



В духе Маяковского

Амбассадоры здоровья наметили планы на год вперед

21 декабря вебинар «Амбассадоры в действии» подвел итоги реализации федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья» в уходящем году и обозначил перспективы на год грядущий. К каждому пункту программы, сверстанной в плакатной стилистике 20-30-х годов, организаторы подобрали цитату Владимира Маяковского. Что и говорить, около ста лет назад спортивное движение в стране активно развивалось, например, в середине 20-х годов вместе с ликбезом развернулось движение за ликвидацию «физкультурной неграмотности». Чтобы привлечь население в спортивные секции, активисты рассказывали о пользе физических упражнений для здоровья. Не обошел это явление и Владимир Маяковский: «Нам необходим не безголовый рекордист - нужен массу поднимающий спортсмен».



Сегодня активисты, продвигающие идеи здорового образа жизни, вновь востребованы и на уровне страны, и в Общероссийском Профсоюзе образования, реализующем федеральный проект «Профсоюз - территория здоровья». Декабрьский вебинар, который провела руководитель департамента по связям с общественностью аппарата профсоюза Елена Елшина, объединил ответственных за продвижение проекта в региональных (межрегиональных) организациях профсоюза и участников Всероссийского тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья».

Профсоюз поставил перед собой непростую задачу - сохранение профессионального здоровья работников образования, студентов. Назвав вас амбассадорами, мы, конечно, очень рассчитываем на вас, дорогие коллеги. Вы наши проводники идей здорового образа жизни в профсоюзных организациях, от вашего ответственного отношения будет зависеть, насколько эффективно мы сработаем, подключая все новых и новых членов профсоюза к участию в этом федеральном проекте, - подчеркнул, открывая онлайн-встречу, заместитель председателя профсоюза Вадим Дудин.

Этапы роста

Куратор федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья», советник председателя профсоюза по физической культуре и спорту Олег Меркулов напомнил об основных вехах 2022 года.

В первую очередь это итоговая сессия тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие» в профсоюзе, прошедшая 17 февраля. На следующий день, 18 февраля, на Всероссийской научно-практической конференции «Технология формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников» в Москве был принят исторический документ - меморандум о сотрудничестве между профсоюзом, Минпросвещения России, Минобрнауки, Минздравом и Министерством спорта РФ. Олег Игоревич подчеркнул, что подобные соглашения могут заключаться и на уровне регионов. Они станут отправной точкой в совместной работе с социальными партнерами, направленной на сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов.

В марте был запущен цикл вебинаров «Контакты и конфликты» с участием психологов из центра «Квантовый скачок».

В апреле стартовала акция «Подзарядка для всех». Более 500 видеосюжетов от профсоюзных организаций из разных регионов страны - один из ее итогов. Из них отобраны порядка 30 эталонных моделей проведения производственной гимнастики. «Мы благодарим всех участников акции за поток энергии, творческий порыв, с которыми они вошли в этот конкурс», - отметил Олег Меркулов.

В июне были подведены итоги Всероссийского конкурса лучших практик по про-

паганде и формированию здорового образа жизни «Здоровые решения».

Следующий шаг, предпринятый в развитие проекта, сделан в июле в лагере «Маяк» на Черноморском побережье Краснодарского края. Здесь проходил первый профсоюзный тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья». Среди его участников были и победители конкурса «Здоровые решения».

Заметными событиями года стали также турслет педагогов, организованный Общероссийским Профсоюзом образования совместно с Минпросвещения, и участие в конкурсе Министерства здравоохранения РФ «Лучшие корпоративные муниципальные программы общественного здоровья».



Вебинар провели Вадим ДУДИН, Елена ЕЛШИНА и Олег МЕРКУЛОВ

Сотни тысяч шагов к победе

Но это еще не все. Почти шестьсот команд от Профсоюза образования зарегистрировалось на чемпионат России по фоновой ходьбе «Человек идущий». Сильнейшей среди них стала команда детского сада №56 «Искорка» города Сургута (ХМАО - Югра), участницы которой за 30 дней проекта собрали намеряли 795534 шага. Второе место заняла команда детского сада №48 города Кандалакша Мурманской области, на ее счету 758140 шагов. Третьей стала команда детского сада №93 города Стерлитамака Республики Башкортостан, сделавшая 740188 шагов.

