег из Белгородской, Воронежской, Ивановской областей и других регионов вплоть до Хабаровского края! Многие приехали вместе с победителями конкурса «Здоровые решения», которым на сессии отводилась особая роль. Улыбки, дружеские приветствия, простые, короткие вопросы: «Ну как вы?» - «Нормально. Хорошо!» И тут же обсуждение новых проектов, планов на будущее, обмен ожиданиями от предстоящего события.

В первый день сессии работали и общались, как в доковидные времена, то есть офлайн. Более сорока участников во время деловой игры оживленно обменивались опытом в сфере спорта и оздоровления. Тон задавал директор школы №1788 Москвы кандидат педагогических наук Александр Ездов. Он призвал рассказывать только о самых интересных спортивных мероприятиях и оздоровительных

акциях. И так, хоккей в валенках, парусная регата, занятия танцами для людей старшего возраста, фитнес, йога, акция «Похудей с профсоюзом!». Каково?

Во второй части деловой игры все участники составляли план работы по спортивно-оздоровительному направлению на целый учебный год. Многие делали пометки в блокнотах и телефонах - опыт коллег потом можно использовать в своих организациях! Также в этот день у всех желающих была возможность пройти диагностическое обследование - экспресс-оценку своего физического состояния. Ее провел научный сотрудник Лаборатории возможностей человека Московского городского педагогического университета Александр Казаков со своими коллегами.

Экспресс-диагностика проводилась по нескольким направлениям: биоимпедансный анализ состава тела, анализ ритма сердца и психофизиологическое исследование. Можно было пройти любой тест по желанию или все три сразу. По итогам обследования каждый получил индивидуальные методические рекомендации по организации режима двигательной активности, труда, отдыха и питания.

## В Москве и за ее пределами

Местом проведения Всероссийской научно-практической конференции «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников» 18 февраля стал «СТАРТ ХАБ на Красном Октябре». К этому событию присоединились несколько тысяч человек онлайн.

В роли модератора выступил заместитель председателя Общероссийского Профсоюза образования Вадим Дудин, который со свойственной ему деликатностью и остроумием направлял весь процесс.

Председатель профсоюза Галина Меркулова, открывая конференцию, напомнила о том, как своевременно профсоюз определил новое направление деятельности по оздоровлению работников образования. Это позволило



Александр ЕЗДОВ и Олег МЕРКУЛОВ с участниками сессии из Чувашии

поддержать педагогов в период пандемии и сплотить коллективы во время продолжительного периода работы на дистанте, помочь учителям психологически адаптироваться к новым условиям.

Деятельность профсоюза в этом направлении получила международный отклик, ею заинтересовались в Интернационале образования (ИО). Генеральный секретарь Интернационала Дэвид Эдвардс в своем видеообращении к участникам конференции отметил:

- Безусловно, добиваться того, чтобы учителя чувствовали себя здоровыми и позитивно оценивали свою возможность делать жизнь детей лучше, - это центральная задача для профсоюзных лидеров. Чтобы хорошо работать, нужно хорошо себя чувствовать - и наоборот.

Все мы из пандемии COVID-19 вынесли один урок: школы и учителя незаменимы. Родители теперь гораздо лучше понимают, что

тяга детей к учебе и оптимистичный взгляд на будущее зависят от учителей. Хотя технологии могут стать полезным подспорьем для педагогов, они не способны их заменить.

Как подчеркнул Дэвид Эдвардс, есть четкая взаимосвязь между успеваемостью учеников и благополучием учителей. Уверенные в себе учителя, которые получают удовольствие от работы, обучают гораздо эффективнее, чем те, кто испытывает стресс. Между тем недавний доклад ИО о положении учителей рисует тревожную картину. Согласно данным членских организаций Интернационала 55 процентов учителей считают, что с их нагрузкой невозможно справиться. Более половины указали на отсутствие здорового баланса между работой и личной жизнью. Более половины отметили, что нагрузка в период пандемии значительно выросла и, когда школы открылись после карантина, сохранилась.

- Никто не занимается последствиями стресса, выгорания и депрессии у педагогов. А вы начали эту работу, - отметил генеральный секретарь Интернационала образования.

Дэвид Эдвардс поблагодарил Общероссийский Профсоюз образования за организацию конференции и отметил, что на ней обсуждаются ключевые, жизненно важные вопросы для будущего учительской профессии.

## Каждой школе - свой спортклуб

Министр просвещения России Сергей Кравцов приветствовал участников события в формате онлайн:

- Наша с вами совместная работа должна способствовать тому, чтобы в педагогических коллективах создавались такие условия, при которых у работников образования появились бы возможность и стимул укреплять свое здоровье, поддерживать здоровый образ жизни, поскольку именно педагоги становятся для школы

и студентов примером для подражания. Дальнейшая работа по популяризации здорового образа жизни возможна только при включенности всех участников образовательного процесса в это важное и необходимое дело.

Сергей Сергеевич напомнил, что Минпросвещения ведет масштабную работу по оснащению спортивных залов в сельских школах. В рамках программы по капремонту будет уделяться большое внимание развитию инфраструктуры, связанной со спортом. В каждой школе к 2024 году появится спортивный клуб, и эта работа уже ведется в 21 тысяче школ России.

Министр подчеркнул: «Только вместе с профсоюзом мы можем реализовать формулу: «Здоровый учитель - здоровый ученик».

## Счастье-терапия по-асмоловски

О способах достижения счастья и благополучия, напрямую связанных со здоровьем и долголетием, говорил заведующий кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ имени Ломоносова доктор психологических наук, академик РАО Александр Асмолов.

«Счастье-терапия по-асмоловски» основана на самоуважении, постоянном развитии и преобладании положительных эмоций.

По мнению ученого, учитель подобен канатоходцу, который все время должен балансировать, оставаться в движении, чтобы не упасть. Но чтобы двигаться вперед, нужно четко видеть цель.

Сегодня мы наблюдаем драму обесмысливания учительской жизни диктатурой контроля и отчетности, констатирует Александр Асмолов. Это приводит к демотивации педагогов, порождает чувство беспомощности, когда учитель думает, что от его действий ничего не зависит. Следствием утраты смысла педагогической профессии становится синдром эмоционального выгорания.

Александр Григорьевич привел данные международных исследований, согласно которым



Все участники сессии могли пройти диагностическое обследование



# продолжение следует

здоровью и долголетию

страх потери смысла жизни стал главным страхом современного человека. Помочь обрести этот смысл - важная цель образования. А для этого необходимо изменить систему ценностей, поставить в центр человека, его уникальную личность.

«Нет ничего опаснее для образования, чем уничтожение различий, унификация, - убежден Александр Асмолов. - Достойная жизнь - это жизнь, где у учителя, у ребенка, у родителя есть возможность выбора».

Сегодня очень важно увидеть новые социальные роли учителя, подчеркивает ученый: «роль мотиватора, который вдохновляет, навигатора, который показывает, как двигаться в мире знаний, и роль интерпретатора, который помогает детям найти себя и свое место в жизни». А в итоге стать счастливыми.

## Все в наших руках

Директор Института естествознания и спортивных технологий МГПУ доктор социологических наук Александр Страдзе поднял проблему формирования культуры здоровья у современного человека, человека цифровой эпохи.

Такая задача поставлена на государственном уровне для достижения показателей национального проекта «Демография». Его цель - обеспечение устойчивого роста численности населения страны и повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет.

Как отметил Александр Страдзе, на здоровье влияет масса факторов. Но на 60% оно зависит от образа жизни. А значит, многое в наших руках! Здоровый образ жизни - это комплексное понятие, которое не сводится только к физической культуре. Сюда также входят рациональное питание (не путать с диетой!), психологическая саморегуляция, отказ от вредных привычек.

Ключевые навыки XXI века будут тесно связаны со здоровьесбережением, с заботой о своем здоровье, уверен Александр Эдуардович. На развитие этих навыков направлены федеральные проекты «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт - норма жизни». В частности, предусмотрены следующие направления:

- комплексные физкультурные и спортивные мероприятия для всех категорий и групп населения;
- формирование устойчивой мотивации населения к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание новых кадров для сферы физической культуры и спорта;
- современные формы и методики занятий физкультурой и спортом.

## Статины или бег трусцой?

Итоги оценки физического состояния участников сессии на базе исследований, проведенных в первый день, представил научный сотрудник Лаборатории возможностей человека МГПУ Александр Казаков. Он отметил, что результаты мало отличаются от средних показателей по стране.

Как улучшить свое самочувствие? В первую очередь соблю-

дать режим дня, которым мы так часто пренебрегаем, ссылаясь на внешние факторы. Как пояснил Александр Казаков, наш организм имеет определенные суточные ритмы физиологической активности: «Есть периоды, наиболее благоприятные для умственной работы, для физических нагрузок, для сна и отдыха, и физиологии не обманешь. Если мы не укладываемся в физиологические нормы, наш организм будет находиться в состоянии стресса».

Говоря о правильном питании, он призвал стремиться к снижению калорийности продуктов, а также избегать продуктов с высоким гликемическим индексом, которые вызывают резкое повышение уровня сахара в крови и выброс инсулина.

Александр Юрьевич напомнил и о болезни современного человечества - гиподинамии. Технологии облегчают нашу жизнь, но при этом способствуют снижению физической активности. Между тем для человека естественно движение. Ведя малоподвижный образ жизни, мы все больше уходим от естественного состояния.

По мнению ученого, особенно полезны для здоровья циклические виды двигательной активности, в основе которых заложено повторение движений в цикле, - бег, езда на велосипеде, ходьба. Все популярнее сегодня становится скандинавская ходьба, и это не случайно - она подходит людям любого возраста и практически не имеет противопоказаний.

Александр Казаков подчеркнул, что движение и правильное питание - спасение от множества заболеваний. Например, с высоким холестерином можно бороться двумя способами: принимать статины с массой побочных эффектов или заниматься физкультурой и спортом.

## Не средство, а цель!

Тему комплексного подхода к здоровью продолжила начальник отдела развития технологий спортивной подготовки Департамента образования, науки и международных отношений Министерства спорта РФ доктор биологических наук Валентина Пушкина.

Валентина Николаевна процитировала определение здоровья, зафиксированное в уставе Всемирной организации здравоохранения 1948 года: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Россияне, как показывают исследования, ставят здоровье на третье место в шкале жизненных ценностей после семьи и работы. При этом отношение к здоровью как к средству достижения других жизненных целей (карьера, зарплата и т. д.) приводит к его жестокой эксплуатации.

Среди факторов формирования здоровья определяющим стал образ жизни, далее по ниспадающей идут окружающая среда, генетика, а на последнем месте - система здравоохранения. Здоровье зависит от нее всего на 8-10%.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти и развития неинфекционных забо-

леваний в мире, таких как болезни сердечно-сосудистой системы, рак и диабет. Стало быть, давний призыв: «Убежать от инфаркта» актуален как и прежде.

Кстати, Валентина Николаевна не только теоретик, но и практик. Много лет она поддерживает отличную физическую форму, совершая пробежки по шесть километров ежедневно.

## Какая польза от походов?

О пользе туризма рассказал известный путешественник, кавалер ордена Мужества, директор центра дополнительного образования «Лаборатория путешествий» Матвей Шпаро. Он поделился не только опытом формирования здорового образа жизни в образовательной организации, но и вдохновляющими историями из своей биографии.

Матвей Дмитриевич много раз был на Северном полюсе, поднимался на вершины красивейших гор планеты в Америке, Африке, России. Уже 15 лет он руководит

управляющей командой, затем с учителями, и только потом с детьми и их родителями. В Москве уже более 30 школ, где такая «пирамида» работает.

Как рассказал Матвей Шпаро, активный туризм позволяет проектировать путешествие под решение разных задач. Один директор, например, решил отправиться с учителями на собачьих упряжках по Карелии, и в это же время участники похода обучались по программе «Корпоративная культура».

В завершение Матвей Дмитриевич рассказал несколько историй, связанных со своими путешествиями.

- Раньше мы часто организовывали экспедиции, в которых принимали участие ребята с ограниченными возможностями. Они в этих походах показывают безграничную силу духа. Такой интегральной командой мы, например, поднялись на самую высокую гору Северной Америки Мак-Кинли. Было 9 альпинистов, в том

Директор выделил в школе небольшое помещение, где оборудовали спортзал для сотрудников. В перерывах между уроками сюда с удовольствием приходят педагоги, чтобы размяться, заняться фитнесом или физкультурой.

О реализации федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья» и итогах конкурса «Здоровые решения»-2021 рассказали эксперт профсоюза кандидат педагогических наук Раис Загидуллин и советник по физической культуре и спорту аппарата профсоюза мастер спорта международного класса Олег Меркулов.

Идея достижения благополучия и гармонии с помощью укрепления здоровья получает в профсоюзе все большую поддержку. Цель федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья» как раз в том, чтобы вовлечь в оздоровительный процесс как можно больше людей.

Программа «Профессиональный антистресс», Всероссийская эстафета здоровья, участие профсоюза в масштабном проекте «Человек идущий» и множество других акций стали заметными вехами минувшего года. Олег Игоревич подчеркнул, что занятия спортом, регулярная двигательная активность должны стать нормой жизни.

Также Олег Меркулов отметил возрастающий интерес членов профсоюза к конкурсу «Здоровые решения». Конкурс проводится и в наступившем году, а подведение итогов запланировано на июнь.

