



Вперед, амбассадоры!

Лидеры движения «Профсоюз - территория здоровья» готовы вести за собой



Первый тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья» собрал в Краснодарском крае 75 участников из 33 регионов страны - самых ярких представителей движения «Профсоюз - территория здоровья».

Смена в пансионате «Маяк» объединила учителей, инструкторов и преподавателей физической культуры, воспитателей, директоров образовательных учреждений и спортивных клубов, профсоюзных лидеров, студентов, педагогов высшей школы и дополнительного образования. Амбассадоры побывали на лекциях ученых и экспертов Общероссийского Профсоюза образования, представили свои успешные

практики по приобщению коллег к здоровому образу жизни, а также защитили командные проекты по теме «Современная школа - место рождения здорового поколения! Экосистемные решения». «Кто такие амбассадоры? Драйверы, главные действующие лица нашего движения «Профсоюз - территория здоровья», с которых должны брать пример, - говорит советник по физической культуре и спорту аппарата профсоюза Олег Меркулов. - Тренинг-лагерь стал объединяющей площадкой, которая помогла им обменяться опытом и почувствовать себя частью большого сообщества единомышленников».

Стр. 2-5 ▶



Новости

Каким будет Год педагога и наставника?

Минпросвещения России соберет предложения учителей по проведению Года педагога и наставника. Все желающие могут направить свои идеи на электронную почту 2022@edu.gov.ru.

«Хотел бы обратиться к вам с просьбой внести предложения о том, какие мероприятия в рамках Года педагога и наставника были бы важны именно вам. Рассказать, как вы, педагоги, учителя, видите дальнейшее развитие системы образования», - обратился к профессиональному сообществу министр просвещения Сергей Кравцов.

Напомним, что 27 июня президент Владимир Путин подписал указ о проведении в 2023 году в России Года педагога и наставника. Сейчас формируется план основных мероприятий.

На создание современных кампусов поступили заявки из 34 регионов

На создание студенческих кампусов мирового уровня в рамках второй волны отбора поступило 39 заявок из 34 регионов России. Об этом сообщил заместитель Председателя Правительства РФ Дмитрий Чернышенко.

«Мы видим большой интерес со стороны региональных властей и ректоров вузов, - отметил вице-премьер. - По предварительным расчетам, общая стоимость представленных в этом году проектов превышает 1 трлн рублей, из них 58% - это средства федерального и региональных бюджетов и 42% - частные инвестиции». Проекты-победители будут представлены в начале декабря 2022 года.

Напомним, по результатам первого отбора в 2021 году было утверждено восемь заявок на строительство кампусов. Они будут созданы в Томске, Москве, Новосибирске, Нижнем Новгороде, Екатеринбурге, Челябинске, Уфе и Калининграде. Кампусы, интегрированные в городскую среду, будут включать многофункциональные трансформируемые пространства для учебы, научных исследований и досуга, доступные не только студентам, но и местным жителям. Общий бюджет восьми проектов составляет 246,2 млрд рублей, из которых 119 млрд будут выделены государством.

Всего по поручению Президента РФ Владимира Путина до 2030 года в стране должно появиться не менее 25 современных студенческих кампусов.

Первый «Кванториум» откроется на Ямале

В Ямало-Ненецком автономном округе (ЯНАО) в рамках нацпроекта «Образование» появится первый в регионе детский технопарк «Кванториум». Он начнет работу в Ноябрьске в 2023 году.

Для школьников в технопарке оборудуют 15 современных лабораторий. Ребята смогут выбрать одно из направлений: дизайн и проектирование роботов, разработка приложений виртуальной реальности, авто- и авиамоделирование. Сейчас в здании будущего «Кванториума» продолжаются ремонтные работы.

Со временем сеть детских технопарков в ЯНАО планируют расширить. Они также откроются в Салехарде и Новом Уренгое.



Хочешь быть

На первом тренинг-лагере амбассадоров

«На старт, внимание...» - произнесли, глубоко вобрав воздух, 75 педагогов, студентов и профлидеров из разных уголков страны. «Марш!» - скомандовала председатель Общероссийского Профсоюза образования Галина Меркулова. Так 15 июля в конференц-зале пансионата «Маяк» в Краснодарском крае стартовал первый Всероссийский тренинг-лагерь профсоюза «Амбассадоры здоровья».

Выход на старт всегда требует серьезной подготовки. На этот раз она заняла год. Именно год назад в «Маяке» на закрытии традиционного профсоюзного тренинг-лагеря, проходящего под девизом «Профессионально готовим к победам!», его организаторы вместе с советником по физической культуре и спорту аппарата профсоюза Олегом Меркуловым говорили о том, как хорошо было бы собрать вместе самых ярких представителей зарождающегося движения «Профсоюз - территория здоровья».

Опыт ежегодного образовательного и творческого тренинг-лагеря показал, что развитие любого профсоюзного проекта невозможно без поддержки членов профсоюза - учителей, воспитателей, преподавателей, студентов... Именно они продвигают и воплощают все идеи в жизнь.

Федеральный проект «Профсоюз - территория здоровья» также нуждается в продвижении и масштабировании, потому было принято решение о проведении смены «Амбассадоры здоровья». Постепенно формировались программа и состав спикеров. И вот спустя год тренинг-лагерь собрал 75 участников из 33 регионов страны.

Еще до официального открытия амбассадоры объединились в пять команд, которые можно было различить по цвету бандан. Желтые у команды «Максимум», красные у команды «Красный маяк», синие у команды имени Михаила Кураторского, зеленые у команды «Зеленка», а разноцветные у команды «Адреналин».

От опытного взгляда председателя профсоюза не укрылись слаженность и тот особенный задор в выполнении совместных действий, которые отличают настоящую команду, поэтому, открывая тренинг-лагерь, Галина Ивановна Меркулова заметила:

- Сразу видно, что здесь собрались настоящие амбассадоры. Мне нравится ваш позитивный настрой. Первый тренинг-лагерь - это как проба пера, но мы чувствуем себя уверенно, потому что с нами надежные союзники - высокие профессионалы в лек-

торском составе и вы, участники смены, первопроходцы. Надеемся, что вы будете транслировать полученные знания и опыт.

Кто учил учителей?

Первый тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья» объединил учителей, инструкторов и преподавателей физической культуры, учителей-логопедов, воспитателей, директоров образовательных учреждений и спортивных клубов, председателей территориальных организаций профсоюза, студентов, педагогов высшей школы и дополнительного образования. Особая категория участников - победители профсоюзных конкурсов «Здоровые решения» и «Подзарядка для всех», которые доказали, что сохранение профессионального здоровья педагогов для них - уже сложившаяся и успешная практика.

Интеллектуальную составляющую программы, связанную со здоровьесберегающими технологиями, обеспечили три доктора наук: директор Института естествознания и спортивных технологий Московского городского психолого-педагогического университета, мастер спорта по плаванию Александр Страдзе, начальник отдела развития технологий спортивной подготовки Департамента образования, науки и международных отношений Министерства спорта РФ Валентина Пушкина и профессор МГППУ Елена Федорова.

Не менее сильная команда вошла в лекторский состав от Общероссийского Профсоюза образования: секретарь - завотделом по связям с общественностью аппарата профсоюза Елена Елшина, научный руководитель Учебного центра профсоюза кандидат педагогических наук Раис Загидуллин и советник по физической культуре и спорту, мастер спорта международного класса Олег Меркулов.

Если бы не вы...

Кто еще участвовал в созидании первого тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья»? Конечно, старший командир, председатель Совета молодых педагогов Смоленской области, заместитель директора школы №17 Смоленска Елена Корзикова. Она мягко, ненавязчиво, но настойчиво и последовательно руководила всем происходившим.

Кураторы пяти команд - секретарь Нижегородской областной организации профсоюза Валерия Сомова (команда «Максимум»); директор белогорской средней школы №3, председатель Совета по фи-



Наталья САВАНЧУК и Галина МЕРКУЛОВА

зической культуре и спорту при Крымском реском профсоюза Михаил Мельник (команда имени Михаила Кураторского); председатель профкома Кормиловского дома детского творчества Омской области Елена Мусатова (команда «Зеленка»); директор студенческого спортивного клуба УлГПУ имени И.Н.Ульянова Андрей Рафенков (команда «Красный маяк»), педагог Ашинского городского детско-юношеского центра Челябинской области Ольга Будай (команда «Адреналин»).

А еще руководитель Учебного центра профсоюза, организатор множества профсоюзных школ и форумов Елена Масленникова; тренер-организатор лагеря «Амбассадоры здоровья», куратор программы «От спорта к искусству» Московской городской организации профсоюза Наталья Саван-

чук; администратор тренинг-лагеря Анна Красильникова и ее муж Дмитрий Красильников, сделавший тысячи прекрасных фотографий; Роман Безбабичев, готовый по первому зову отправиться на новое задание и отвечавший за видео и звук во время всех событий смены. А также «герои дня», которых выбирали за особую активность, и неформальные лидеры, которые были в каждой команде. Куда же без них?

Море позитива и позитив на море

Только самые неосведомленные люди могли подумать, что поездка в тренинг-лагерь на Черноморском побережье - это возможность поплескаться в море, пообщаться в неформальной обстановке с коллегами, и не более. Нет, само понятие «тренинг-лагерь» заряжено энергетикой напряженной работы.

Море позитива, о котором так любят упоминать наши внештатные корреспонденты, описывая всевозможные профсоюзные события, у амбассадоров, безусловно, было. Оно ежедневно наполнялось новыми эмоциями, впечатлениями, красками.

Каждое утро начиналось с зарядки на открытом стадионе, когда солнце еще не палило, а мягко согревало. Самыми энергичными и продуманными разминки получились у мастера спорта международного класса Олега Меркулова, но и представители команд не отставали и предлагали свой комплекс упражнений под бодрящую музыку.

А после завтрака новое общее дело - командообразующий квест. Каждая команда отвечала за развлекательные и спортивные мероприятия одного из дней тренинг-лагеря, и утренние квесты ребята придумывали сами. Неожиданные, оригинальные задания на смекалку, интуицию, скорость помогли больше узнать друг о друге, учили членов команд действовать сообща. Квест обязательно завершался на берегу моря, и потому каждый день, несмотря на плотный график занятий, не обходился без пляжа и плавания.

Когда солнце приближалось к зениту и начинало нещадно палить, наступало время лекционных занятий в прохладном



Члены команды «Зеленка» на открытии смены



Здоровым - будь им!

учили заботиться о самом главном

конференц-зале. Хотя и здесь бывало жарко. Во-первых, потому что практически каждая лекция предварялась танцевальной разминкой. А во-вторых, занятия подразумевали нешуточный мозговой штурм и порождали множество вопросов, дискуссий, споров.

Незадолго до ужина амбассадоры готовились к одному из вечерних мероприятий или играли в волейбол. А после ужина снова события - подведение итогов утреннего квеста, конкурсы, защита проектов, феерия юмористических постановок, музыки, пения, танцев. Но режим для здоровья просто необходим, потому в 23 часа отбой!

По заветам Гиппократ

На первой лекции Александр Страдзе рассказал об идее ученых, приехавших на тренинг-лагерь, создать с помощью его участников проект школы будущего. Как пояснил Александр Эдуардович, современная школа должна стать местом формирования здорового поколения, а для этого необходимо создать целую экосистему:

- Эта система зависит от той команды, которая в школе организует весь процесс образования: его содержание, инфраструктуру и все остальное. Мы вместе с вами собираемся спроектировать школу, воспитывающую здоровых людей. Современное поколение людей должно обладать развитым мышлением, эмоциональной уравновешенностью и физической крепостью. Это дает нам образ атлета не только по форме, но и по содержанию. Гиппократ называл здоровье гармонией ума и тела. Это определение актуально до сих пор.



Олег МЕРКУЛОВ призвал идти в одной связке

Александр Эдуардович напомнил, что статистика смертности в России неутешительна, в том числе среди людей трудоспособного возраста. Хотя сейчас средняя продолжительность жизни в России - 72 года, нам еще далеко до стран-лидеров в вопросе долголетия, например, Японии, где этот показатель превышает 90 лет.

К счастью, здоровье можно улучшать: оно зависит от генетики только на 10%, а на 60% формируется за счет усилий человека. Не случайно одна из целей национального проекта «Демография» - увеличение доли россиян, систематически занимающихся спортом. Систематически - значит от 150 до 300 минут в неделю.

«Точкой сборки» культуры здоровья, по мнению Александра Страдзе, может быть школа. Но готовы ли сегодняшние педагоги взять на себя ответственность за здоровье растущего на их глазах поколения? Доктор социологических наук привел результаты

международного исследования, которое охватило учителей 18 стран, в том числе около трех тысяч российских педагогов. Всем задавали один и тот же вопрос: «Отвечает ли школа за то, чтобы ученик умел применять полученные знания в повседневной жизни?» Более 50% респондентов ответили «нет». Самый малый процент учителей, которые считают, что школа отвечает за применение полученных знаний в жизни, оказался среди учителей физической культуры.

- Мы считаем, что учителя физической культуры - это метапредметные учителя. Важно не выполнить норматив, а приобрести к физической культуре, чтобы она стала нормой. И когда учителя физкультуры будут добиваться того, чтобы физическая культура стала нормой, они так отвечать не будут, - подвел итог Александр Страдзе.

Инвестиции в человеческий капитал требуют времени

Олег Меркулов, выступая с лекцией, рассказал о своем видении проекта «Профсоюз - территория здоровья». Как пояснил Олег Игоревич, профсоюз, принимая решение о запуске проекта, делал ставку не его долгосрочное действие. По замыслу он должен перерасти в массовое оздоровительное движение.

Прошедший Год спорта, здоровья и долголетия в профсоюзе заложил основу для множества хороших традиций, теперь их предстоит развивать, в том числе с участием амбассадоров.

С помощью автоматизированной информационной системы профсоюза в конце тематического года были подведены некоторые итоги. Они показали, что разовые мероприятия привлекают больше людей. Например, Всероссийская эстафета здоровья 7 апреля стала самой массовой акцией за год. 30% опрошенных приняли участие именно в ней. Системную работу в сфере спорта и оздоровления пока ведут только 5% участников опроса. Тем не менее 56% респондентов отметили, что количество мероприятий спортивно-оздоровительной направленности в профсоюзных организациях по итогам прошлого года увеличилось.

- Вы, амбассадоры, те люди, которые ведут за собой других, - отметил Олег Игоревич. - Вы должны понимать, куда их вести пошагово, поэтапно. Инвестиции в человеческий капитал требуют времени.

Работаем над собой

Начальник отдела развития технологий спортивной подготовки Департамента образования, науки и международных отношений Минспорта РФ доктор биологических наук Валентина Пушкина начинала свой трудовой путь учителем физической культуры и приналась, что и сегодня может провести практически любой урок физкультуры. На своих лекциях она рассказала о некоторых методах психологической саморегуляции.

Валентина Ивановна посоветовала в критических ситуациях никогда не отвечать агрессией на агрессию. А в любом споре избегать отрицаний, начиная фразу так: «Да, конечно, но...»

Также Валентина Пушкина провела мозговую штурм «Цели, которых мы хотим достичь, занимаясь физической культурой». Каждая команда под наблюдением выбранного эксперта в течение 30 минут создавала коллаж по предложенной теме, а потом его защищала. Процесс получился шумным и веселым. Мне запомнился совет о достижении психологического равновесия от команды в синих банданах: «Боксеру на улице даже поздним вечером проще сохранять спокойствие, поэтому занимайтесь спортом!»

Почему мы больше не едим колбасу...

«Колбасу не едим!» - слышу реплику в столовой от представителя «амбассадорской когорты», увидевшего на столах тонко нарезанные розоватые кружочки, и мысленно потираю руки - сработало. Вот так подействовали на участников тренинг-лагеря факты, представленные в лекциях профессора МГППИ Елены Федоровой.

Елена Юрьевна подробно рассказала о последствиях ожирения и продуктах-убийцах.

В механизме формирования здоровья питание занимает первое место, а второе - физическая активность. Даже при хорошей

союзное образование» и «Профсоюз - территория здоровья», а также осветил тему влияния культуры на образование. А Елена Елшина обучала амбассадоров искусству мотивационного выступления.

Елена Станиславовна сравнила амбассадора с миссионером, который должен уметь доносить свои идеи не только до ушей, но и до сердец. Чтобы достучаться до аудитории, она посоветовала заранее выяснить о ней как можно больше подробностей - гендерный состав, образование, возраст, религиозные воззрения, политические предпочтения и даже хобби.



Амбассадоры сыграли в волейбол

генетике нужно следить за питанием и физической формой, чтобы жить долго и качественно.

Бич современного мира - ожирение. Первой страной, столкнувшейся с ним, стали США, где на сегодня 36% жителей страдают от ожирения, а среди детей этот показатель еще выше - 50%. В России у 23% людей есть эта проблема. Между тем учеными установлена связь избыточного веса с ранними инвалидизацией и смертностью.

Как рассказала Елена Юрьевна, среди продуктов-убийц, сводящих в могилу миллионы людей, первое место поделили чипсы и картофель фри. Дело в том, что они производятся из генно-модифицированных сои и картофеля. Кроме того, картофель фри жарится на пальмовом масле, которое в пищевой промышленности используется в переработанном виде и содержит чужеродный для нашего организма жир.

Следующие в списке - бургеры и хот-доги: котлеты и сосиски для них готовятся на том же пальмовом масле. Виновик привыкания к фастфуду - пищевая добавка Е621, глутамат натрия. Именно этот усилитель вкуса подсадил на фастфуд миллионы людей, он не дает насытиться и очень вреден для здоровья.

Далее идет колбаса. Даже в колбасе, изготовленной по ГОСТу, может быть всего 5% мясного сырья. Все остальное - соя, загустители, красители. Лучше сделать бутерброд с куском вареного или запеченного мяса.

Входят в этот перечень и консервы - «мертвый» продукт и очень соленый, в одной банке рыбных консервов может содержаться до 60 граммов соли.

Стоит отказаться от лапши и пюре быстрого приготовления. Полуфабрикаты также входят в список продуктов-убийц, чего в них только нет!

И конечно, доктор биологических наук порекомендовала есть как можно меньше сахара и не злоупотреблять алкоголем.

Слово как мотиватор к действию

Раис Загидуллин рассказал об идеологии и целях трех федеральных проектов профсоюза - «Цифровой профсоюз», «Проф-

Елена Елшина привела цитату из стихотворения Вадима Шефнера «Слова»: «Словом можно полки за собой повести...» За амбассадором после успешного выступления тоже должен пойти полк слушающих. Чтобы этого достичь, нужно обладать множеством навыков. И здесь почти как по Чехову: в человеке вообще, а в ораторе особенно, все должно быть прекрасно: речь, ее содержание, интонация, жесты, эмоции, аргументы...

Какая она, экосистема школы будущего?

Одним из основных событий тренинг-лагеря стала защита командных проектов по теме «Современная школа - место рождения здорового поколения! Экосистемные решения».

Чтобы представить свои идеи, команды выбрали разнообразные форматы - от классической презентации до дискуссионного клуба и даже мини-спектакля.

Команда «Максимум» представила решения в сфере управления школой. Ее участники предложили использовать здоровьесберегающие технологии в качестве сквозной технологии для управления образовательным учреждением. Чтобы лучше донести свою идею, они разыграли сценки из школьной жизни, связанные с охраной труда, проведением спортивных мероприятий, взаимодействием профкома с администрацией.

Команда «Красный маяк» представила проект «Работа с партнерами и родителями». По мнению участников команды, одна из задач современного учителя - фильтровать поток информации, который обрушивается на детей, и быть мотиватором в вопросах культуры здоровья не только для школьников, но и для их родителей. В этом процессе цифровизация не мешает общаться с родителями и партнерами, а, напротив, помогает. Команда предложила максимально задействовать возможности, которые дают цифровые технологии, чтобы достигать общих целей.

Окончание на стр. 4-5



Окончение. Начало на стр. 2-3

Команда имени Михаила Кураторского вышла с проектом «Корпоративная культура» и показала спектакль о позитивном воздействии личности на среду «Зажги огонь любви. И будет всем теплее». После завершения действия член команды, учитель ОБЖ средней школы №5 города Рузаевки Республики Мордовия Александр Котлов пояснил:

- Мы этим спектаклем решили добавить друг другу радости. Позитивное воздействие личности на среду - одна из граней корпоративной культуры.



Елена ЕЛШИНА и самый юный участник лагеря Артем МУСАТОВ

Проект команды «Адреналин» был посвящен оптимизации инфраструктуры и ресурсного обеспечения современной школы. При этом команда постаралась предложить максимально бюджетные решения, чтобы ими могли воспользоваться во всех коллективах. Например, сформировать институт наставничества старших школьников над младшими, создать в образовательных организациях уголки или музеи «Герои спорта рядом», зонировать рекреации, выделив в них место для релаксации.

Команде «Зеленка» досталась тема «Содержание образования», а проект получил название «Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто». Вместо знака ГТО команда предложила знак «Готов к физическому развитию». На каждого ребенка в школе участники команды рекомендовали открыть личный цифровой кабинет и фиксировать в нем успехи конкретного ученика в спорте и физкультуре. А также ввести семейное физическое воспитание, открыть в школе бесплатные секции для мам и пап, вернуть обязательные походы с детьми и родителями.

При всем разнообразии взглядов на решение задачи по формированию культуры здоровья все команды сошлись в одном - профсоюзу в этом процессе отведена ведущая роль. Также единодушно участники тренинг-лагеря поддержали

лозунг в духе Козьмы Пруткова: «Хочешь быть здоровым - будь им».

Эксперты, оценивавшие предложенные решения, сошлись во мнении, что в результате получился комплексный «проект проекта». Над ним еще нужно работать, тем не менее из представленных идей каждый участник может взять что-то полезное для себя.

Никто не ушел без подарка

На торжественном закрытии тренинг-лагеря все команды представили выступления в формате агитбригад и получили заслуженные призы.

После церемонии амбассадоры не спешили расходиться и обменивались друг с другом конвертами с сюрпризами. Мне достался конверт от моей тезки Натальи Климовой. Наталья Дмитриевна работает инструктором по физической культуре в детском саду №50 Тюмени, самом лучшем детском саду в городе, как она уверяет. В подарок от нее я получила красивый магнит с картой Тюменской области.

- Побольше бы таких мероприятий, потому что они сплачивают. Мы обменивались опытом, радостью, а наши командообразующие квесты и зарядка по утрам - это просто бомба! - поделилась впечатлениями Наталья Дмитриевна.

Продолжение следует

Первый тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья» удался. Многие ждут продолжения. Основные итоги смены я попросила прокомментировать куратора проекта «Профсоюз - территория здоровья» Олега Меркулова:

- По итогам работы можно сказать, что цель тренинг-лагеря достигнута, точнее несколько целей. Начну с того, что для участия в нем были приглашены в первую очередь учителя физической культуры. Одна из важнейших идей, которую мы постарались до них донести: вы можете внести весомый вклад в приобщение учеников и коллег к здоровому образу жизни.

Школа - это не просто образовательная среда. Это еще экосистема формирования здоровья. И учитель физической культуры, любой человек - сторонник здорового образа жизни в этой системе может играть заглавную роль, продвигая проекты физкультурно-оздоровительной направленности.

Кто такие амбассадоры? Драйверы, главные действующие лица нашего движения «Профсоюз - территория здоровья», с которых должны брать пример. Нам удалось замотивировать 75 человек, и они ничуть не пожалели о своем решении приехать. Тренинг-лагерь стал объединяющей площадкой, которая помогла им обменяться опытом и почувствовать себя частью большого сообщества единомышленников. Среда тренинг-лагеря раскрепостила их, и они проявили себя на все сто.

Важный итог и в том, что на этой площадке удалось собрать команду квалифицированных спикеров, которые расширили кругозор участников и многому успели научить. Амбассадоры приобрели практические навыки по созданию командного проекта, направленного на формирование культуры здорового образа жизни в образовательном учреждении.

Наталья ВОРОНИНА

Фото автора и Дмитрия КРАСИЛЬНИКОВА

Р.С. На торжественном закрытии смены Елена Елшина, держа в руках микрофон, с особой нежностью произнесла: «Супергероем нашего тренинг-лагеря признан самый юный участник Артем Мусатов!» Под гром аплодисментов на сцену конференц-зала поднялся светловолосый мальчик с серьезным взглядом. Артему всего семь лет, но он сопровождал свою маму Елену Мусатову на всех лекциях и не пропустил ни одной зарядки! У меня появилось ощущение, что у нового проекта профсоюза большое будущее и долгая дорога - от поколения к поколению. Надеюсь, так и будет.

Это

Амбассадоры о себе,



Алексей АНОХИН, учитель физической культуры и ОБЖ Оборонительной общеобразовательной школы Мордовского района Тамбовской области, председатель районной организации профсоюза:

- Когда в обком профсоюза пришло письмо о проведении тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья», вопрос, кому ехать, даже не возник: однозначно мне! Я в профсоюзе давно, преподаю физическую культуру, руковожу районным методическим объединением и школьным спортивным клубом. Проблемой здоровьесбережения занимаюсь более 20 лет.

Силами районной профсоюзной организации мы проводим спортивные мероприятия, туристические походы и экскурсии. На уровне региона я проводил мастер-классы по здоровьесберегающим технологиям в рамках автопробегов и школ молодого педагога.