Эти коллективы приняли участие в различных соревновательных программах чемпионата и отличились в общем зачете среди участников проекта. Так, команда детского сада №56 «Искорка» заняла третье место в программе «Муниципалитеты». Капитан команды Лариса Дугласова поделилась на онлайн-семинаре секретами успеха:

- Мы участвуем в чемпионате уже второй год и за это время стали командой единомышленников. Когда начинаются соревнования, многие из участников команды отказываются от поездок на автобусе, вождения автомобиля и ходят на работу пешком. Кто-то начинает совершать прогулки с 5-6 утра. Кто-то предпочитает прогуливаться по вечерам, так образовались группы по 3-4 человека для совместных прогулок в своем микрорайоне. А по выходным мы вместе гуляли в парках в назначенное время. Нахаживали шаги, а потом шли в ближайшую кофейню и радовали себя вкусным кофе с круассанами! Друг перед другом мы брали ответственность и проходили ежедневно 25 тысяч шагов.

Как отметила Лариса Дугласова, ежедневная ходьба благотворно отразилась на здоровье членов команды: у кого-то прошли боли в коленях, одной участнице отменили плановую операцию, некоторые сбросили лишний вес.

Лучше, больше, разнообразнее

Участники вебинара поделились опытом в сфере оздоровления и спорта, который значительно обогатился новыми идеями после участия в тренинг-лагере. Многие, вернувшись домой, дополнили привычные профсоюзные мероприятия образовательной направленности утренней зарядкой, физическими разминками, активными играми. Амбассадоры здоровья придумали новые соревнования и конкурсы, оздоровительные программы и проекты на любой вкус и для любого возраста.

Занятия по степ-аэробике, мастер-класс «Здоровая спина», программа «Благополучие педагога», проекты «Производственное

ограниченных количествах далеко не безопасно. Прежде чем что-либо принимать, нужно сделать анализ крови и понять, каких витаминов и микроэлементов в организме на самом деле не хватает.

Не обошла профессор и тему праздничного застолья. Одно из простых правил - поужинать накануне часов в семь-восемь вечера. А непосредственно в новогоднюю ночь стоит ограничиться легкими овощными закусками, сыром и фруктами, можно побаловать себя шампанским. Торты с жирными кремами и шоколадные конфеты лучше заменить муссами, желе и пудингами.

Впереди старый Новый год, и эти советы могут еще пригодиться.

Мотивация на любой вкус

Профессор кафедры адаптологии и спортивной подготовки Института естествознания и спортивных технологий МГПУ доктор биологических наук Валентина Пушкина рассказала о ключевых аспектах мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Эксперт уверена, что можно «найти ключ» практически к каждому. Кого-то на тренировке вдохновят позитивные цитаты, для кого-то важна постановка реальных целей, например научиться выполнять определенное упражнение, кому-то очень важно хорошо выглядеть, для кого-то нужно найти единомышленников, а кому-то необходим соревновательный процесс.

Планов громадье

2023 год для приверженцев здорового образа жизни в профсоюзе начнется со Всероссийского конкурса «Здоровые решения». Руководитель Учебного центра профсоюза

здоровье», «Румяная лыжня», «ГТО - путь к здоровью», «Волейбол выходного дня» - вот далеко не полный перечень инициатив, которые реализуются при участии амбассадоров.

Новогоднее застолье без вреда и забот

В вебинаре приняли участие и те, у кого учились амбассадоры на первом тренинг-лагере. Заведующая лабораторией возможностей человека Московского городского педагогического университета доктор биологических наук, профессор Елена Федорова рассказала об опасности безрецептурного употребления витаминов и о том, как накрыть новогодний стол без пагубных последствий для здоровья.

Она напомнила, что многие едят витамины чуть ли не ложками и уверены, что таким образом укрепляют здоровье и повышают качество своей жизни. По мнению доктора биологических наук, приходиться в аптеку и скупать бады и витамины в не-

Елена Масленикова рассказала о том, что в январе - мае пройдет прием заявок. В июне будут подведены итоги конкурса, а его победителей и призеров пригласят на второй тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья».

К традиционным мероприятиям федерального уровня может добавиться проект «Стройная фигура» с мониторингом похудения для каждого участника.

Амбассадоры на вебинаре говорили о необходимости проведения Всероссийского профсоюзного спортивно-оздоровительного марафона. То есть 2023 год обещает быть еще более спортивным, чем предыдущий. И это естественно, потому что проект профсоюза продолжается и привлекает все больше сторонников.

В заключение ведущие вебинара поздравили участников встречи с наступающим Новым годом и подарили электронные книги по тематике здорового образа жизни.

Наталья ВОРОНИНА