



PRO-Здоровье

Покой ногам



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

Педагогическая работа - работа на ногах, и сегодня мы поговорим о том, как заботиться о своих ногах, чтобы сохранить их красоту и силу. Рекомендаций много, и все они очень разные, но я расскажу о тех, которыми пользуюсь сам.

- Если есть возможность, чаще присаживайтесь во время работы, давайте ногам отдохнуть.

- Меняйте обувь. Не надо привыкать к одной паре обуви. Приходите на работу и надевайте сменную обувь.

- В том месте, где вы чаще всего стоите, можно положить мягкий коврик и стоять на нем.

А теперь рассмотрим основные упражнения для снятия усталости в ногах. При желании выполнять их можно даже на рабочем месте.

«Подъем наноски». Снимите обувь. Ступни ног поставьте вместе. Поднимитесь на носки максимально высоко и постарайтесь задержаться на 30 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и встаньте на пол полной стопой. Повторите упражнение 5-10 раз.

«Велосипед». Это упражнение желательно делать в положении лежа, но можно использовать обычный стул. Сядьте на стул, упритесь в него руками, поднимите ноги и начинайте крутить воображаемые педали велосипеда, который уносит вас подальше от работы в сказочные поля. Крутить педали нужно как вперед, так и в обратную сторону (вернуться на работу все-таки надо).

«Ходьба на месте». Зачастую усталость возникает от отсутствия пеших прогулок. Никто не мешает вам на перемене активно заняться ходьбой на месте.

«Перекачивание предмета». Возьмите маленький массажный мяч, снимите обувь. Поставьте ногу на мяч и начинайте перекачивать его ступней вперед и назад, передавая мяч от одной ступни к другой.

Конечно, полностью расслабиться на работе достаточно тяжело. Давайте представим, что мы уже дома, и проведем ряд процедур для расслабления ног.

Упражнение «Американский шериф». В зарубежных фильмах мы видим, как шериф сидит в кресле, а ноги находятся выше головы на столе. Вот сейчас мы этим и займемся. Вам надо прилечь на диван и опереться о стену ступнями или просто положить ноги на спинку рядом стоящего стула. Пробыть в таком положении 15 минут.

Ванна для ног. Добавьте в воду морскую соль или ароматические масла. После ванны сделайте легкий массаж, втирая крем для ног: пройдитесь круговыми движениями от пальцев к пятке, по тыльной стороне стопы, от щиколотки к коленке.

От здоровья ног зависит наше с вами настроение. Не стесняйтесь ухаживать за своими ногами, и они вас не подведут.

В рамках Года спорта, здоровья и долголетия, объявленного Общероссийским Профсоюзом образования, Омская областная организация профсоюза провела туристический слет.

Слет давно стал традиционным. Ежегодно омики и жители Омской области, любители активного отдыха, встречаются для того, чтобы посоревноваться в силе, ловкости, смекалке и быстроте. В этом году турслет проходил в живописном уголке на берегу Иртыша, рядом с поселком Крутая Горка. Свое участие подтвердили 10 команд. По известным причинам в 2020-м слет был отменен, поэтому к новому спортивному сезону команды готовились с особенной ответственностью и энтузиазмом.

На место проведения сбора участники прибыли накануне. Разбили палатки для своих команд. Образовались своеобразные палаточные мини-городки, каждый из них оригинально оформили - фотозоной со снимками предыдущих слетов, различными



Профсоюзные активисты дождя не боятся

В Омской области состоялся традиционный туристический слет

декорациями, деревянными поделками. Чуть позже жюри дало оценку обустройству бивуаков. Учитывалось все до мелочей: и окопка костра, и санитарное состояние территории, и оформление городка.

В тот же день команды активно тренировались и даже успели провести матчи по волейболу и конкурс туристической песни. Каждый продемонстрировал свои таланты и мастерство.

Следующий день начался с парада-открытия. Заместитель председателя областной профорганизации Леонид Сивирин пожелал сборным командам ярких достижений и покорения новых спортивных вершин. Флаг слета доверили поднять представителям Кировского административного округа Омска, которые победили в командном зачете в предыдущий раз. Главный судья соревнований Юрий Савченко дал старт основной состязательной программе. Набор испытаний в этом году в основном был традиционным: соревнования по волейболу, по дартсу, по туристической технике. Лишь спортивное ориентирование было заменено двоеборьем.

Успех в различных видах спорта переходил от одной команды к другой. В итоге победителем в командном зачете стала

сборная Омского муниципального района, на втором месте оказались представители Москаленского района, на третьем - Полтавская районная организация профсоюза.

Конечно, сыграла роль спортивная подготовка участников. Сразу было видно, кто основательно готовился к турслету, а кто лишь за несколько дней до его начала полностью сформировал состав команды. А еще на результаты оказала влияние небесная канцелярия. Из-за дождя и сильного ветра иногда хотелось просто дать людям возможность прийти в чувство и отдохнуть. Однако на хорошем настроении педагогов-туристов природный катаклизм почти не отразился.

Вот какие впечатления останутся у участников турслета-2021.

Татьяна Клименко, директор Центра дополнительного образования имени В.Ф.Бибиной Таврического района:

- Я на слете первый раз. В нашей команде 10 человек. Из них всего двое приехали повторно. Остальные новички. Мы тщательно готовились к этому мероприятию, продумали оформление бивуака, подготовили плакаты. И хотя мы не великие спортсмены, постарались достойно представить

район на соревнованиях. В целом люди едут на турслет, чтобы пообщаться, перенять опыт, показать свои способности. Мы познакомились с педагогами из соседнего района и пригласили их к себе на соревнования по квадрокоптерам. В общем, идет работа на сплочение.

Дмитрий Казанцев, Областной детско-юношеский центр туризма и краеведения:

- Я постоянный участник областных туристических слетов вот уже на протяжении 29 лет. В этом году немного расстроился, узнав, что из спортивных мероприятий исключили ориентирование. Вместо него поставили прыжки в длину и отжимание. Считаю, что это неправильно. На турслетах должны быть соревнования сугубо туристической направленности. Но все равно здорово! Мы собираемся, общаемся, отдыхаем и получаем заряд бодрости.

Участникам из Черлакского района нынешняя встреча запомнится волейбольным матчем. Под проливным дождем они все-таки доиграли партию, не убежали с поля. Команда из Черлака из года в год приезжает на туристический слет. В этом году ставку сделали на технику туризма. И не зря. В этом виде соревнований команда заняла второе место.

Грамоты и подарки получили победители всех этапов областного турслета. Надолго запомнятся участникам счастливые эпизоды побед, праздничный костер, творческие конкурсы. А главное - драгоценное чувство товарищества, уверенность, что тебе в любую минуту готовы подставить плечо, прийти на помощь, что друзья будут с тобой всегда независимо от твоего места на пьедестале.

Вера БРАГИНА, ведущий специалист Омской областной организации Общероссийского Профсоюза образования
Фото автора



«МОЙ ПРОФСОЮЗ» 12+

номер выпуска 26

от 30 июня 2021

Время подписания в печать:

14.00

29 июня 2021 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

Телефоны:

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

Главный редактор Наталья БУНЯКИНА

Шеф-редактор

Елена ЕЛШИНА (elshina2004@mail.ru)

Ответственный секретарь Ирина ШВЕЦ

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. 1396

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная