



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА



Профессионально-личностное здоровье педагога!

«...Здоровье - исключительно в наших руках, поэтому надеяться нужно только на свои силы, цели, образ жизни...»

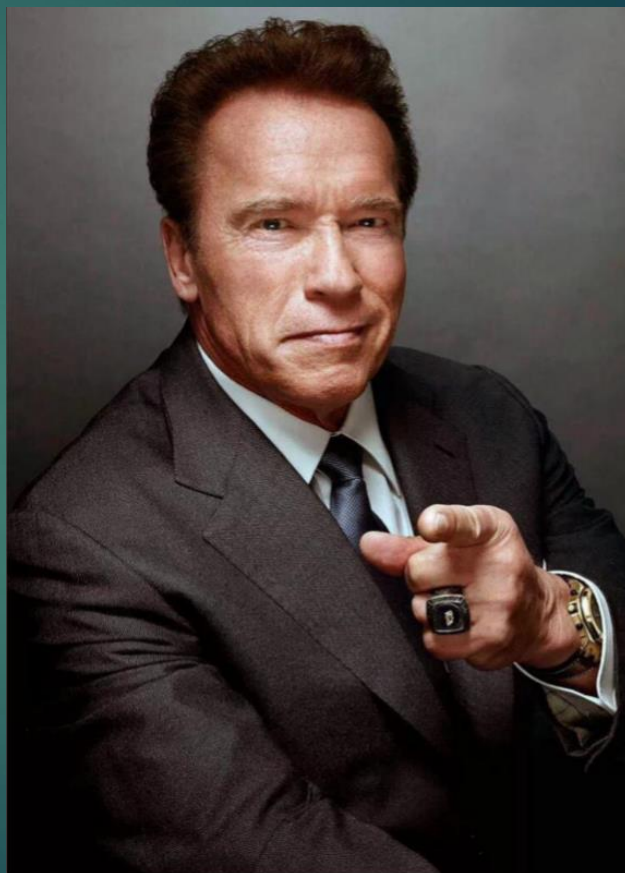
АМОСОВ Н.М.

г. Санкт-Петербург, 27 марта 2024 года



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





Указ о национальных целях развития России до 2030 года

Владимир Путин подписал Указ
«О национальных целях развития
Российской Федерации на период
до 2030 года».

21 июля 2020 года 11:25



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

ГОД

В целях осуществления прорывного развития Российской Федерации, увеличения численности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также раскрытия таланта каждого человека постановляю:

1. Определить следующие национальные цели развития Российской Федерации (далее – национальные цели) на период до 2030 года:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;



2. Установить следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году:

а) в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей»:

обеспечение устойчивого роста численности населения Российской Федерации;

повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет;

снижение уровня бедности в два раза по сравнению с показателем 2017 года;

увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов;



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

В своей профессиональной деятельности
в рамках движения мы руководствуемся следующими документами:



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОЮЗ
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ)

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ ПРОФСОЮЗА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

27 мая 2020 г.

г. Москва

№1-22

О создании Всероссийского Движения «Профсоюз-территория здоровья»

Заслушав и обсудив информацию о создании Всероссийского Движения Профсоюза с рабочим названием «Профсоюз-территория здоровья» (далее-Всероссийское Движение), направленного на формирование культуры управления своим здоровьем, **Исполнительный комитет Профсоюза ПОСТАНОВЛЯЕТ:**



Постановления Исполнительного комитета Профсоюза

от 23 сентября 2021 года № 9-6 « О федеральном проекте Профсоюза «Профсоюз – территория здоровья»

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА *Формирование и развитие Профсоюзного Движения, направленного на формирование в Профсоюзе и российской системе образования культуры профессионального здоровья и здорового образа жизни участников образовательных отношений; работа с членами Профсоюза, направленная на освоение ими эффективных инструментов (механизмов), обеспечивающих формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым.*

от 15 декабря 2020 года № 4-3 «О проведении в 2021 году тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие»



УСТАВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Статья 5. Предмет деятельности Профсоюза.

п.9. Осуществляет профсоюзный контроль ...за соблюдением законодательства в области социального страхования и охраны здоровья...

п. 16. Осуществляет организацию и проведение оздоровительных, спортивных и культурно-просветительных мероприятий, пропаганду здорового образа жизни, а также содействие духовному развитию членов Профсоюза и их семей; взаимодействует с органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными объединениями по развитию санаторно-курортного лечения, отдыха, туризма, массовой физической культуры и спорта.

п.32.Наряду с видами деятельности, предусмотренными настоящим Уставом Профсоюза, может осуществлять (как социально ориентированная некоммерческая организация) следующие виды деятельности: ..профилактики и охраны здоровья, пропаганды здорового образа жизни, улучшения морально-психологического состояния членов Профсоюза, физической культуры и спорта, а также – духовного развития личности;



УСТАВ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СОЮЗА
РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

в редакции от 14 октября 2020 года
с приложениями



Общероссийский
Профсоюз
образования



Министерство
просвещения
Российской Федерации



Министерство науки
и высшего образования
Российской Федерации



Министерство
здравоохранения
Российской Федерации



Министерство
спорта
Российской Федерации

ОБРАЗОВАНИЯ

18

февраля 2022

Всероссийская научно-практическая конференция

Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

**Отправная точка
в совместной работе
с социальными партнерами**

**Подобные соглашения могут
заключаться и на уровне
территориальных
образований**



Общероссийский
Профсоюз
образования



Министерство
просвещения
Российской Федерации



Министерство науки
и высшего образования
Российской Федерации



Министерство
здравоохранения
Российской Федерации



Министерство
спорта
Российской Федерации

МЕМОРАНДУМ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

между

Профессиональным союзом работников народного образования
и науки Российской Федерации,

Министерством просвещения Российской Федерации,

Министерством науки и высшего образования Российской Федерации,

Министерством здравоохранения Российской Федерации,

Министерством спорта Российской Федерации.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Казалось бы о чем еще мечтать и к чему нам еще стремиться:

- ▶ Указ Президента «развязывает нам руки»
- ▶ Уставная деятельность Профсоюза подтверждает легитимность сего движения в недрах организации
- ▶ Меморандум о сотрудничестве «ломает» препоны и административные барьеры
- ▶ В каждой образовательной организации есть своя материально-техническая база для проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности
- ▶ По линии ЦС Профсоюза проводится целый ряд интересных мероприятий к участию в которых приглашается каждый член нашей организации, а именно:



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Уважаемые коллеги!
Приглашаем вас к участию:

- Здоровые решения....старт 19 февраля
- **NEW!** Всероссийский онлайн марафон «Продвижение ЗОЖ 2024».....**старт 1 апреля!!!**
- ПРОзарядка для всех, старт 7 апреля
- **NEW!** Конкурс профессионального мастерства....1 этап-апрель!
- Потому что мы вместе – велопробег 100 км, старт 6 июля (Комиссарова Наталья Александровна – зам.главы Комсомольского района)!
- Амбассадоры здоровья – 14-20 июля
- Человек Идущий – сентябрь-октябрь-ноябрь
- Форум-фестиваль – декабрь (сроки уточняются)



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

Простое наблюдение за группами в социальных сетях организаций Профсоюза показывает, что количество и КАЧЕСТВО (а главное системность) физкультурно-оздоровительных событий в регионах значительно выросли. Что говорит об интересе САМИХ педагогов!!!

🏆 «Амбассадоры здоровья»
11 мар в 08:10 · ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ БАШКОРТАСТАНА

#РЕГИОНЫ_НА_СПОРТЕ БАШКОРТОСТАН

! Ежегодная Спартакиада работников образования Баймакского района состоялась 2 марта 2024 года на базе образовательных организаций г.Баймак.

👥 Традиционно её организаторами выступили Баймакская районная организация Общероссийского Профсоюза образования и отдел образования Администрации МР Баймакский район.

Педагоги состязались в пяти видах спорта: волейболе, плавании, настольном теннисе, стрельбе из пневматической винтовки, шахматах. В этом году в спартакиаде приняли участие 164 человека: традиционно, команды от пяти зон – Акмурунской, Нигаматовской, Старо-Сибайской, Темясовской, Ургазинской, команда г.Баймак. И отдельной командой выступили руководители образовательных организаций Баймакского района.

🏆 «Амбассадоры здоровья»
11 мар в 17:44

Наши друзья из Молодёжного педагогического движения предлагают отличный комплекс для профилактики остеохондроза.

👤 Молодёжное педагогическое движение

#SMP_REGION СОВЕТ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ НАЧИНАЕТ ПРОЕКТ #ЗДОРОВЫЙ_УЧИТЕЛЬ

🔴 Этот проект будет вам полезен, если вас преследуют эти симптомы:

- ✅ Умеренная тупая боль в течение суток, усиливающаяся во время движений.
- ✅ Распространение боли в область головы, плеча, таза и нижних конечностей.
- ✅ Постоянное напряжение мышц, связанных с поражённым межпозвоночным суставом.
- ✅ Снижение работоспособности.
- ✅ Нарушение сна.
- ✅ Изменение осанки и неуклюжая походка.

🔴 Скорее всего у вас остеохондроз. Чаще всего с этим заболеванием сталкиваются люди, у которых много сидячей работы. Для профилактики подобных заболеваний и просто для поддержания своего физического здоровья

🏆 «Амбассадоры здоровья»
вчера в 10:58

#РЕГИОНЫ_НА_СПОРТЕ ВОСПИТАТЕЛИ ДЕТСКИХ САДОВ 205 и 208 ЧЕБОКСАР ГОТОВЯТСЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

✅ Профсоюзная организация г. Чебоксары проводит ежегодно соревнования по волейболу.

✅ Этот турнир, ставший уже традиционным, является одним из самых массовых спортивных событий.

✅ Сотрудники детского сада 205 и 208 активно готовятся к соревнованиям! Впереди несколько дней интересных спортивных тренировок, напряженных разминок, честная борьба.

✅ Спортивный площадкой для тренировок стал физкультурный зал СОШ № 65.



#РЕГИОНЫ_НА_СПОРТЕ ЯМАЛ Надымский районный Профсоюз образования Ямало-Ненецкого автономного округа.

👥 Корпоративная программа «Повышение физической активности сотрудников детского сада «Огонёк» г. Надыма» реализуется полным ходом!

🏔️ Так, собравшись коллективом в прошедшие выходные, МДОУ «Детский сад «Огонек» г. Надыма» выехал на природу.

😊 Уже по сложившейся традиции, "дошкольники" каждую зиму выезжают в лес, чтобы покатаются на ватрушках и просто провести время с любимыми коллегами.

☁️ Чистый воздух, снежные сугробы, треск и шум деревьев, вкусный чай, бутерброды и просто отличное настроение, а все потому, что рядом дорогие и любимые коллеги.

👏 Радостно кричали летя с горки и дети и взрослые, как по одному так и паровозиком, связав между собой сразу 10 ватрушек! 😊

Это был очень насыщенный на положительные эмоции день, утверждают "дошкольники"!!!! 😊

Общепрофсоюзная акция

Подзарядка



для всех

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ!



КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ



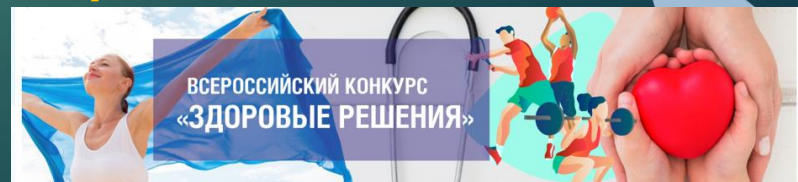
Профессиональный антистресс



Тренинг-лагерь амбассадоры здоровья



10000 шагов к жизни



ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
«ЗДОРОВЬЕ РЕШЕНИЯ»



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

В копилке профсоюзных дел за последние несколько лет: просвещение в области сохранения профессионального здоровья (лекции психологов, диетологов, фитнес тренеров, врачей физиотерапевтов и т.д.); спартакиады и туристские походы, экскурсионные программы выходного дня и предоставление льготных билетов на посещение членами профсоюза бассейнов, фитнес залов и т.п.; организация в школах, садах, вузах комнат психологической разгрузки, секций аэробики и даже аквааэробики; обеспечение работников кислородными коктейлями и т.п.



**Средний ВОЗРАСТ члена Профсоюза:
45-47 лет (на 23.03.2021)**

распределение по группам:

- до 30 – 11%
- 30 - 49 – 47%
- 50+ – 42%





Биологические характеристики старения

1. Старение, в отличие от болезни, является универсальным процессом, ему подвержены все без исключения члены популяции.
2. Старение является прогрессирующим, непрерывным процессом.
3. Старение есть свойство любого живого организма.
4. Старение сопровождается дегенеративными изменениями.



Организм начинает стареть в 20–25 лет. В этом возрасте мы начинаем чаще болеть, а лечиться становится сложнее. Все дело в том, что препятствием на пути болезней в организме является иммунитет, чья главная функция – распознавание и уничтожение «чужих» клеток среди «своих». Клетки иммунитета – лимфоциты – попадают из костного мозга в вилочковую железу организма, которую также называют тимусом (в переводе с греческого – «жизненная сила»). Эти клетки умеют бороться с инфекционными микроорганизмами, вирусами и другими чужеродными элементами. Они в большом количестве регулярно попадают в кровь и «патрулируют» кровеносные магистрали.

Проблема заключается в том, что вилочковая железа развивается лишь до периода полового созревания, то есть примерно до 20 лет, после чего наступает процесс ее деградации.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

- В России ежегодно от болезней систем кровообращения умирает ?_____?россиян! Эти болезни считаются потенциально предотвращаемыми (2/3 смертей - люди моложе 75 лет)!
- Среднестатистический пьющий россиянин выпивает 30,5 л чистого спирта (76 бутылок водки в год), россиянка – 10,5 л спирта (116 бут вина)! ВОЗ считает, что только 69% выпитого россиянами спиртного учтено государством! В 2018г Сахалинская область – лидер продаж – 50,3 литров алкоголя в год; Ненецкий округ – 50,2 л в год, Карелия – 49,5.
- Россияне потребляют сахара в четыре раза больше, чем положено по медицинским нормам: 31 кг в год против допустимых 8 кг (рекордсмен – Ингушетия - 66кг, Дагестан – 47,5кг, Мордовия – 43 кг)!



А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО:

- В России в 2018 по данным Минздрава под наблюдением врачей были более 2 млн человек с ожирением. Иными словами избыточный вес оказался у 15% подростков, более чем у 30% детей до 13 лет; среди взрослых ожирением страдает каждый пятый!!!
- ВОЗ указывает, что основная причина избыточного веса и ожирения – потребление излишнего числа калорий, то есть человек, страдающий лишним весом, потребляет больше энергии, чем расходует; это способствует привычка к калорийным продуктам и снижение физической активности!



Большинство россиян уверены, что здоровье – это «легковозобновляемый ресурс» и по этой причине не занимаются физкультурой, не инвестируют в собственную физическую форму! Доля регулярно занимающихся физической культурой и спортом граждан РФ (58млн.) почти в два раза меньше, чем в СССР!

В лидерах профессиональных заболеваний педагогов - заболевания опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, связанные, как правило, с малоподвижным образом жизни.



Что такое качество жизни?

Какой вы видите свою жизнь?

Комфорт или польза – каков ваш выбор?

Как образ жизни влияет на нашу жизнь?





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Профессионально-личностное здоровье

Профессиональная среда, корпоративная культура, образ жизни педагога и мировоззрение руководителя образовательного учреждения вкупе формируют ту материю в которой живут педагоги и учащиеся!

Эта материя предопределяет образ жизни участников образовательных отношений: состав их вредных и полезных привычек (ответственности с родителей и социума мы конечно не снимаем); а также напрямую влияет на продолжительность профессиональной деятельности педагога и те профессиональные заболевания с которыми он вскоре может столкнуться!



Что такое гиподинамия и каковы ее последствия для организма? ^

Гиподинамия – это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. В результате пониженной подвижности ослабевают все мышцы тела и сердца, истончаются кости, которые ощущают дефицит в кальции. Кальций оседает на стенках сосудов, из-за чего они также становятся ломкими, легко повреждаются и не способны поддерживать нужное артериальное давление крови.



Симптомы гиподинамии ^

Симптомы гиподинамии проявляются постепенно. К ним относятся нарастающая усталость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна, повышенная беспричинная нервозность, регулярные головные боли разной интенсивности, повышенный риск переломов, увеличение массы тела, одышка при незначительной физической нагрузке, боли в спине.



2. Чем сердце тренированного человека отличается от сердца нетренированного человека?

Сердечная мышца у тренированного человека устойчива к нагрузкам и может вытолкнуть большой объем крови во время физических нагрузок. У нетренированного человека сердечная мышца слабее, она не может справиться с тем объемом крови, который нужен во время активной работы сердца. Поэтому оно начинает биться быстрее, сокращается время на его паузы, а потому устает оно быстрее.

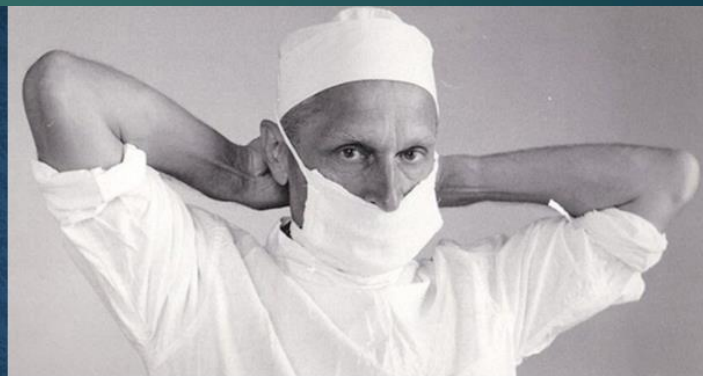


Легенда мировой медицины Николай Михайлович АМОСОВ

прожил долгую, невероятно насыщенную и плодотворную жизнь...

Мир знает его как:

- автора уникальных хирургических методик в кардиологии, торакальной хирургии;
- создателя аппарата искусственного кровообращения, искусственных клапанов для сердца;



- разработчика системного подхода к здоровью и омоложению организма;
- первооткрывателя отдела биокибернетики в Украине;
- исследователя искусственного интеллекта и физиологии;
- директора Института сердечно-сосудистой хирургии, заместителя директора Киевского научно-исследовательского института туберкулеза и торакальной хирургии.