## Встречаем победителей

Секретарь - заведующая отделом по связям с общественностью аппарата профсоюза Елена Елшина призвала коллег из регионов и впредь активно развивать спортивно-оздоровительное направление. Откликаясь на ее слова, представитель профсоюзных организаций с энтузиазмом делились успешным опытом в этой области и планами на будущее.

О своих проектах и достижениях рассказали представители Москвы, Краснодарского края, Новосибирской, Ростовской, Самарской и Волгоградской областей. Делегация Волгоградской области из пяти человек во главе с председателем обкома профсоюза Ларисой Кочергиной даже организовала флешмоб со спортивной символикой и тематическими хештегами.

А затем под звуки фанфар Галина Меркулова вручила победителям конкурса «Здоровые решения» хрустальные статуэтки с логотипом профсоюза.

В ходе конференции был подписан Меморандум о сотрудничестве между Общероссийским Профсоюзом образования, Минпросвещения, Минобрнауки, Министерством здравоохранения и Министерством спорта РФ. Стороны договорились объединить усилия в вопросах сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов.

Итоговая сессия показала, как неисчерпаема тема завершившегося года. И в наступившем году она остается не менее актуальной. Так что продолжение следует...

Наталья ВОРОНИНА



Матвей ШПАРО и Галина МЕРКУЛОВА

центром «Лаборатория путешествий», но в первую очередь считает себя путешественником.

- Какая польза от походов? - задает риторический вопрос слушателям Матвей Шпаро. - Когда ты отправляешься в поход, то находишься на свежем воздухе, в движении, переживаешь события, которые чаще всего остаются в памяти на всю жизнь. Для жителя большого города просто попасть в лес - как на другую планету слетать. Для большинства московских педагогов это что-то крайне экзотичное и нестандартное.

Миссия центра в том, чтобы помогать образовательным организациям Москвы развивать активный туризм.

До пандемии «Лаборатория путешествий» запустила проект «Директор в поход», благодаря которому поход в 7-10 дней можно превратить в управленческий тренинг. Директора школ брали с собой 8-10 учеников и во время путешествия передавали им навыки управления, навыки принятия решений.

В центре опытным путем пришли к выводу, что сначала нужно работать с директором,

числе двое ребят из Башкирии и Курска, которые не могут ходить из-за травмы позвоночника. Ребята передвигались в специальных креслах, установленных на лыжах, и подтягивали себя при помощи веревки или лыжными палками отталкивались от поверхности и двигались вверх. Высота вершины - 6190 метров. Они справились. Конечно, такие истории незабываемы.

## Было бы желание

Развитию культуры профессионального здоровья работников на практике уделяет много времени директор московской школы №1788 Александр Ездов. Даже в период дистанционного обучения во время пандемии в коллективе нашли возможность для занятий физкультурой.

Александр Анатольевич тогда создал чат, и его участники договорились ежедневно делать десятиминутную зарядку и выкладывать видео. Инициатива понравилась, в чат ежедневно стало приходить более сотни сообщений и видеороликов. Оказалось, даже на маленькой площади можно найти место для зарядки, было бы желание.



# Куда бежит незнакомка?

*К хорошей спортивной форме и молодости!*

Каждый вечер около восьми часов я вижу подтянутую, молодую женщину в синей бандане, которая пробегает мимо моего окна. **Захотелось узнать - как ей удается не поддаваться лени и унынию после рабочего дня и заставлять себя выходить вечерами на пробежку? Однажды мне удалось познакомиться с ней на соревнованиях «Сиземские версты», которые проходили в деревне Сизьма Шекснинского района Вологодской области. Я попросила дать мне небольшое интервью. Бегунья с радостью согласилась.**  
**Знакомьтесь - Галина Владимировна ЛИСЕНКОВА, 55 лет, педагог-организатор, председатель первичной профсоюзной организации Шекснинского дома детского творчества и увлеченный спортивный человек. Стены ее квартиры увешаны медалями и грамотами.**

## Дорогие награды

Самые любимые медали у Галины Владимировны - за второе место в Стризневском полумарафоне, который проходил в июне 2019 года, и за участие в 4-м полумарафоне «Бегущая Вологда», он состоялся в декабре 2020 года.  
- Конечно, для меня все медали дороги, ведь я получила их не просто так, а заработала потом, - говорит Галина Владимировна. - Первая имеет свою особую историю. Получила я ее, пробежав 10 км в тридцатиградусную жару. Помню, асфальт раскалился так, что подошвам было горячо. По дороге бегунов обливали из специально

взять медаль за 2-е место в своей возрастной категории. Между прочим, первое место также заняла педагог, но из Харовска.