В Тамбовском областном институте повышения квалификации работников образования вышли методические рекомендации под моим авторством «Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры». В 2018 году, став победителем регионального этапа конкурса «Педагог здоровья», я представлял Тамбовскую область на всероссийском уровне.

С детства мне нравятся движение, спорт. Школьником играл в футбол, в студенческие годы занимался восточными единоборствами. Впоследствии увлекся оздоровительной гимнастикой цигун. В 2001 году в программу по физической культуре включили антистрессовую пластическую гимнастику, и я стал работать в этом направлении. Постепенно начал осваивать и применять другие методики: дыхательные гимнастики, релаксацию, психорегуляцию, гимнастику для глаз, статическую гимнастику Хаду.

В тренинг-лагере мне понравилось все: условия проживания, питание, программа мероприятий. Приятным бонусом стало местоположение лагеря - побережье Черного моря.

Особенно запомнились лекции Елены Елшиной об искусстве мотивационного выступления и Елены Федоровой о продуктах-убийцах.

Очень полезным оказался процесс создания проектов на тему формирования здоровья. Некоторые идеи показались мне интересными: создание семейного клуба 30Ж, наставничество старшеклассников над младшими школьниками. Планирую применять их в своей работе.

Но особенно запомнились люди. Я еще никогда не видел одновременно столько высокопрофессиональных, умных, позитивных, инициативных и креативных людей. У каждого есть чем поделиться. Сразу видно, что приехали лучшие из лучших в своем деле.

Думаю, что подобные тренинг-лагеря следуют проводить регулярно. Я бы с удовольствием приехал еще не раз, потому что ощущение, что ты стоишь у истоков чего-то нового, невероятно полезного, неоценимо. Наш профсоюз является истинным амбассадором здоровья.



Утренние квесты - командообразующие и непредсказуемые



было потрясающе!

своей любви к спорту и ярких моментах смены

Елена БОГАТОВА, директор, учитель истории и обществознания средней школы №26, Игорь БОГАТОВ, директор, учитель истории и обществознания средней школы с углубленным изучением отдельных предметов №94, Тракторозаводский района Волгограда:

- Благодаря третьему месту, которое получила команда средней школы №26 Тракторозаводского района Волгограда в номинации «Программа первичной организации профсоюза» по итогам Всероссийского конкурса «Здоровые решения», нам выпала прекрасная возможность посетить тренинг-лагерь «Амбассадоры здоровья».

Формирование культуры здорового образа жизни сотрудников - для нас приоритет. Здесь можно выделить несколько направлений: физическая активность, психологическое здоровье, культурное просвещение.

Сотрудники наших школ пользуются возможностью льготного посещения бассейна, принимают активное участие в спортивных мероприятиях: чемпионате по волейболу, соревнованиях по боулингу, турнирах по спортивному ориентированию.

Для поддержания психологического здоровья сотрудников не только проходят бесплатные психологические консультации, но и организуются

тренинги, упражнения для снятия эмоционального напряжения и предотвращения синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Культурное просвещение - это самые разнообразные формы досуга: от похода в театр до совместных поездок по территории региона и за его пределами. В летний период особой популярностью пользуются водные прогулки по Волге, а также посещение озера лотосов в Астраханской области.

Организаторы тренинг-лагеря постарались на славу! Интересные лекции, проектная работа, увлекательные игры, спортивные мероприятия, творческие вечера... Все это создавало незабываемую атмосферу сотрудничества.

Больше всего запомнились лекции Олега Игоревича Меркулова, Елены Юрьевны Федоровой, Елены Станиславовны Елшиной и Раиса Рамазановича Загидуллина. И выделялись они не только содержанием, но и энергетикой спикеров, которая мотивирует на продвижение культуры здоровья.

Благодарим Общероссийский Профсоюз образования, команду организаторов и спикеров тренинг-лагеря за бесценный опыт, за новых друзей, за незабываемые эмоции, теплое море и жаркое солнце! Желаем расширения географии участников проекта!



Олеся КАЛИНИНА, член спортивно-оздоровительной комиссии первичной профсоюзной организации обучающихся Крымского федерального университета имени В.И.Вернадского, студентка третьего курса:

- За несколько дней я получила невероятный опыт. Многие из того, что я узнала на лекциях, пригодится мне для работы в профсоюзной организации, а также в будущей профессиональной деятельности (мое направление подготовки - адаптивная физическая культура).