Во время Второй мировой войны работал в передвижном полевом госпитале, через который прошло около 40 тысяч раненых бойцов.

“ВРАЧИ ЛЕЧАТ БОЛЕЗНИ, А ЗДОРОВЬЕ НУЖНО ДОБЫВАТЬ САМОМУ ТРЕНИРОВКОЙ. ПОТОМУ ЧТО ЗДОРОВЬЕ - ЭТО "РЕЗЕРВНЫЕ МОЩНОСТИ" ОРГАНОВ И СИСТЕМ, ВСЕЙ НАШЕЙ ФИЗИОЛОГИИ.

ОНИ НЕОБХОДИМЫ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - В ПОКОЕ И ПРИ НАГРУЗКАХ - ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ, А ТАКЖЕ ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ, А ЗАБОЛЕВ, ПО ВОЗМОЖНОСТИ - НЕ УМЕРЕТЬ.

К ПРИМЕРУ, ЧТОБЫ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И ПУЛЬС НЕ ПОВЫШАЛИСЬ БОЛЬШЕ ЧЕМ В ПОЛТОРА РАЗА ПРИ УПРАЖНЕНИЯХ ИЛИ БЕГЕ, А НЕИЗБЕЖНАЯ ОДЫШКА БЫСТРО УСПОКАИВАЛАСЬ.

ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ СКВОЗНЯКА, А ПРОСТУДЫ БЫСТРО ПРОХОДИЛИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ, САМИ СОБОЙ. И ВООБЩЕ, ЧТОБЫ ХОРОШО РАБОТАЛОСЬ, СПАЛОСЬ, "ЕЛОСЬ И ПИЛОСЬ".

ТАК ВОТ: ЭТИ "МОЩНОСТИ" ЛЕКАРСТВАМИ НЕ ДОБЫВАЮТСЯ, ТОЛЬКО ТРЕНИРОВКОЙ, УПРАЖНЕНИЯМИ, НАГРУЗКАМИ. И - РАБОТОЙ, ТЕРПЕНИЕМ К ХОЛОДУ, ЖАРЕ, ГОЛОДУ, УТОМЛЕНИЮ.”

В самом деле, что это такое — *здоровье!* Состояние организма, когда нет болезни? Интервал времени между болезнями? Наша медицинская практика, пожалуй, его так и рассматривает. Если нет болезни, значит, здоров. О болезнях мы уже говорили: разные они, большие и маленькие, легкие и тяжелые. Медицинская наука их хорошо изучила. Создала номенклатуру, насчитывающую несколько тысяч названий. Каждую описала: механизмы развития, симптомы, течение, прогноз, лечение, процент смертности и тяжесть страданий.

А здоровью не повезло. Вроде бы каждому понятно: здоровье — противоположность болезни. Нужно его измерять. Много здоровья, меньше шансов на развитие болезни. Мало здоровья — болезнь. Так люди и думают. Говорят: «плохое здоровье», «слабое здоровье».

Пока же здоровье не что иное, как выведенное статистикой качественное понятие границ «нормы». Нормальная температура тела. Нормальное содержание глюкозы в крови. Нормальное число эритроцитов, нормальное кровяное давление, нормальная кислотность желудочного сока, нормальная электрокардиограмма. Чем больше накапливается методик измерения и определения разных показателей, тем больше этих статистических норм, описывающих «здоровье». Правомочно? Да, вполне. Но что будет с человеком, если эти нормальные условия немножко сдвинуть? Может статья, все нормальные показатели «поплывут», и начнется болезнь.

Амосов Н.М. Моя система здоровья.,



Нет, определение здоровья только как комплекса нормальных показателей явно недостаточно. Настоящий научный подход к понятию «здоровье» должен быть количественным. «Количество здоровья» — вот что нужно.

Количество здоровья можно определить как сумму «резервных мощностей» основных функциональных систем. В свою очередь, эти резервные мощности следует выразить через «коэффициент резерва».

Возьмем сердце. Есть минутный объем сердца: количество крови в литрах, выбрасываемое в 1 мин. Предположим, что в покое оно дает 4 л в 1 мин. При самой энергичной физической работе — 20 л. Значит «коэффициент резерва» равен: $20/4=5$.

Сердце выбрасывает 4 л в 1 мин, и этого вполне достаточно, чтобы обеспечить кислородом организм в покое, то есть создать нормальное насыщение кислородом артериальной и венозной крови. Но оно может дать 20 л в 1 мин и способно обеспечить доставку кислорода мышцам, выполняющим тяжелую физическую работу. Следовательно, и в этих условиях сохранится качественное условие здоровья — нормальные показатели насыщения крови кислородом. Для доказательства важности количественного определения



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Система оздоровления Амосова

- ▶ ПИТАНИЕ
- ▶ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- ▶ УМЕНИЕ УПРАВЛЯТЬ ПСИХИКОЙ («учитесь властвовать собой»)

Основные правила тренировки по Амосову

- ▶ Повышать резервы сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- ▶ Поддерживать функциональность мышц и суставов
- ▶ Только при повышении частоты пульса вдвое в сравнении с состоянием покоя, осуществляется тренировка сердечно-сосудистой системы.

Амосов выступал за эффективную развивающую тренировку, а никак не за здоровьесберегающие технологии, которые никогда не смогут помочь повысить функциональные резервы органов и систем организма.



Как активный образ жизни влияет на здоровье человека? ^

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- помочь поддерживать нормальный вес тела.

Биологические характеристики старения

1. Старение, в отличие от болезни, является универсальным процессом, ему подвержены все без исключения члены популяции.
2. Старение является прогрессирующим, непрерывным процессом.
3. Старение есть свойство любого живого организма.
4. Старение сопровождается дегенеративными изменениями.



Физиология старения

Физиологические изменения, которые происходят в теле человека с возрастом, в первую очередь выражаются в снижении биологических функций и способности приспосабливаться к метаболическому стрессу. Эти физиологические изменения обычно сопровождаются психологическими и поведенческими изменениями. Собственно биологические аспекты старения включают не только изменения, вызванные старением, но и ухудшение общего состояния здоровья. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности иммунной системы в пожилом возрасте. Например, молодой человек может быстро оправиться от пневмонии, тогда как для человека пожилого возраста она может легко стать смертельной. Снижается эффективность работы многих органов (сердце, почки, мозг, лёгкие).



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА







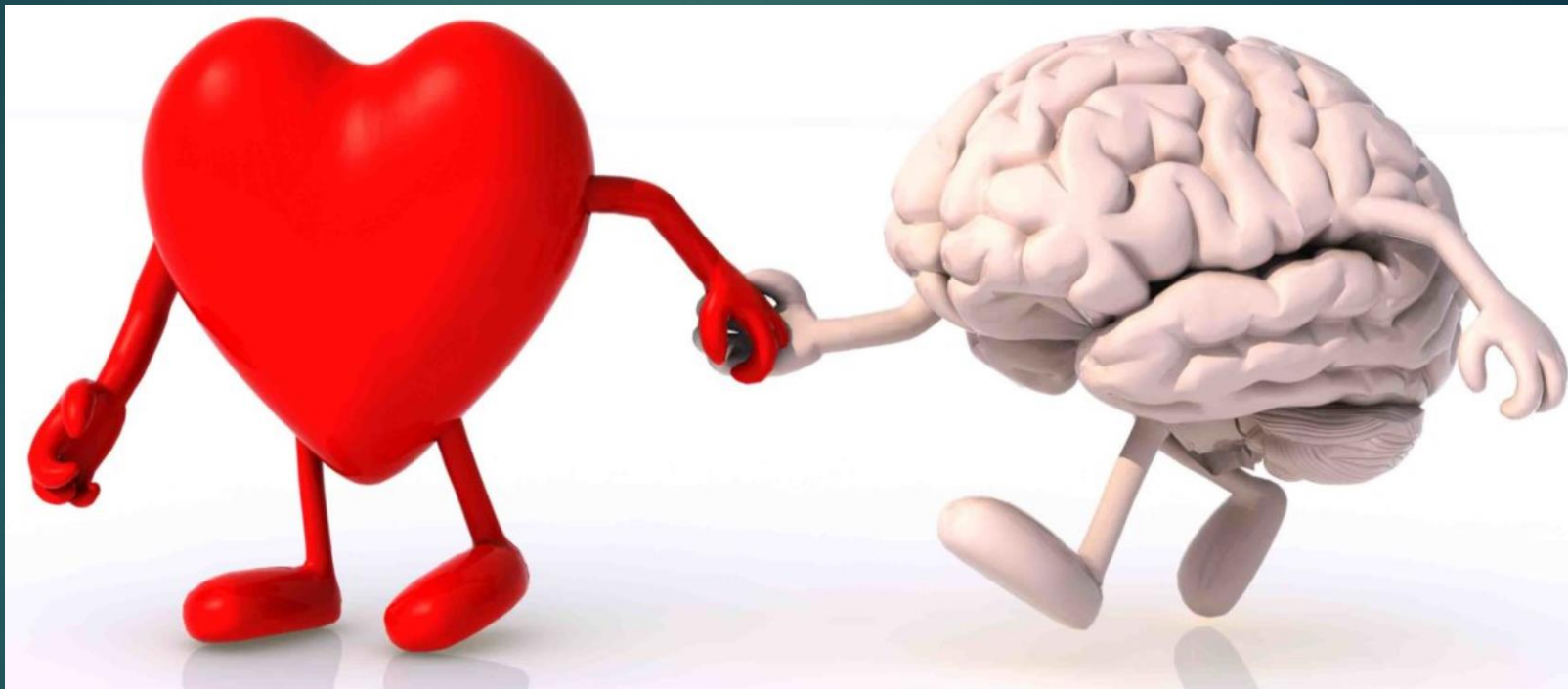


... а это и есть расслабление и отдых центральной нервной системы от ситуаций, вызывающих депрессию.

год

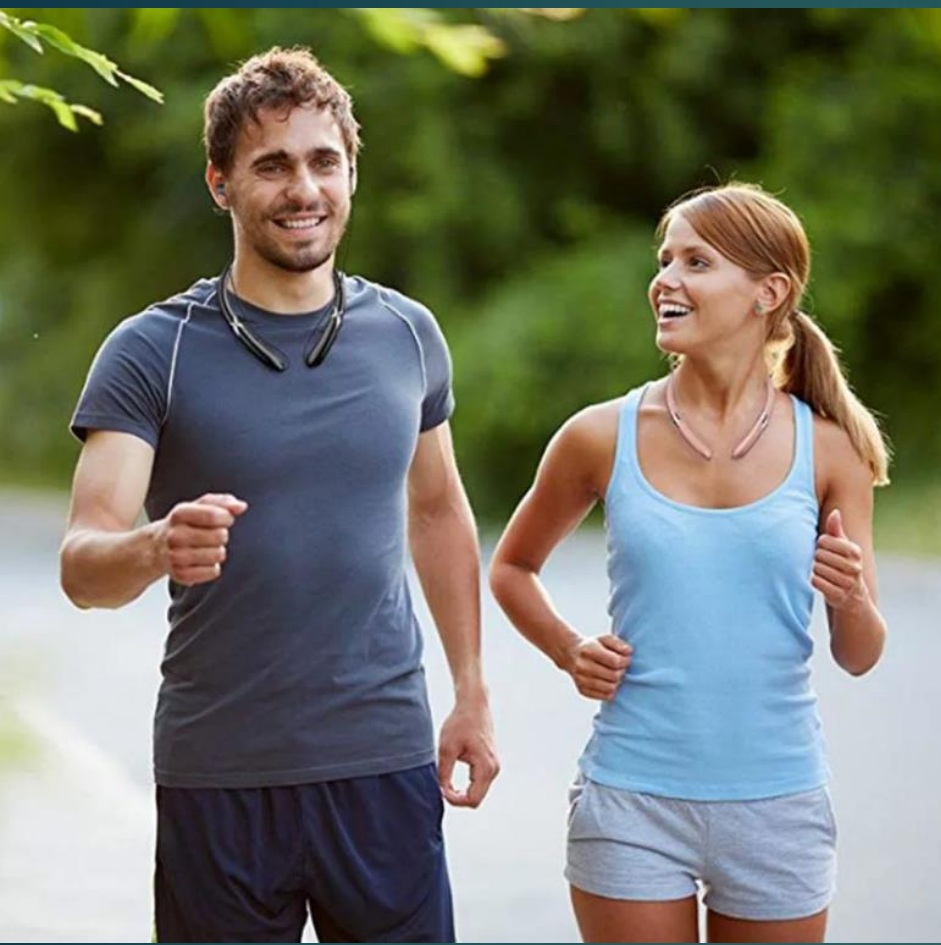


Тело и разум – единая система. Оказывая влияние на тело, мы тем самым заставляем мозг «сместить» фокус внимания!



РАЗОВАНИЯ





03 ОБ





15 принципов здорового образа жизни





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

SOS!
НУЖНА ВАША
ПОМОЩЬ!

Помогите пожалуйста дать старт
федеральному проекту в вашем
образовательном учреждении –
от этого мы все только выиграем!



Дайте определение понятия «Здоровье» !

Как вы оцениваете свое здоровье – есть ли у вас хронические болезни, периоды плохого самочувствия, сбои в работе систем организма, жалобы? (ДА/НЕТ-кол-во) (40/44)

Что вы уже сегодня делаете для своего здоровья?

ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни...



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ
ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО

Эндорфины
вырабатываются в нейронах головного мозга и обладают способностью уменьшать боль и влиять на эмоциональное состояние.





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

**СОН — это важнейший восстановительный
и расслабляющий процесс!**





- Наша с вами общая задача:
 - изменить образ жизни члена профсоюза сегодняшнего дня
 - сделать его жизнь увлекательной, живой, активной, богатой на спортивные события
 - заронить в сознание членов профсоюза **ценность осознанной заботы о своем здоровье в любом возрасте, разъяснив её суть!!!**
- Очень бы хотелось, чтобы в результате нашей с вами совместной работы:
 - Члены профсоюза по-иному взглянули на возможности своего организма и рациональнее стали использовать его потенциал
 - Нам удалось **сформировать в нашем профсоюзе моду на занятия спортом, разнообразные виды двигательной активности**
 - Каждый нашел для себе и полюбил вид спорта, которым готов регулярно заниматься
 - Нам удалось продлить активное долголетие всем участникам программы и сделать их чуточку счастливее

И СЧАСТЛИВЫ...



2
год

Лучший способ для этого – физические нагрузки!



Для того, чтобы физическая нагрузка оказала своё позитивное влияние на организм человека, она должна быть существенной...





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТ — ХОРОШИЙ АНТИДЕПРЕССАНТ!

ГОД
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Вторят этому утверждению и высказывания
светилы!





Цитаты Николая Михайловича Амосова

- ▶ Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому
- ▶ Чем меньше организм получает пищи, тем совершеннее его обмен веществ
- ▶ Не питайте надежд, что врачи сделают вас здоровыми
- ▶ Никакие лекарства не способны увеличить резервные мощности органов и систем
- ▶ Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда
- ▶ Человеку нужно напрягать свой организм и ограничивать тягу к необязательному комфорту
- ▶ Здоровье – исключительно в наших руках, поэтому надеяться нужно только на свои силы, цели, образ жизни

20
год

Природа создала нас для тяжелой работы - сотни тысяч, если не миллионы лет человек охотился, собирал съедобные корни, убегал от врагов, приспособливал для жилья пещеры или строил лачуги.



Важнейшее правило тренировки - постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок. Поэтому темп наращивания того и другого нужно выбирать с большим запасом, с "перестраховкой", чтобы ориентироваться на самые "медленные" органы.



Амосов был убежден, что врач должен лечить болезни, а за здоровье должен всегда бороться сам человек с помощью физических нагрузок, правильного питания и веры в себя.



Регулярные занятия (в отличие от разовых) имеют и накопительный эффект, который проявляется в улучшении уровня физической подготовки, повышении выносливости и снижении веса. Это всё – положительные изменения, и то, что мы меняемся к лучшему, повышает нашу самооценку. А с ростом физической силы растут и силы эмоциональные, улучшается психическое благополучие.





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

ДОЛГОЛЕТИЕ

20 ДА! 21

СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ





ИТОГОВАЯ СЕССИЯ ГОДА СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ В ПРОФСОЮЗЕ

Пресс-служба Профсоюза. 20.02.2022

 Печать

Итоговая сессия тематического 2021 года Общероссийского Профсоюза образования «Спорт. Здоровье. Долголетие», прошедшая 17–18 февраля, объединила десятки человек офлайн и несколько тысяч онлайн. Победители конкурса «Здоровые решения», руководители Профсоюза, региональные лидеры, представители власти и научного сообщества, руководители образовательных организаций, спортсмены и путешественники - таков неполный перечень участников события.

17 февраля более сорока представителей Профсоюза из разных регионов: от Хабаровска до Краснодарского края, приняли участие в первом дне работы сессии в офлайн-формате.

Сначала его участники с помощью деловой игры обменялись опытом в сфере спорта и оздоровления, а также составили план работы по оздоровлению для своих профсоюзных организаций на целый учебный год. Модерировал процесс директор школы № 1788 города Москвы, кандидат педагогических наук Александр Ездов.

Затем у всех желающих была возможность пройти диагностическое обследование – экспресс-оценку своего физического состояния для правильного планирования режима физической активности. Её провёл научный сотрудник Лаборатории возможностей человека Московского городского педагогического университета Александр Казаков.