Вторая же медаль для меня памятна тем, что была получена во время пандемии. Всем нам в прошлом году пришлось сидеть дома и ограничивать свою активность домашними делами. Многие мои знакомые спортсмены продолжали заниматься дома, самые храбрые иногда выходили на улицу. К осени все стало приходить в норму, к счастью, соревнования и пробеги начали возвращаться. В начале декабря в Вологде проходил традиционный пробег «Бегущая Вологда», но из-за пандемии многие спортсмены тогда побоялись ехать. Но я решила рискнуть! Для меня это был настоящий праздник бега и спорта, к тому же я стала победителем.

## Бегом по Ленинграду

Мне стало интересно, как Галина Лисенкова вообще пришла к спорту, и я спросила ее об этом.

- Я начала заниматься спортом в школе, в 5-м классе. Как-то к нам в класс пришел тренер и сказал, что набирает группу по легкой атлетике. Ну, я и решила попробовать. Занималась с пятого по десятый класс. Начинала с дистанции 200 метров, в старших классах дошла до 800. Все благодаря нашему замечательному тренеру Николаю Ивановичу Андрианову. Я с удовольствием ходила на тренировки, участвовала вместе с девочками в различных юношеских состязаниях, занимала призовые места. Горжусь тем, что

тому что нужно было бежать почти через всю Северную столицу. Благодаря этому пробегу я получила первый взрослый разряд и попала в десятку лучших спортсменов в ленинградском марафоне.

**- У вас не было желания участвовать в этом же пробеге спустя годы?**

- Я бежала в 1985, 1986 и 1987 годах, то есть три года подряд. Очень бы хотела пробежать еще раз по маршруту Пушкин - Ленинград.

## Линия жизни

Мы говорили, конечно, не только о спорте. Линия жизни у Галины Владимировны оказалась интересная. После окончания школы она поступила в Ленинградский электротехнический институт связи имени М.А.Бонч-Бруевича. Получила диплом инженера связи и военное звание лейтенант запаса. По распределению была направлена на работу в Сокол, но судьба завела совсем в другой город Вологодской области.

- Я вышла замуж и приехала сюда, в Шексню, у меня родилось трое детей. Времени на занятия спортом, конечно, не хватало. Сейчас вспоминаю, что не бегала где-то до 2010 года, а когда старшие сыновья выросли и ушли в армию, решила снова «войти в форму». Начинала с 10-15 минут три раза в неделю, постепенно перешла на 30 минут и больше. Познакомилась с другими бегунами своего возраста и старше. У нас появился местный клуб любителей бега «Прогресс», орга-



Галина ЛИСЕНКОВА на Череповецком полумарафоне «Северный край», 2021 год

ФОТО НИКИТЫ СТЕЦЕНКО

пытались устроить велопробег, но немного не хватило духу... Вот уже больше десяти лет я снова занимаюсь спортом, и мне это доставляет неопишное удовольствие.

**- Сейчас вы бегаєте такие же длинные дистанции, что и раньше?**

- Не марафон, конечно, но достаточно длинные для моего возраста. Я могу запросто пробежать 21 километр, как раньше, но в своем темпе. Теперь я бегаю не для того, чтобы занять какое-либо место, а в большей степени для себя - понять, что я еще могу «тряхнуть стариной».

**- Спорт не мешает работе?**

- Что вы, конечно, не мешает! Наоборот, я расслабляюсь после рабочего дня и отдыхаю во время бега. Он помогает мне справиться со стрессом. Пока бегу, иногда даже придумываю какие-то конкурсы на ближайшие мероприятия, рождается немало отличных идей, на следующий день уже пишу сценарий и воплощаю в жизнь.

**- Вы, наверное, инициатор и организатор спортивных соревнований в коллективе дома творчества?**

- Да, это так. Я возглавляю профсоюзный комитет уже более пятнадцати лет, и все это время стараюсь привлечь наших педагогов к здоровому образу жизни, к спорту. Мы выходим на лыжные прогулки, устраиваем соревнования по теннису, стараемся делать коллективную зарядку перед рабочим днем, входим в состав сборной района, которая принимает участие в областном туристическом слете работников образования. В планах у нас проведение фестиваля ГТО среди

педагогов. То есть стараемся поддерживать себя в хорошей спортивной форме. Я, как председатель профсоюзного комитета, стараюсь вызвать интерес педагогов к подобным акциям и соревнованиям, рада, что коллеги не отказываются, с удовольствием принимают участие. Скажу честно, коллектив у нас дружный и активный, горжусь коллегами!

**- А как ваши знакомые относятся к тому, что вы так активно занимаетесь спортом?**

- Сейчас спорт - это тренд не только среди молодежи, но и людей моего возраста. Я считаю, мы-то и должны показывать молодым, что здоровый образ жизни - это вложение в будущее. Стараюсь не обращать внимания на негативные отзывы о моем увлечении, а такие тоже встречаются, к сожалению. Продолжаю делать то, что мне нравится, и вдохновляю других действовать так же, как я. Главное - это удовлетворение от своей жизни, поэтому слушать других людей - последнее, что нужно делать...

На этих словах Галина Владимировна вскочила со скамейки и подхватила на руки подбежавшую к ней внучку. Мне не хотелось больше отвлекать спортсменку своими вопросами, так что я улыбнулась бабушке с внучкой и пошла дальше прогуливаться по Сизьме. Я была счастлива, ведь теперь я лично знаю загадочную женщину в синей бандане, пробегающую мимо моих окон по вечерам.

**Елена СТАРШИНОВА,**  
внештатный корреспондент  
газеты «Звезда»

пос. Шексна,  
Вологодская область



Первенство Ленинграда, 1982 год. Галина Владимировна под номером 11

установленных душой, а также давали много пить воды. Люди просто не выдерживали духоты и жары, падали в обморок. «Скорая помощь» дежурила... Иными словами, дистанция для меня была очень трудной как морально, так и физически. Поэтому я особенно рада, что мне удалось добежать и

еще в школе смогла выполнить второй взрослый разряд.

В институте продолжила заниматься легкой атлетикой. Стала преодолевать более длинные дистанции - три, пять, десять, пятнадцать и тридцать километров. Больше всего мне запомнился пробег Пушкин - Ленинград, по-

нициатором стал Василий Анисов. И вот спортивная жизнь снова закипела, - улыбается Галина Владимировна. - Мы вместе стали выходить на пробежки, ездить на различные соревнования, которые проводятся в области, сами иногда организовываем любительские пробеги. Как-то



**В нашей небольшой школе, расположенной в одном из самых красивых уголков Сочи - поселке Макопсе, вот уже 20 лет работает учителем начальных классов Гаянэ Алексанян. Не заметить ее невозможно: прекрасная фигура, идеальный макияж и всегда со вкусом одета! Никогда и не подумаешь, что у этой молодой женщины уже взрослая дочь.**

Гаянэ Самвеловна - призер спортивных и творческих профсоюзных мероприятий, профессиональных конкурсов. Ее ученики, подражая любимой учительнице, тоже выигрывают конкурсы и побеждают на научно-практических конференциях. Глядя на педагога, невольно заряжаешься энергией, оптимизмом, позитивом, желанием жить и творить. А еще хочется узнать, как коллега поддерживает себя в такой хорошей физической форме?

- Спасибо за высокую оценку моих достижений! - улыбается Гаянэ Алексанян. - Я очень люблю детей и получаю удовольствие от пре-

четкое осознание - надо ЖИТЬ всему вопреки, быть главным врачом для себя самой! Стала восстанавливать свое здоровье через движение и занятия спортом. За пару лет чего я только не перепробовала - плавание, походы, подъем в горы и даже тренажерный зал со штангой и гантелями.

На третьем курсе, находясь на сессии в Славянске, неожиданно для себя познакомилась с новым видом спорта - аэройогой в гамаках. По вечерам, после учебы, начала посещать занятия по аэройоге, чтобы легче было справляться с большими умственными нагрузками.

Аэройога - это фитнес-программа, разработанная в начале 90-х годов в США. Она объединяет в себе практики правильного дыхания, растяжения мышц, акробатические элементы. Воздушная йога - отличное лекарство в борьбе с ежедневным стрессом. Этот вид спорта помогает поддерживать тело в тонусе, избавляет от проблем с позвоночником, налаживает работу пищеварительной и сердечно-сосудистой си-

## Поклонница аэройоги

*...советует вести активный образ жизни и участвовать в профсоюзных акциях*

подавания. В нашей школе сложился хороший коллектив профессионалов, с которыми приятно работать в команде и просто общаться. У каждого из нас есть дом, семья, дети, которые тоже требуют постоянного внимания. С годами и опытом приходит умение находить правильный баланс в своей жизни.

Работа в школе требует больших морально-психологических усилий и нелегко дается ответственным учителям, что часто сказывается на здоровье. Шесть лет назад я серьезно заболела. Начались визиты к врачам, а работа выдвигала свои требования. Возникла необходимость получить высшее образование. Я поступила на заочное отделение в филиал Кубанского педагогического университета в Славянске-на-Кубани. Жизнь стала еще сложнее: надо работать и лечиться, учиться самой и учить своего ребенка - успевать все.