Динамичная программа тренинг-лагеря не позволяла скучать. Приятным бонусом стала возможность активного отдыха на море.

Отдельно хочу рассказать о нашей команде имени Михаила Кураторского. Дружные, веселые и шумные - все это про нас. Девиз «И мы... счастливы!» действительно отражал настроение участников нашей команды. Все задания мы старались выполнять креативно, чем заслужили хорошие оценки жюри.

Пять дней пролетели как один, но вместе с тем казалось, что ты потерялся во времени. Хотелось проживать счастливые моменты снова и снова. Проходить увлекательные квесты, делать бодрящую зарядку с утра, слушать прекрасные лекции, кричать и хлопать в поддержку своей команды... Это было потрясающе! Надеюсь, что на следующий год попаду сюда снова.

Спасибо профсоюзу за возможность посетить этот шикарный тренинг-лагерь, ведь такие мероприятия действительно заряжают энергией и положительными эмоциями, которыми хочется делиться со своим коллективом.

Светлана ХРОМИНА, заведующая кафедрой физкультуры и спорта Тюменского индустриального университета, председатель профбюро Строительного института ТИУ, кандидат биологических наук, победитель конкурса «Золотые имена высшей школы»-2019:

- Как победителю конкурса-акции «Подзарядка для всех» нашей команде из объединенной первичной профсоюзной организации Тюменского индустриального университета выпала честь стать участником тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья». От нашего коллектива в лагерь отправились четверо энтузиастов для приобретения новых знаний и обмена опытом.



Ольга МИХЕЙЧЕНКОВА, учитель-логопед детского сада №114 «Чебурашка» Брянска, Павел МИХЕЙЧЕНКОВ, заведующий структурным подразделением детского технопарка «Кванториум» Брянской области:

- Наша семья планировала провести летние дни дома, но один звонок изменил наши планы. Позвонила заместитель председателя Брянской областной организации профсоюза Галина Шапотко и предложила поехать на тренинг-лагерь в Краснодарский край.

Наша семья принимает активное участие в спортивных мероприятиях, проводимых в Брянской области, в том числе профсоюзом. Узнав, что тренинг-лагерь называется «Амбассадоры здоровья», мы, не раздумывая, решили принять предложение и поехать за новыми знаниями и навыками.

Но мы даже представить себе не могли, что можно так удачно совместить учебу и отдых на море. Организаторы лагеря очень грамотно продумали программу. Во время смены каждый из нас зарядился энергией, взяв частичку новых идей от каждого участника тренинг-лагеря.

Пробуйте что-то новое, выходите из зоны комфорта, и тогда у вас впереди будет увлекательная, здоровая и насыщенная жизнь. Хотим выразить благодарность организаторам тренинг-лагеря за полученные эмоции и опыт.

Как заведующая кафедрой я постоянно погружена в физкультурно-спортивную работу. При активной поддержке профсоюза мы участвуем в спартакиадах для преподавателей и сотрудников вузовского, городского, областного, всероссийского уровней, а также в спартакиадах строительной и нефтегазовой отраслей. Выступаем на соревнованиях по 12 видам спорта: волейболу, баскетболу, футзалу, плаванию, легкой атлетике, гиревому спорту, регби, хоккею, лыжам, настольному теннису, туризму, шахматам.

Оздоровление преподавателей и сотрудников стало особенно актуально в постковидный период. Профсоюзная организация вуза сделала доступнее для работников - членов профсоюза посещение фитнес-центров, бассейнов, аквапарка за счет 50%-ной скидки.

В регламент рабочего дня преподавателей была введена производственная гимнастика. Также у нас создан женский клуб только для членов профсоюза. Регулярные тренировки, общение по интересам, релаксационные занятия позитивно влияют на состояние здоровья наших дам - посетительниц клуба.

Чем запомнился тренинг-лагерь? Площадка «Амбассадоры здоровья» - это сообщество креативных, целеустремленных людей. Очень порадовали позитивный настрой команд, сплоченность, заинтересованность и готовность к изменениям. А насыщенность программы, актуальность тем и профессионализм спикеров сделали этот проект неповторимым.

Я сейчас готовлю новый курс «Экология здоровья», поэтому для меня было важно услышать все лекции, они словно специально подобраны для моего курса. Спасибо организаторам тренинг-лагеря!

Безусловно, такая площадка по обмену опытом необходима, надеюсь на продолжение проекта.