Общероссийский
Профсоюз
образования



Министерство
просвещения
Российской Федерации



Министерство науки
и высшего образования
Российской Федерации



Министерство
здравоохранения
Российской Федерации



Министерство
спорта
Российской Федерации

ОБРАЗОВАНИЯ

18

февраля 2022

Всероссийская научно-практическая конференция

Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Таблица 1 - Оптимальные и допустимые нормы температуры и относительной влажности воздуха в обслуживаемой зоне помещений жилых зданий и общежитий

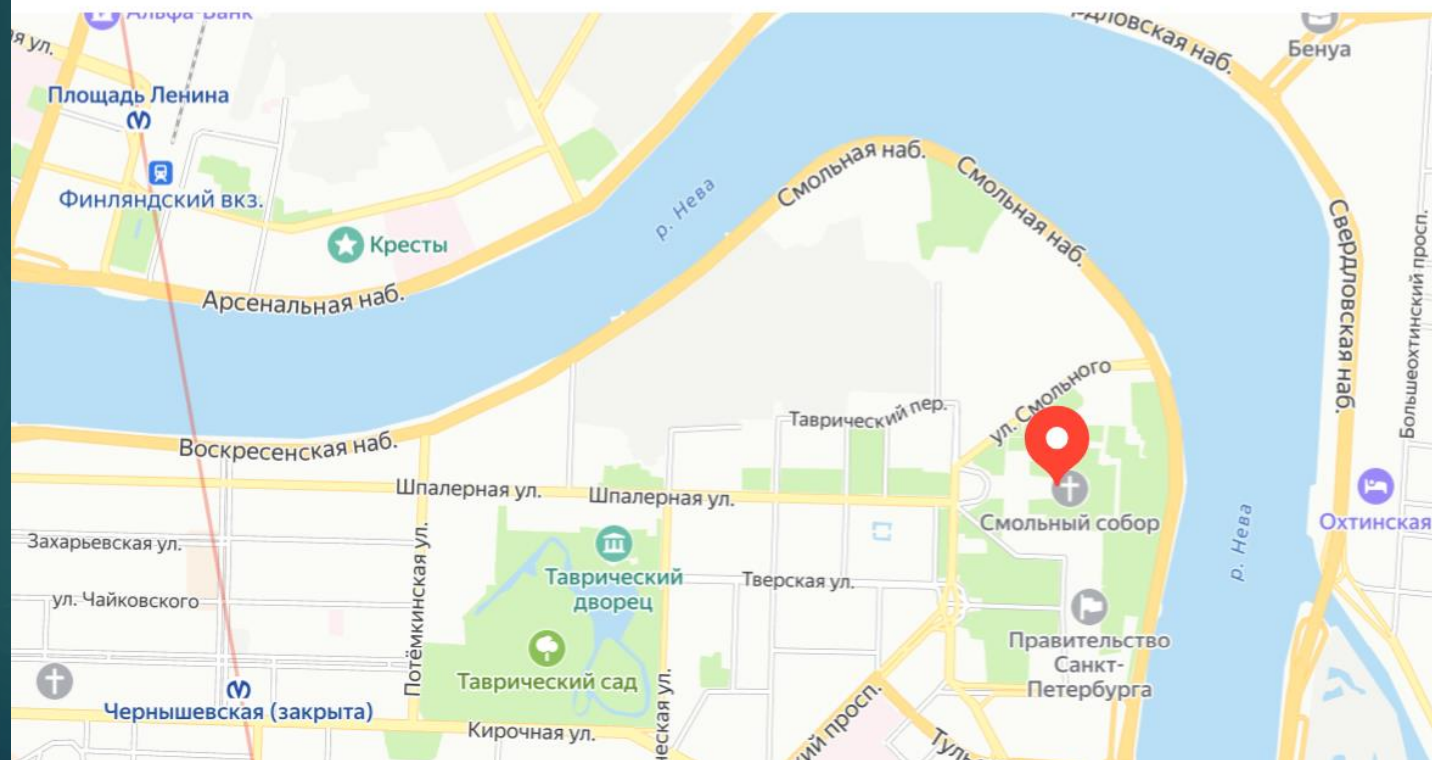
Период года	Наименование помещения	Температура воздуха, °С		Относительная влажность, %	
		оптимальная	допустимая	оптимальная	допустимая, не более
Холодный	Жилая комната	20-22	18-24 (20-24)	45-30	60
	Жилая комната в районах с температурой наиболее холодной пятидневки (обеспеченностью 0,92) минус 31°С и ниже	21-23	20-24 (22-24)	45-30	60
	Кухня	19-21	18-26	Не норм.	Не норм.
	Туалет	19-21	18-26	Не норм.	Не норм.
	Ванная, совмещенный санузел	24-26	18-26	Не норм.	Не норм.
	Помещения для отдыха и учебных занятий	20-22	18-24	45-30	60
	Межквартирный коридор	18-20	16-22	45-30	60
	Вестибюль, лестничная клетка	16-18	14-20	Не норм.	Не норм.
	Кладовые	16-18	12-22	Не норм.	Не норм.
Теплый	Жилая комната	22-25	20-28	60-30	65



В 1764 году в Санкт-Петербурге был основан Смольный институт благородных девиц – первое в истории России женское учебное заведение. Во время своего правления Екатерина II задалась целью дать образование женщинам, чтобы те, в свою очередь, оказывали благотворное влияние на жизнь государства во всех его сферах: социальной, просветительской и, конечно же, семейной. «Образованные женщины, хорошие матери, полезные члены семьи и общества» – так видела своих воспитанниц императрица (*читайте также: Бриллианты и власть: как Екатерина II использовала украшения для демонстрации своей силы*).



Смольный институт благородных девиц





Условия пребывания в Смольном институте благородных девиц в царской России были суровыми:

- температура воздуха в жилых помещениях варьировалась от 12 до 16 градусов;
- подъём в 6 утра;
- умывание холодной водой;
- скудный рацион: на завтрак — хлеб с маслом и сыром, каша или макароны и чай; на обед — бульон, мясо из бульона и пирожок; на ужин — чай с хлебом.

Гулять девушкам разрешалось в строго отведённое время и в определённых местах, скрытых от посторонних глаз.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

По результатам анкетирования участников семинара...

ВОПРОС: Назовите федеральные проекты и мероприятия, профсоюзные конкурсы в которых либо вы, либо представители организации которую вы возглавляете, принимали участие?

ОТВЕТ:

- ▶ Профсоюз-территория здоровья – 26
- ▶ Здоровые решения – 6
- ▶ Продвижение ЗОЖ – 3
- ▶ Человек идущий – 3
- ▶ Амбассадоры здоровья – 2
- ▶ Подзарядка – 2

ИТОГО: в 42 анкетах из 74 подтвердили свое участие в проекте – 56,8% !



К участию в конкурсе приглашались организации всех уровней Профсоюза и в том числе отдельные «авторские» коллективы или энтузиасты, продвигающие ценности ЗОЖ в педагогической среде. Именно педагогической!

Первый конкурс показал, что в региональных, территориальных, первичных организациях значительное внимание уделяется физической культуре и спорту, оздоровлению работников и т. п.





ПРОГРАММА ДЛЯ КАЖДОГО: ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Пресс-служба Профсоюза. 13.07.2020

 Печать

Для дальнейшей разработки интерактивных методов управления стрессом для педагогов возрастной категории "50+", прошедших через условия вынужденной самоизоляции, Общероссийский Профсоюз образования предлагает принять участие в анкетировании.

Уверены, что вместе мы сможем найти нужные пути решения проблем, которые... иногда случаются.

Надеемся, что программа управления стрессом, созданная при вашем участии, будет не только полезна каждому, но и интересна всем участникам образовательного процесса.

Принять участие в анкетировании можно по ссылке <http://gildiapo.ru/anketa.php>.

Подготовка программы реализуется в рамках Всероссийского движения "Профсоюз - территория здоровья".



Опросник включал в себя 11 позиций, которые требовалось оценить:

1. Влияние вынужденной изоляции на эмоциональное состояние педагога;
2. Влияние вынужденной изоляции на его работоспособность;
3. Физическое состояние педагога после завершения режима самоизоляции;
4. Настроение педагога после снятия режима самоизоляции;
5. Способность педагога повлиять на продуктивность работы учеников/их работу в "виртуальном классе" в период проведения онлайн-занятий;
6. Готовность педагога общаться с коллегами по работе после того, как режим изоляции был завершён;
7. Готовность педагога начать новый учебный год;
8. Настроение педагога в связи с возможной изоляцией из-за прогнозируемой второй волны пандемии;
9. Личный опыт заботы педагога о своём физическом здоровье;
10. Желание педагога получить знания о методах управления собственным стрессом;
11. Его желание получить знания о технологии регуляции психологического климата в классе.



[Главная](#) / [Внутрисоюзная работа](#) / [Профсоюз – территория здоровья](#)



ИТОГИ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ "50+", ПРОШЕДШИХ ЧЕРЕЗ УСЛОВИЯ ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

Пресс-служба Профсоюза. 14.08.2020

 Печать

В рамках Всероссийского движения "[Профсоюз - территория здоровья](#)", в целях выявления последствий вынужденной самоизоляции из-за пандемии коронавируса и дальнейшей подготовки интерактивных методов управления стрессом для педагогов возрастной категории "50+", в июле 2020 года Общероссийским Профсоюзом образования был проведён социологический опрос.

Специальная анкета, позволяющая "измерить" состояние физического, эмоционального и профессионального здоровья педагогов была подготовлена специалистами образовательно-консалтингового центра "Квантовый скачок". Учителям предлагалось самостоятельно оценить ту или иную сферу своего здоровья по пятибалльной шкале, где один балл присуждался самому негативному значению ответов (к примеру, "*испытываю сильное эмоциональное напряжение*"), а 5 баллов – самому позитивному (к примеру, "*напряжение отсутствует*"). Также, педагогам предлагалось оценить, насколько они нуждаются в готовых технологиях снятия стресса и саморегуляции, и управления психологическим климатом в курируемом классе.