Врачи все как один твердили, что мне нельзя нервничать, надо менять образ жизни и вообще уволиться из школы. В этот момент пришло

стем. Когда находишься в гамаке, работают руки, ноги, пресс, практически все группы мелких и крупных мышц. Со временем укрепляется весь организм. Самое удивительное, что я не обладала никакими способностями в этом спортивном направлении. Но после нескольких занятий поняла, что с каждым днем у меня укрепляется вестибулярный аппарат и появляется гибкость, которой не было даже в молодости! Аэройога подходит для людей любого уровня физической подготовки. Даже самую сложную позу воздушной йоги человек может постепенно освоить, несмотря на недостаточную природную гибкость, главное - следовать указаниям профессионального тренера.

Вернувшись из Славянска-на-Кубани, я стала искать, где продолжить занятия аэройогой. Нашла, но, увы, слишком далеко от дома. Заниматься любимым видом спорта я могла только во время сессии.

Так прошло несколько лет. В марте 2021 года я случайно увидела рекламу аэройоги в Лазаревском районе и вернулась к постоянным тренировкам. Регулярные занятия помогли мне - состояние здоровья значительно улучшилось, заболевание уже не дает рецидивов. Сейчас я хорошо себя чувствую. Даже решила приобрести гамак для самостоятельных занятий дома. Пусть и мои домашние почувствуют себя бабочкой, легко порхающей над всеми жизненными проблемами!

Я поблагодарила Гаянэ Самвеловну за искренний и поучительный рассказ и напоследок задала вопрос:

- Что бы вы хотели пожелать членам профсоюза и коллегам в целом?

- Хочу пожелать каждому работнику образования вести активный образ жизни, принимать участие в профсоюзных мероприятиях: конкурсах, акциях, соревнованиях. Вы почувствуете радость жизни, радость общения, радость понимания того, что ты не один, ты - в команде! Ведь профсоюз объединяет тех, кто ему доверяет!

**Светлана МАГОМЕДОВА,**  
заместитель директора по воспитательной работе,  
председатель первичной профсоюзной организации  
средней школы №79  
им. А.П.Ачмизова

Сочи,  
Краснодарский край



Гаянэ АЛЕКСАНИАН во время занятий аэройогой

## Палки в руки - и вперед!

*Пример любимого учителя вдохновляет на спортивные подвиги*

**Осенью прошлого года я решила навестить Фираю Ибрагимовну Минзянову, чтобы поздравить с 80-летием. Она была моей учительницей математики, а впоследствии - коллегой. Работала заместителем директора по учебной работе и вопросам национального образования в школе №42 Приволжского района Казани. Застала я Фираю Ибрагимовну уходящей на прогулку, с лыжными палками в руках. Осенью! Оказалось, она собиралась на скандинавскую ходьбу. Мне захотелось узнать об этом увлечении побольше, да и просто поговорить. Поделюсь и с вами нашим разговором за чашкой ароматного чая с травами.**



Фирая МИНЗЯНОВА

- Фирая Ибрагимовна, расскажите про скандинавскую ходьбу! Может, тоже начну заниматься... Какой эффект она дает? Не тяжело вам?

- Что ты, это такой кайф, как вы, молодые, любите говорить! Раз в неделю стараюсь заниматься, прохожу по четыре, а то и пять километров. Это несложно, но дает такой заряд бодрости! Очень полезная вещь для суставов. Мне ведь как бы по возрасту положено уже болячки иметь. Но я с этим не согласна: никогда особо не болела и начинать не хочу. Всю жизнь спортом занимаюсь, в юности в турпоходы ходила. И сейчас каждое утро делаю зарядку. Всем советую! Нет времени и сил на зарядку? Можно до работы или учебы прогуляться пешком. Вечером выйти во двор воздухом подышать, походить или побегать, а в выходные выехать на природу. Все наши «могу-не могу» у нас в голове. Ну и лень, конечно. Я не привыкла лениться. Движение - это жизнь. А еще надо правильно питаться. И очень важно быть на позитиве.

- Я помню, вы всегда работали с улыбкой, шутили, не злились на детей. Вас вспоминают в школе добрым словом. А почему вы стали учителем?

- Когда училась в школе, занималась общественной работой, была активисткой в пионерской дружине, потом секретарем школьной комсомольской организации. В пионерских лагерях при школе всегда помогала учителям. После выпускного вопрос о том, куда идти, даже не возник. Мне мои педагоги советовали стать учительницей, да я и сама хотела. Вот и поступила на физико-математический факультет Казанского педагогического института. Мне всегда нравилась математика, она мне легко давалась, да и наставники были хорошие. Вот так я и стала учителем математики.

- Но вы не сразу начали работать в нашей школе?