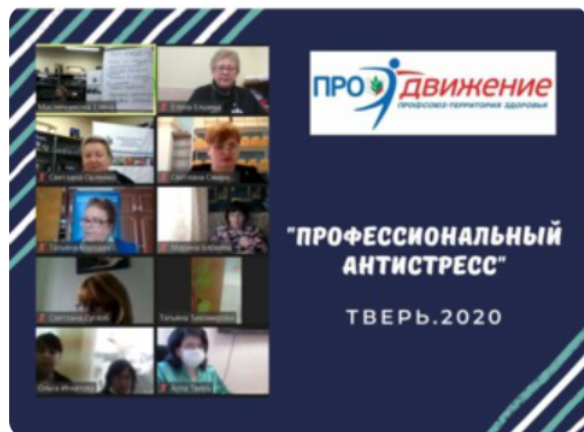
СТАЛА ПЕРВОЙ ТЕРРИТОРИЕЙ ЗДОРОВЬЯ ОБЩЕРОССИЙСКОГО ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ

Пресс-служба Профсоюза. 28.09.2020

 Печать

В Ивановской области прошёл первый семинар по программе "Профессиональный антистресс" для педагогов общеобразовательных организаций, ссузов и вузов, организаций дополнительного профессионального образования и дополнительного образования детей. Семинар - часть комплексного Всероссийского движения "Профсоюз - территория здоровья".

В обучении, которое проводилось на офлайн и онлайн-площадках, приняли участие более ста педагогов Ивановской области. Второй и третий этапы реализации программы включают в себя: дистанционное обучение по подготовке педагогов к проведению исследовательских и интерактивных мероприятий с обучающимися, передачу участникам методических материалов и рекомендаций по предупреждению и коррекции агрессивного поведения в ученической среде, а также итоговое анкетирование участников семинара для получения ими удостоверений о повышении квалификации (36 часов) Учебного центра Общероссийского Профсоюза образования.



"ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ АНТИСТРЕСС" В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Пресс-служба Профсоюза. 09.10.2020

 Печать

9 октября прошёл обучающий семинар по теме «Профессиональный антистресс» для педагогов Тверской области. Это второй семинар (первый проходил в г. Иваново 25 сентября с.г.), который проводился в рамках Всероссийского движения «Профсоюз-территория здоровья». Семинар проходил в онлайн формате на платформе ZOOM. Разработчики программы: Общероссийский Профсоюз образования и многофункциональный образовательно-консалтинговый центр "Квантовый скачок".



НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ... КОНКУРС!



Пресс-служба Профсоюза. 15.06.2020

 Печать

Сегодня стартует Всероссийский конкурс лучших практик по пропаганде и формированию здорового образа жизни "Здоровые решения".

Конкурс направлен на выявление действующих практик работы организаций Общероссийского Профсоюза образования по реализации здоровьесберегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив и программ для работников системы образования и обучающихся профессионального и высшего образования, пропаганде здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде; обобщение лучших образцов и опыта работы, их поддержку и поощрение в целях дальнейшего содействия их массовому распространению.

Призовой фонд конкурса составляет 330 тысяч рублей.

Номинации конкурса:

- проект региональной(межрегиональной) организации Профсоюза;
- проект местной организации Профсоюза;
- проект первичной организации Профсоюза;
- авторский(кие) проект(ы).



Целями и задачами проведения тематического года:

- Формирование и развитие профсоюзного движения, направленного на формирование в Профсоюзе и российской системе образования культуры профессионального здоровья и здорового образа жизни участников образовательных отношений;
- Работа с членами Профсоюза, направленная на освоение ими эффективных инструментов (механизмов), обеспечивающих формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым.



В числе основных задач тематического Года:

- содействие созданию условий для укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни в образовательных организациях;
- увеличение количества здоровьесформирующих, физкультурно-оздоровительных спортивных событий и мероприятий, профилактических акций, направленных на популяризацию здорового образа жизни;
- систематизация, обобщение и распространение лучших образцов и практик по популяризации здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде (в том числе с использованием материалов конкурса «Здоровые решения»).



Общие мероприятия Года:

- На сайте, в социальных сетях Профсоюза и в газете «Мой Профсоюз» открыты и ведутся рубрики
- На страницах Facebook – тематическая группа «Продвижение»
- Программа «Искусство жить без стресса»
- Всероссийский конкурс «Здоровые решения»
- Всероссийская эстафета здоровья
- Проведение в сети интернет-акции
- Проведен Всероссийский конкурс «Профсоюзный репортёр»
- Участие в Чемпионате России по фоновой ходьбе



Общепрофсоюзные мероприятия

- ▶ Публикации в газете «Мой Профсоюз» – свыше 400 статей
- ▶ В организациях Профсоюза издавались тематические информационные бюллетени
- ▶ Эстафета здоровья, на канале Youtube Профсоюза - свыше 150 видеороликов
- ▶ В финале конкурса «Здоровые решения» в 2021 году приняли участие 264 профсоюзных организаций из 43 субъектов РФ
- ▶ На конкурс «Профсоюзный репортёр» поступило свыше 320 работ
- ▶ По программе «Искусство жить без стресса» прошли обучение свыше 3587 работников и обучающихся системы образования из 51 субъекта РФ
- ▶ В Чемпионате России по фоновой ходьбе «Человек идущий» приняли участие свыше 250 профсоюзных команд (свыше 7тыс. Членов Профсоюза)!

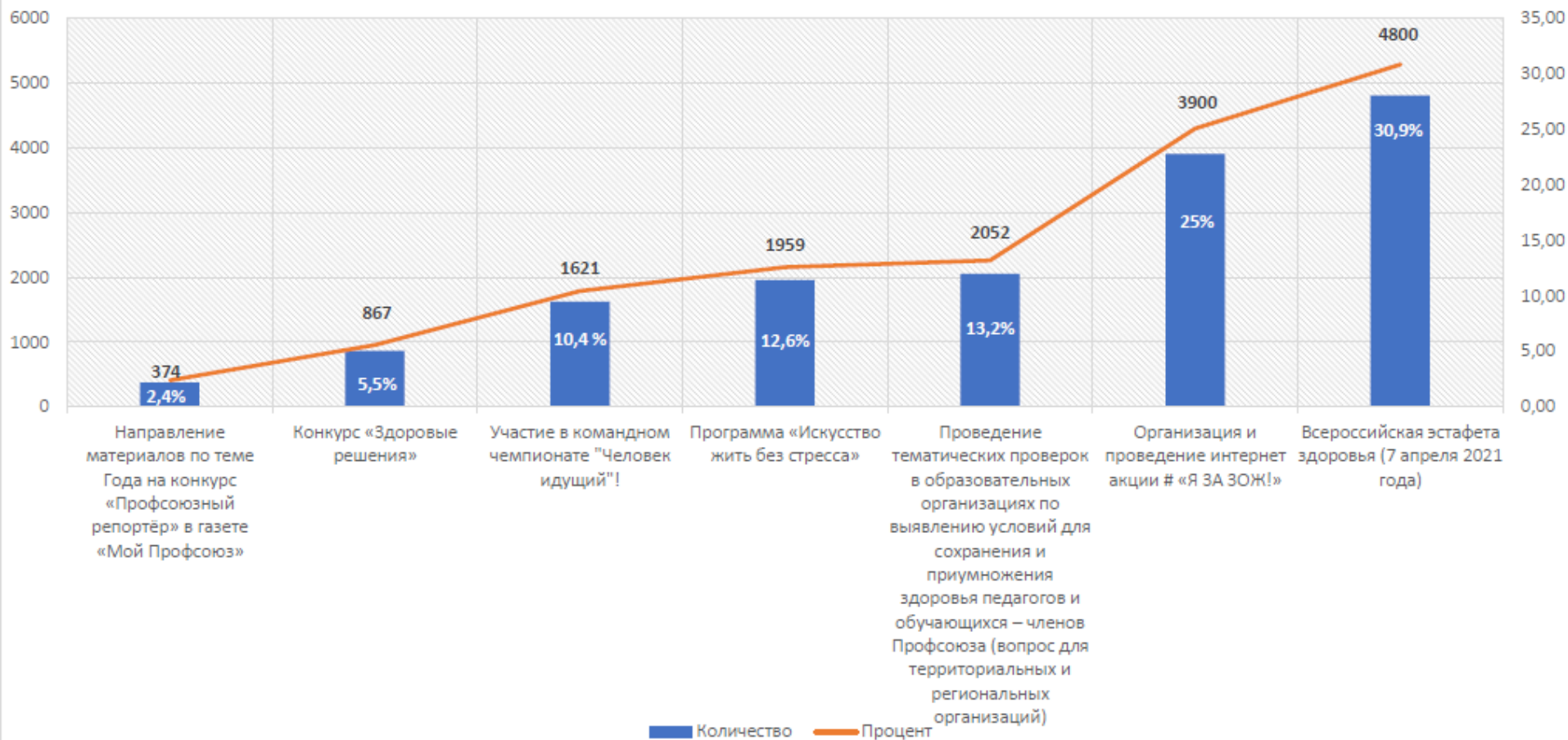


ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

18 ноября - 1 декабря 2021 года в АИС «Единый реестр Общероссийского Профсоюза образования» проводился мониторинг реализации мероприятий тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие».

В каких общепрофсоюзных мероприятиях тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие» Ваши организации приняли участие?





ИТОГОВАЯ СЕССИЯ ГОДА СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ В ПРОФСОЮЗЕ

Пресс-служба Профсоюза. 20.02.2022

 Печать

Итоговая сессия тематического 2021 года Общероссийского Профсоюза образования «Спорт. Здоровье. Долголетие», прошедшая 17–18 февраля, объединила десятки человек офлайн и несколько тысяч онлайн. Победители конкурса «Здоровые решения», руководители Профсоюза, региональные лидеры, представители власти и научного сообщества, руководители образовательных организаций, спортсмены и путешественники – таков неполный перечень участников события.

17 февраля более сорока представителей Профсоюза из разных регионов: от Хабаровска до Краснодарского края, приняли участие в первом дне работы сессии в офлайн-формате.

Сначала его участники с помощью деловой игры обменялись опытом в сфере спорта и оздоровления, а также составили план работы по оздоровлению для своих профсоюзных организаций на целый учебный год. Модерировал процесс директор школы № 1788 города Москвы, кандидат педагогических наук Александр Ездов.



18 февраля, во второй день сессии прошла Всероссийская научно-практическая конференция «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников». Местом проведения был выбран «Старт Хаб на Красном Октябре», к событию присоединились несколько тысяч человек онлайн.

Модератором конференции стал заместитель председателя Общероссийского Профсоюза образования Вадим Дудин.

Открывая конференцию Председатель Профсоюза Галина Меркулова напомнила о том, как своевременно Профсоюз определил новое направление деятельности по оздоровлению работников образования. Это позволило более масштабно поддержать наших членов в период пандемии и сплотить коллективы во время продолжительного периода работы на дистанте.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Даёт право на уровне регионов, территорий выходить с профсоюзными инициативами, направленными на укрепление здоровья педагогов, памятуя об утверждении: «Здоровый учитель-здоровый ученик»



Общероссийский
Профсоюз
образования



Министерство
просвещения
Российской Федерации



Министерство науки
и высшего образования
Российской Федерации



Министерство
здравоохранения
Российской Федерации



Министерство
спорта
Российской Федерации

МЕМОРАНДУМ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ

между

Профессиональным союзом работников народного образования
и науки Российской Федерации,

Министерством просвещения Российской Федерации,

Министерством науки и высшего образования Российской Федерации,

Министерством здравоохранения Российской Федерации,

Министерством спорта Российской Федерации.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

Профессиональный союз работников народного образования и науки Российской Федерации



О нас

Документы

Права и интересы

Внутрисоюзная работа

Пресс-служба

Мероприятия

Контакты



Вступить в Проф



Год ор

22 февраля 2024



Правовой совет

Совет по охране труда и здоровья

Финансовый совет

Совет молодых педагогов и Клуб «Наставник» Профсоюза

Студенческий координационный совет Профсоюза

Координационный совет председателей первичных профсоюзных организаций работников вузов Профсоюза

Координационный совет председателей первичных профсоюзных организаций в профессиональных образовательных организациях Профсоюза

Совет по непрерывному профессиональному педагогическому образованию

Совет по вопросам дополнительного образования детей

Профсоюз — территория здоровья

Профсоюзное образование

личный кабинет члена Профсоюза

ёты и выборы

18 февраля 2024





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

1. Целью настоящего Меморандума является координация и консолидация усилий Сторон в вопросах сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогических работников.
2. Основным направлением сотрудничества Сторон является создание и поддержание условий, позволяющих обеспечивать физическое, психическое и социальное благополучие и профессионально-личностную самореализацию педагогических работников.
4. Стороны едины в том, что достижение высоких образовательных результатов обучающихся и формирование у них норм здорового образа жизни не может быть реализовано без высокого качества профессионального здоровья педагогических работников.
5. Стороны обязуются содействовать развитию приоритета культуры профессионального здоровья педагогических работников как важной составляющей общей культуры человека и культуры социально-трудовых отношений.
6. Стороны будут поощрять и стимулировать разработку ведомственных и иных программ и проектов по формированию и развитию условий для реализации принципов здорового образа жизни педагогических работников, профилактике профессиональных факторов риска, развитию условий для формирования культуры труда и отдыха в каждой образовательной организации.
7. Сотрудничество Сторон в рамках настоящего Меморандума может осуществляться в следующих формах: обмен опытом и информацией; реализация ведомственных и иных программ и проектов; создание совместных рабочих групп; осуществление взаимных консультаций; проведение мониторингов; организация встреч, научных конференций, семинаров.



Общепрофсоюзная акция



ПОДВЕДЕНЫ ИТОГИ АКЦИИ «ПОДЗАРЯДКА ДЛЯ ВСЕХ» ЗА 2023 ГОД

Пресс-служба Профсоюза. 20.06.2023

 Печать

В течение всего апреля в рамках федерального проекта «Профсоюз — территория здоровья» Общероссийским Профсоюзом образования проводилась акция с элементами конкурса «Подзарядка для всех».

Цель мероприятия — приобщить работников системы образования к ежедневным занятиям производственной гимнастикой. На конкурсную часть акции принимались видеоролики с записью её проведения.

В итоге в адрес Профсоюза поступило свыше 400 видеоработ: комплексы производственной гимнастики для занимающихся различного уровня подготовленности, мотивирующие и танцевальные комплексы, степ-упражнения, гимнастика с различными спортивными предметами и другие виды двигательной активности. Все они пополнили копилку материалов проекта «Профсоюз — территория здоровья».



[Главная](#) / [Внутрисоюзная работа](#) / [Профсоюз - территория здоровья](#)



СОЗДАН ОРГКОМИТЕТ ФНПР ПО РАЗВИТИЮ МАССОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

[Цифровой Профсоюз](#)

[Организационная работа](#)

[Совет по информационной работе](#)

[Совет по правовой работе](#)

[Совет по вопросам охраны труда и здоровья](#)

[Совет по финансовой работе](#)



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Мы вошли в оргкомитет ФНПР по развитию массовых видов спорта и приняли участие в 100км велопробеге по дорогам Чувашии под девизом «Потому что мы вместе»!







ОБЩЕРОС

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА



ПРОДВИЖЕНИЕ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ЦЕЛЮЩИЕ

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ПРОФСОЮЗНЫЙ
ТРЕНИНГ-ЛАГЕРЬ

www.trenerieto.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНО
ГОТОВИМ К ПОБЕДАМ!



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР

КОНКУРСАНТА:

ТРУДНО ПРИОБРЕСТИ

НЕВОЗМОЖНО ОБОЙТИСЬ



Проявления
спортивного
характера!

Давайте вместе
подумаем
ЧЕМ каждое из
проявлений
сможет помочь
конкурсанту в
достижении
успеха?





НА СТАРТ ВНИМАНИЕ... ФОНОВАЯ ХОДЬБА!

Пресс-служба Профсоюза. 10.09.2021

 Печать

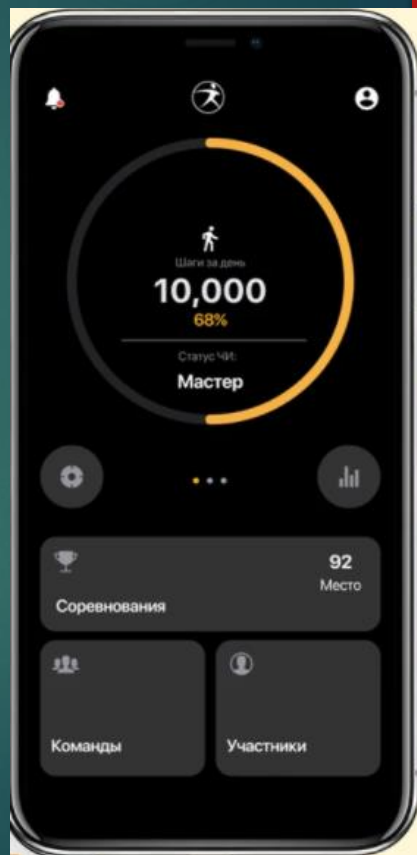
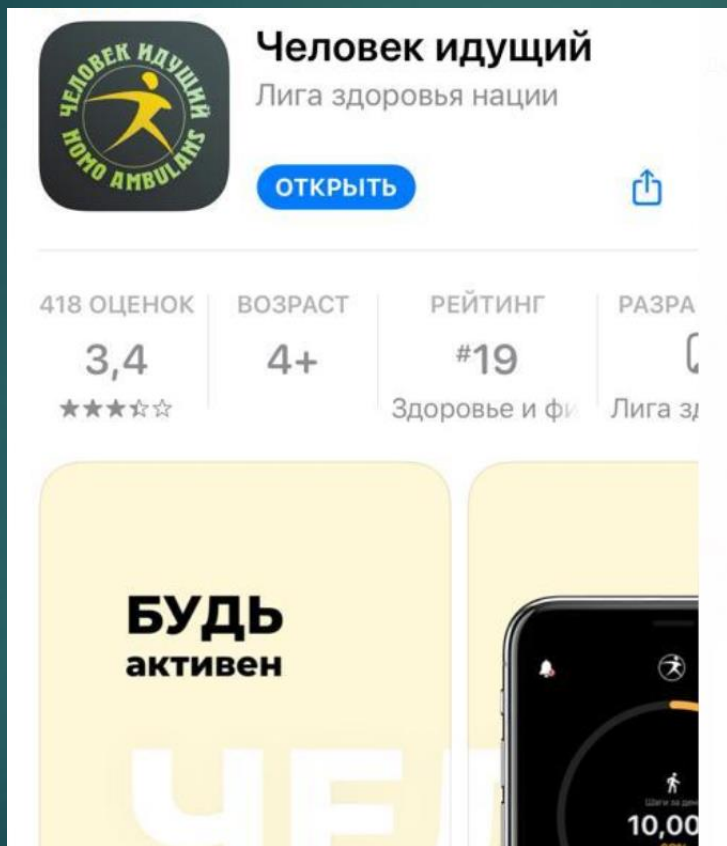
Сегодня начинается регистрация всероссийских команд для участия в проекте "Человек идущий".

В тематический год "Спорт. Здоровье. Долголетие." Общероссийский Профсоюз образования предлагает профсоюзным организациям всех уровней включиться в проект, сформировать команды, пройти обучение и принять участие в соревнованиях. Кстати, одной из первых в проекте зарегистрировалась команда центрального аппарата Профсоюза "Продвижение_П&О". Командир - советник аппарата Профсоюза по физической культуре и спорту Олег Меркулов.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





2024 Что нас ожидает

- ▶ Здоровые решения, старт 19 февраля
- ▶ ПРОзарядка для всех, старт 7 апреля
- ▶ Потому что мы вместе – велопробег 100 км, старт 6 июля
- ▶ Амбассадоры здоровья – 14-20 июля
- ▶ Человек Идущий – сентябрь-октябрь-ноябрь
- ▶ Форум-фестиваль – декабрь (сроки уточняются)

- ▶ To be continued...



Инициатива

или Почему так важно развивать

Первый форум-фестиваль «ПРОдвижение ЗОЖ», прошедший в Москве, можно условно поделить на несколько составляющих - теоретическую, командообразующую, практическую, звездную. Форум объединил академические лекции, квест в зимнем лесу, мастер-классы в одной из лучших школ столицы и общение со звездой спорта мировой величины. В большинстве своем его участники - учителя физической культуры, преподаватели спортивных секций, активисты профсоюза, которые в дальнейшем смогут развивать движение за здоровый образ жизни в своих регионах.

Среди двух сотен бодрых и подтянутых участников форума-фестиваля, собравшихся в конференц-зале столичной гостиницы «Вега», с радостью узнаю знакомые лица. В первую очередь замечаю ведущую - учителя биологии, химии и географии, педагога дополнительного образования

27 ноября. Педагоги проходили по 10 тысяч шагов в день, составляли с помощью гаджетов маршруты в виде букв из слова «форум», выкладывали в чате фото и видео с мест своих тренировок, делились полезными кулинарными рецептами. А закончился челлендж поэтическим заданием: нужно было написать стихи, придумав продолжение фразы «Когда пришел в спортивный зал...».

Главный популяризатор здорового образа жизни в профсоюзе, советник председателя по физической культуре и спорту, мастер спорта России международного класса Олег Меркулов отметил, что фестиваль - плод общего труда за последние три года в рамках федерального проекта «Профсоюз - территория здоровья». На него приехали участники тренинг-лагеря «Амбассадоры здоровья», победители конкурса «Здоровые решения» и акции «Профзарядка для всех», лидеры акции «Человек идущий», то есть тех проектов, которые стали частью всероссийского движения за здоровый об-



Александр МИНАЕВ, Сергей ТАИРОВ, Галина МЕРКУЛОВА, Александр СТРАДЗЕ на открытии форума-фестиваля



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

- ▶ Он-лайн Олимпиада в телеграм-канале Продвижение ЗОЖ с 27 ноября
- ▶ Спортивный он-лайн марафон активностей
- ▶ Челендж «Знакомимся вместе» в ходе которого мы узнали об участниках предстоящего форума: город, пристрастия и хобби
- ▶ С помощью трека написали любую букву из слова форум
- ▶ Фото / видео с мест тренировок
- ▶ Конкурс «Цвет моей Родины», выложить фото активности с российским триколором
- ▶ Потом делились вкусными и полезными кулинарными рецептами
- ▶ Марафон приседаний
- ▶ Творческое задание – продолжить стихотворную строку:
«Когда пришел в спортивный зал....»



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

Форум-фестиваль ролик



Кокотов Дмитрий Викторович. Челябинск. Преподаватель ФК в Южно-Уральском государственном техническом колледже. Тренер по волейболу. Судья чемпиона России по волейболу, по пляжному волейболу, по волейболу на снегу.



Косенко Алексей Владимирович. Москва. ГБОУ школа1788. Учитель по ФК. Тренер по лыжам. Нравится туризм 🏔️, люблю велосипед 🚲, обожаю лыжи 🛷



Максим Михайлович. Москва. Учитель физической культуры. Хобби: хоккей, туризм, спидскейтинг.



Цюль Варвара Александровна г.Оренбург. Учитель физической культуры. Хобби: баскетбол



Шувалова Вера Сергеевна Пензенская область, город Кузнецк. Учитель физической культуры. Хобби: плавание 🏊, фитнес 🏋️, настольный теннис 🏓, туризм 🗺️



Кукарская Олесья Сергеевна Инструктор по физ. культуре МАДОУ д/с № 36 г. Тюмени. Участник 1 тренинг-лагеря "Амбассадоры здоровья".



ПОЛОЖЕНИЕ

о Всероссийском конкурсе профессионального мастерства среди педагогических работников, осуществляющих обучение детей по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта

1.2. Цель Конкурса – повышение социальной значимости профессии педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя, осуществляющего деятельность, направленную на формирование гармонично-развитой личности, формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение уровня физической



II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Конкурс проводится в четыре этапа по итогам 2023/2024 учебного года:

I этап (муниципальный заочный) – до 30 апреля 2024 года;

II этап (региональный заочный) – до 30 мая 2024 года;

III этап (всероссийский заочный) – с 30 мая до 30 июня 2024 года.

IV этап Финал (всероссийский очный) – сентябрь-октябрь 2024 года



ПРОДВИЖЕНИЕ
ПРОФСОЮЗ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

Проект

Приглашение к движению «ПРОдвижение ЗОЖ» 😊

НА СТАРТ!

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Обещанная «движуха» в нашем чате стартует... марта (апреля) 2024 года.

«Профсоюз – территория здоровья»! Поэтому результатом нашей активности должно стать значительное увеличение количества педагогов, не только разделяющих ценности здорового образа жизни, но и вовлекающих в круговорот занятий физической культурой и массовым спортом своих коллег.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

Добро пожаловать в систему учёта ЗОЖданных

Начать

 сферум

© 2023. Сферум

Введите количество ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ, которые прошли больше 10 000 шагов за сегодня.

Ответ

0/4000

Введите количество ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ категории Начинаящий, которые выполнили не менее 10 приседаний сегодня

Комментарий

Введите количество ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ категории Начинаящий, которые сегодня стояли в планке 15 сек

Комментарий



НАКАЗ-1 территориальным организациям!

- Доносить информацию о Проекте, его целях и задачах до членов Профсоюза *(вне зависимости от того – нравится лично Вам проект или нет ☺);*
- Участвовать и предлагать принимать участие образовательным организациям во Всероссийских ПРОЕКТНЫХ инициативах (конкурсы, акции, форумы и т.п.);
- Поддерживать развитие проекта САМИМ - иницируя мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности;
- Поддерживать инициативы педагогов и педагогических коллективов, направленные на сохранение и приумножения профессионального здоровья;



НАКАЗ-2 территориальным организациям!

Находить партнёров и союзников из числа представителей органов власти и управления образованием, представителями Минспорта и Минздрава, бизнес-структур для решения задач, закреплённых в Меморандуме - особо это отмечено в п. 6 и 7 Меморандума:

6. Стороны будут поощрять и стимулировать разработку ведомственных и иных программ и проектов по формированию и развитию условий для реализации принципов здорового образа жизни педагогических работников, профилактике профессиональных факторов риска, развитию условий для формирования культуры труда и отдыха в каждой образовательной организации.
7. Сотрудничество Сторон в рамках настоящего Меморандума может осуществляться в следующих формах: обмен опытом и информацией; реализация ведомственных и иных программ и проектов; создание совместных рабочих групп; осуществление взаимных консультаций; проведение мониторингов; организация встреч, научных конференций, семинаров.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

НАКАЗ-3 территориальным организациям!

Формировать сообщество «амбассадоров здоровья» (*особенно из числа педагогов по физической культуре – как наиболее заинтересованной категории педагогов. А Это показал декабрьский форум!!!*) для продвижения идей ЗОЖ в педагогической среде.



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Амбассадоры – это наставники,
ведущие свою «паству» к
вершинам самопознания и
самосовершенствования!





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





Собственно, многие из присутствующих в зале следуют этим принципам работы.

Давайте попросим кого-нибудь из заместителей/руководителей территориальных организаций рассказать о тех проектах, которые были ими реализованы в период 2020-2024 годов в рамках движения «Профсоюз-территория здоровья», смоделировав сценарий подобный тому, что ожидает вас на отчетной конференции перед делегатами....

У меня перед глазами список участников семинара, предлагаю вариант метода случайных чисел – я иду по списку и приглашаю любого на кого у меня упадет взгляд...



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

Итак...на ринг приглашается...





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-
КАДРОВОГО
ЕДИНСТВА