- Нет, после окончания пединститута по распределению попала в среднюю школу деревни Алат в Высокогорском районе Татарстана. Там я проработала четыре года. Получила большой жизненный опыт, освоила азы профессии. После сельской школы мне было уже гораздо легче работать в городской.

В 1967 году приехала в Казань и начала преподавать математику в старших классах школы №136. И тогда мне предложили поехать учиться в Москву на курсы иностранного языка по линии ЮНЕСКО. Там я выучила французский язык, и меня отправили на работу в Африку, в Демократическую Республику Конго. У меня были три командировки

в период с 1974 по 1986 год. Я преподавала математику на французском. Иностранцы меня достаточно хорошо принимали. Вообще наше советское образование очень ценилось, русских учителей уважали.

- А какой образ жизни вы там вели? Тоже занимались спортом?

- Здоровый образ жизни, как иначе? Это мое кредо по жизни. И потом, это же Африка, такой климат хороший, Атлантический океан рядом. Я работала в школах городов Браззавиль и Пуэнт-Нуар. Условия у нас были хорошие, жаловаться не на что. Кстати, я оттуда привезла много сувениров, пойдем, покажу. Я всегда их показываю гостям и ученикам, они любят слушать про Африку.

И мы отправились осматривать коллекцию диковинных масок из Африки. После этой встречи у меня было такое светлое настроение! У доброго человека и энергетика добрая, мощная.

Мы все в школе знаем Фираю Ибрагимовну как отзывчивого человека, она всегда поддерживала, помогала, давала мудрый совет. Не только в профессии, но и в жизни она выбирает постоянное развитие и других призывает не стоять на месте, двигаться вперед, не отчаиваться, если что-то не получается.

Не зря она признана заслуженным учителем Республики Татарстан и отличником народного просвещения Российской Федерации. А знаете, сколько у нее медалей? «За трудовую доблесть», «За доблестный труд», медаль «Тысячелетие Казани», грамот вообще не считать. А сколько она своих учеников к олимпиадам различным и конкурсам подготовила! Да и 18-я татарская гимназия, которой Фирая Ибрагимовна руководила десять лет, благодаря ей вышла на высокий уровень в республике.

Всем бы в 80 лет быть в такой же отличной форме и настроении! И мне кажется, что вряд ли она была бы такой энергичной в своем возрасте, если бы не вела здоровый образ жизни. Ведь учительская профессия - это колоссальные нагрузки.

Вот я и задумалась: может, тоже купить эти палки для скандинавской ходьбы, да и вперед за здоровьем!

**Светлана ШОРИНА,**  
учитель английского языка  
школы №42 Казани

Республика Татарстан



Профессионалам – профессиональную прессу!

## ПОДПИШИСЬ НА КОМПЛЕКТ

«УЧИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА» + «МОЙ ПРОФСОЮЗ»

- в каждом почтовом отделении по каталогу «ПОЧТА РОССИИ»: индексы ПО089, ПО091
- в режиме онлайн на сайте [www.ug.ru](http://www.ug.ru).

**Учительская**  
независимое педагогическое издание Газета

**МОЙ ПРОФСОЮЗ**

НОВОСТИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

СОЦИАЛЬНАЯ  
ЗАЩИТА

ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ УЧИТЕЛЯ

ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК

КОНСУЛЬТАЦИИ  
ЮРИСТА

СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
МАСТЕРСТВА

НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ  
ТЕХНОЛОГИИ

ОПЕРАТИВНЫЕ  
РЕПОРТАЖИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАНИЕ

ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ

КОНКУРСЫ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Вместе мы можем многое!

«Учительская газета» и газета «Мой профсоюз» –  
достойный подарок учителю и школе!

«МОЙ ПРОФСОЮЗ» (12+)

номер выпуска 9  
от 3 марта 2022 г.

Время подписания в печать:

14.00

1 марта 2022 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,  
Ананьевский переулок, 4/2, стр. 1.

**E-mail:** [uginfo@ug.ru](mailto:uginfo@ug.ru)

**Телефоны:**

для справок (495) 259-53-02,  
для рекламы (495) 259-53-02

**Главный редактор** Наталья БУНЯКИНА

**Шеф-редактор**

Елена ЕЛШИНА ([elshina2004@mail.ru](mailto:elshina2004@mail.ru))

**Ответственный секретарь** Ирина ШВЕЦ

**Над номером работали:**

Наталья ВОРОНИНА ([n.voronina@bk.ru](mailto:n.voronina@bk.ru))

Оксана РОДИОНОВА ([prof.reporter2019@gmail.com](mailto: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. 0029

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная