



## Профсоюзный круиз: все включено

*Летом педагоги Татарстана обучаются и отдыхают на борту теплохода*



Стометровый четырехпалубный теплоход, названный в честь советского писателя Федора Панферова, отчалил из казанского речного порта вечером 27 июня. На борту - более 150 педагогов и профсоюзных активистов со всего Татарстана. Для каждого из них двухдневный речной круиз до Нижнего Новгорода стал подарком от республиканского комитета Профсоюза работников народного образования и науки.

Традиция проводить обучающие семинары, бороздя просторы Волги, появилась 20 лет назад, когда республиканскую профсоюзную организацию работников образования возглавил Юрий Прохоров. С тех пор каждое лето совместить приятное с полезным - отдых и обучение - могут около 500 человек.

### Новости

#### Всероссийская олимпиада «Мой первый учитель»

29-31 октября 2018 года в Москву придут участники первой Всероссийской олимпиады педагогов начальной школы «Мой первый учитель», чтобы принять участие в заключительных турах педагогического состязания за звание «Лидер олимпиады».

Олимпиада - это новый формат профессионального педагогического состязания, который позволяет учителю самостоятельно выбрать ту номинацию, в которой он будет наиболее успешен, и, минуя муниципальный и региональный отборочные этапы, стать участником всероссийского финала. Это конкурс для тех, кто верит в свои силы и готов развить свой профессионализм и карьерную траекторию.

Олимпиада проходит в четыре тура. В заочном отборочном этапе приняли участие 832 конкурсанта. Из трех номинаций самая популярная - «Предметная образовательная деятельность», вторая по популярности - «Социально-воспитательная деятельность и взаимодействие с учреждениями культурной и социальной сфер», третья - «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся». Именно в этих номинациях дипломантам предстоит публичная защита своих проектов, которая станет шагом для выхода в финал.

Финалистам, которые будут состязаться за звание «Лидер олимпиады», предстоит выступить с мастер-классом и принять участие в публичных дебатах.

Очные мероприятия третьего тура пройдут 30 октября в Московском городском педагогическом университете, финальные - 31 октября в МИА «Россия сегодня» (РИА «Новости»).

Всем участникам очного тура будут вручены дипломы и сертификаты о повышении квалификации. Финалистам олимпиады - ценные призы от партнеров - Профсоюза работников связи России и Фонда инфраструктурных и образовательных программ Группы РОСНАНО.

Лидер олимпиады, который получит большой приз оргкомитета, на протяжении следующего года будет представлять интересы учительства в органах власти и выступать в статусе советника председателя Общероссийского Профсоюза образования.

Организаторы олимпиады - Общероссийский Профсоюз образования, Российская академия образования, Российский государственный педагогический университет имени А.И.Герцена, Московский городской педагогический университет, Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина, издательская фирма «Сентябрь», издательский дом «Первое сентября», Фонд инфраструктурных и образовательных программ.

Оператор конкурса - Гильдия профессионалов образования.

Телефон: 8 (495) 938-70-39.

Электронная почта: [gildiaobr@gmail.com](mailto:gildiaobr@gmail.com).



**Стометровый четырехпалубный теплоход, названный в честь советского писателя Федора Панферова, отчалил из казанского речного порта вечером 27 июня. На борту - более 150 педагогов и профсоюзных активистов со всего Татарстана. Для каждого из них двухдневный речной круиз до Нижнего Новгорода стал подарком от республиканского комитета Профсоюза работников народного образования и науки.**

#### Традиция со стажем

Традиция проводить обучающие семинары, бороздя просторы Волги, появилась 20 лет назад, когда республиканскую профсоюзную организацию работников образования возглавил Юрий Прохоров. С тех пор каждое лето совместить приятное с полезным - отдых и обучение - могут около 500 человек.

- Мы уделяем большое внимание подготовке кадров и обучению профсоюзного актива, - объясняет главный специалист по организационно-методической работе республиканского комитета профсоюза Татьяна Андреева. - В течение года проводим огромное количество семинаров, тренингов, мастер-классов. Но лето - время особенное, позади напряженный учебный год, выпускные экзамены, и теперь педагоги могут немного отдохнуть, набраться новых впечатлений.

По словам Татьяны Алексеевны, теплоходные туры для педагогических работников Татарстана начинаются в мае. В первый

года в состав республиканской профсоюзной организации работников образования вошли более десяти первичек ссузов.

- Это говорит о том, что сегодня Общероссийский Профсоюз образования не просто работает и развивается, но и приобретает новую статусность, - отмечает директор Казанского педагогического колледжа, председатель Совета директоров образовательных учреждений СПО РТ Анфиса Залялова. - На борту теплохода состоялся очень интересный разговор о перспективах развития профсоюзного движения в колледжах республики. Директора обменялись опытом, более близко познакомились с активом республиканского комитета профсоюза. Те, кто только начинает развивать это движение, получили дорожную карту.

По мнению Анфисы Григорьевны, все хорошее, что было наработано в XX веке, есть смысл возрождать. «Аналогов профсоюзу я не вижу, общество пока ничего нового не



# Профсоюзный круиз: Все включено

*Летом педагоги Татарстана обучаются и отдыхают на борту теплохода*



рейс отправляются победители конкурсов профессионального мастерства, студенческий профактив. Примерно через месяц речное путешествие начинается для профсоюзных лидеров, затем для руководителей образовательных организаций, социальных партнеров профсоюза. На теплоходе у них есть возможность пообщаться, обменяться опытом, получить консультацию по правовым вопросам, разобраться в нюансах профсоюзной деятельности, педагогических новшествах.

В этом году среди актуальных вопросов для обсуждения - новая система оплаты труда педагогических работников, на которую в Татарстане перейдут уже в сентябре, а также повышение пенсионного возраста. Учителей интересовали и практические вопросы. Например, может ли сотрудник, проработавший год без больничного листа, отдохнуть три дополнительных дня, предусмотренных ему коллективным договором, не в основной отпуск, а чуть позже? Когда будет доработан классный журнал в системе «Электронное образование РТ»?

Вопросов множество... Эксперты республиканской профсоюзной организации были открыты к диалогу: отвечали, разъясняли, успокаивали, подбадривали.

#### На одной волне

Впервые в профсоюзный круиз отправились директора организаций среднего профессионального образования, которые уделяют большое внимание развитию профсоюзного движения. За последние два

придумало. Мы будем использовать его как орган, который не политизируя определяет взгляд человека труда на перспективу и стратегию развития общества в глобальном пространстве».

Среди пассажиров теплохода были и работники высших учебных заведений. Специалисту по учебно-методической работе Института психологии и образования Казанского федерального университета Наиле Маркович посчастливилось отправиться в круиз с двумя детьми и супругом. Путевку на четверых они получили за активное участие в фестивале семей сотрудников, преподавателей и обучающихся, который с подачи Департамента по молодежной политике и профсоюзной организации студентов КФУ второй год проходит в вузе.

- Мы были признаны самой активной семьей фестиваля, так как приняли участие во всех конкурсных мероприятиях: 8-летний сын играл на курае, отличился в спортивной эстафете, 12-летняя дочь смастерила поделки. И вот, получили такой неожиданный подарок, как путешествие по Волге на теплоходе, - с восторгом говорит Наиля Фавзелзяновна.

Семья Маркович интернациональная: Наиля из Чувашии, ее супруг Бранко - гражданин Сербии. Познакомились они совершенно случайно в Казани, в кафе. Бранко в то время строил в столице Татарстана одно из самых знаковых сооружений города - культурно-развлекательный комплекс в виде пирамиды. Устоять перед очарованием стройной красавицы было невозможно. Так сербский строитель остался в России.

- В круизе, да еще в такой замечательной компании педагогов мы впервые, - добавляет Наиля. - Нам все очень понравилось, особенно оценили красоту волжских просторов.

#### Полный вперед за впечатлениями

Путешествие по Волге дает возможность не только насладиться природой, полюбоваться потрясающими закатами, но и увидеть древние волжские города.

Чуть меньше суток в пути, и пассажиры теплохода «Федор Панферов» сходят на берег. Нижний Новгород вошел в число одиннадцати российских городов, принимающих мировое футбольное первенство.

достаются одному герою - молодому нижегородцу Николаю Бурде, преодолевающему дистанцию за полторы минуты.

- Нижний Новгород удивил своей красотой, чистотой улиц и доброжелательными людьми, - делится впечатлениями после прогулки председатель профкома Красновидовской школы Камско-Устьинского района Татарстана Лейсан Кудрявцева.

Ее коллега Гульназ Хасанова, представляющая детский сад №1 «Радуга» этого же района, добавляет:

- Я впервые в такой поездке, но всегда об этом мечтала, когда видела проплывающий мимо нашего Камского Устья теплоход со счастливыми пассажирами на борту. Ис-



Поэтому в городе особенно празднично и гостеприимно, а построенный к чемпионату 45-тысячный стадион «Волга-Арена» стал еще одной достопримечательностью для туристов.

Трехчасовой остановки хватило, чтобы прогуляться по древнему Нижегородскому Кремлю, прокатиться по самой длинной канатной дороге в Европе, которую местные жители используют как общественный транспорт, позволяющий быстро перебраться с одного берега Волги на другой.

Самые активные поднялись по Чкаловской лестнице, насчитывающей 560 ступеней. Эта монументальная лестница знаменита не только своей протяженностью, но и тем, что ежегодно в День города ее на скорость покоряют сотни бегунов в надежде выиграть главный приз - автомобиль. Правда, вот уже несколько лет машины

пытаю безумное удовольствие от всего: экскурсий по городу, профсоюзных семинаров, где получила ответы на многие свои вопросы, от общения с коллегами.

Педагог-психолог, председатель профкома казанской школы №33 Эльмира Мифтахова убеждена: современный педагог должен много знать, а путешествия - это один из способов узнать что-то новое.

- Познавательные туры, организованные профсоюзом, это уникальная возможность открыть для себя новые города, узнать больше об истории и людях, которые там живут, расширить кругозор, - говорит она. - Во время такого круиза даже за пару дней успеваешь восстановить силы и набраться положительных эмоций, чтобы еще с большим энтузиазмом продолжать работать.

*Елена ГАЛЯВЕТДИНОВА  
Фото автора*



# «Я в проекте!»

В Красноярске с 24 по 27 июня на территории туристской базы «Багульник» прошла III выездная Школа молодого педагога «Я в проекте!». Школа проводится ежегодно по инициативе Совета молодых педагогов края при поддержке Красноярской краевой организации Общероссийского Профсоюза образования, Министерства образования региона и краевого центра туризма и краеведения.

Насыщенная образовательными и культурными событиями программа школы была направлена на объединение молодых педагогов образовательных организаций края, повышение их профессиональных и личностных качеств, поддержку молодежных инициатив.

Учителя и воспитатели осваивали проектную деятельность: формировали идеи социально значимых проектов в области образования, участвовали в мастер-классах победителей и лауреатов профессиональных конкурсов, дискуссионных площадках. А в рамках вечерних мероприятий педагогическая молодежь могла продемонстрировать свои творческие способности,



проявить себя в спортивных и командных конкурсах.

Были подведены итоги грантового проекта Красноярской краевой организации профсоюза «Онлайн-школа молодого педагога», реализация которого осуществлялась Советом молодых педагогов в 2017-2018 году. Практически все участники проекта отметили его актуальность и востребованность. Содержание онлайн-школы позволило обозначить им профессиональные ориентиры - точки роста и развития, а также восполнить определенные пробелы

в умениях и навыках, необходимых для полноценного включения в профессиональную деятельность. Среди наиболее полезных и интересных учителя назвали модули по вопросам введения ФГОС, психологии взаимоотношений участников образовательного процесса, аттестации педагогических кадров. Молодые педагоги рекомендовали продолжить реализацию данного проекта и открыть доступ к сайту онлайн-школы для большего количества участников.

Одним из запоминающихся событий для участников школы стала встреча с

и. о. министра образования Красноярского края Светланой Маковской. Молодые педагоги обсудили со Светланой Ивановной вопросы наставничества, профессиональной подготовки и переподготовки кадров, обратив внимание министра, что самые востребованные курсы предлагаются на коммерческой основе. Были затронуты и вопросы оплаты труда, инклюзивного образования, финансирования малокомплектных школ.

На церемонии закрытия выездной школы состоялось вручение дипломов, сертификатов и символических подарков. Звучали слова благодарности профсоюзу и организато-

рам. Педагоги запустили в небо воздушные шары и большую цифру «3».

Закрывая III выездную Школу молодого педагога, председатель Красноярской краевой организации Профсоюза образования Людмила Косарынцева поблагодарила участников за плодотворную работу.

- То, что происходит на таких школах, очень сближает. Но главная задача, которую мы ставили перед собой и поставили перед вами, состоит в том, чтобы вы не предавали ту профессию, которую выбрали. У вас самая лучшая профессия, педагоги растят будущее края, города, малой родины и всей большой России, - отметила Людмила Косарынцева.

А вот отзывы самих участников.

**Александра САЙФУЛЛИНА, Иланский район:**

- Когда я вернулась с III выездной Школы молодого педагога, многие задавали мне вопрос, почему я занимаюсь этим в отпуске. А я уверенно отвечала: потому что это безумно интересно - новые знакомства, обмен опытом, новые знания и возможности их применения. В этой душевной атмосфере отдыхаешь за весь учебный год и готовишься к новому, уже сейчас так хочется все попробовать и осуществить! Было много проектов, новых идей. Мастер-классы, посиделки у костра с гитарой... в общем, очень познавательно и в то же время не скучно. Участникам запомнится грандиозный поход на Торгашинский хребет. Преодолев крутой подъем на гору, мы поняли, что это того стоило. Вид с высоты был шикарным! Для меня это была победа над собой. В обычной жизни я мало уделяю времени спорту, после похода решила, что надо это менять!

**Наталья НИКОНОВА, Кировский район Красноярск:**

- Проект пронизан теплом и невероятной энергией, которая исходила от всех, кто делился с нами своим бесценным опытом, и от людей, с которыми я попала в команду. Они сразу стали такими родными, было ощущение, что знаешь их всю жизнь. Выездная школа - космос возможностей. Кто хочет так же «прокачать» себя? Добро пожаловать! Если вы молоды, энергичны, хотите развиваться, любите свою работу, детей, хотите сделать что-то особенное, нужное, полезное - это отличная возможность. Присоединяйтесь!





# О том, как в парке

Москвичам и гостям столицы рассказали

В столичном парке «Сокольники» прошел первый Московский городской фестиваль здоровья и безопасности «РИСКАМ.NET». Четыре солнечных летних дня позволили горожанам и гостям столицы побольше узнать о том, как сохранить здоровье не только на рабочих местах, но и во всех сферах жизни. Здесь можно было научиться навыкам оказания первой помощи, поведению в экстремальных ситуациях, управлению стрессами. Деловая программа фестиваля была нацелена на людей разных профессий, в ней нашлось место и для актуальной для всех педагогов теме профилактики синдрома эмоционального выгорания.

«Охрана труда напрямую связана с вопросами демографии. Сохранение и сбережение наших квалифицированных трудовых кадров, сохранение их здоровья - это важное направление в общей стратегии развития России», - отметил директор департамента условий и охраны труда Минтруда России Валерий Корж, принявший участие в фестивале.

В рамках деловой программы фестиваля прошел VI Всероссийский съезд специалистов по охране труда - форум, позволяющий профессиональному сообществу высказаться по самым актуальным темам. В этом году обсуждение велось по вопросам независимой оценки квалификации, актуализации профстандарта специалиста по



тью первичной профсоюзной организации школы №2083 Маргарита Афонина, в образовательном комплексе, включающем в себя четыре школьных площадки и шесть детских садов, охране труда уделяется большое внимание:

- На каждой образовательной площадке в нашем учреждении есть специалисты, отвечающие за безопасность, а также уполномоченные по охране труда. На сайте образовательного комплекса есть раздел, посвященный Году охраны труда в профсоюзе, разработан план мероприятий для взрослых и детей: от дошколят до старшеклассников, и, конечно, сотрудников. Для дошкольников у нас проходят мероприятия «Огонь друг, огонь враг», «Доброе электричество», во многих принимают участие родители. Большой акцент делаем на эвакуацию, которой сейчас уделяется повышенное внимание. Не случайно на городском конкурсе по охране труда, который проводил Департамент образования Москвы, наш коллектив занял первое место среди образовательных организаций с численностью работников более 350 человек.



Множество юношей и девушек собралось на субботнем Work Picnic. Здесь работала ярмарка вакансий, и все желающие имели возможность пройти собеседование и пообщаться с работодателями. Ребята также прошли тесты по профессиональному самоопределению, приняли участие в тренингах, мастер-классах и воркшопах от лидеров в области охраны труда и безопасности, квестах и бизнес-играх.

А завершился молодежный форум награждением победителей конкурса «Инновационный подход в техносферной безопасности», в котором участвовали студенческие проекты и разработки в сфере охраны труда и здоровья.

Спортивная часть фестиваля включила в себя пятикилометровый забег «Рискам.NET», организованный Департаментом труда и социальной защиты населения Москвы. Забег прошел по необычайно живописному маршруту парка «Сокольники»: от Фестивальной площади по знаменитой Арочной аллее, проезду Сокольнического круга и «Тропе здоровья» вновь до площади. Каждый участник на финише получил яркие брендированные каски безопасности.

## Чем раньше, тем лучше

Организаторы фестиваля не обошли вниманием даже дошкольников. В рамках фестиваля состоялось награждение победителей конкурса детского рисунка по охране труда. Каждый посетитель парка «Сокольники» смог оценить работы и поставить «лайк», прикрепив наклейку на понравившийся рисунок.

Сотрудники Госавтоинспекции города Москвы развернули интеллектуально-игровую площадку для юных посетителей выставки. В ходе викторин, конкурсов и квестов дети не только смогли погрузиться в атмосферу веселых игр со сверстниками, но и одновременно получить навыки безопасного поведения на улицах, а также изучить Правила дорожного движения.

В специально обустроенном городке ребята с увлечением заставляли лавировать радиоуправляемые машинки между игрушечных домиков, пользовалась успехом и площадка, обучающая безопасному переходу через проезжую часть.

Когда я подошла к городку, дети в велосипедных шлемах готовились к соревнованиям по беговелу. Я не сразу заметила, что у «велосипедов», которые оседлали малыши в возрасте трех лет, нет педалей. Колеса на них разгоняются с помощью ног, которыми нужно постоянно отталкиваться от земли, отсюда и название - беговел. Малыши с удовольствием гоняли по беговелотрассе под бдительным надзором педагогов и родителей, в игровой форме изучая правила.



охране труда, изменений в процедуре проведения СОУТ, психолого-эргономического обеспечения охраны труда в организации, применения эффективных средств индивидуальной защиты, медицины труда. Также были рассмотрены вопросы подготовки программы Всероссийской недели охраны труда в 2019 году.

В фестивале приняли участие представители аппарата Общероссийского Профсоюза образования - главный технический инспектор труда, заведующий отделом охраны труда и здоровья Юрий Щемелев и ведущий специалист Надежда Тихонова.

Одним из центральных событий деловой программы стала панельная дискуссия «Культура безопасности: практики в российских международных компаниях. Как правильно работать с сознанием работников». Специалисты различных компаний поделились корпоративным опытом, как изменить неправильные установки работника и его легкомысленное отношение к собственной безопасности.

Многих привлекла сессия по теме внедрения цифровых технологий в сферу охраны труда. Организаторы не обошли вниманием и планируемые изменения в нормативной базе, вопросы мотивации к здоровому образу жизни, использования средств ФСС на профилактику травматизма и профессиональных заболеваний.

## Для молодых и спортивных

Важным событием фестиваля «РИСКАМ.NET» стал молодежный форум, целью которого было привлечь внимание молодого поколения к вопросам безопасного труда.

## Не показуха, а образ жизни

Самым крупным и масштабным мероприятием фестиваля стала IX городская выставка «Охрана труда в Москве»-2018. Организаторами ее проведения выступили Департамент труда и социальной защиты города Москвы, Московский городской центр условий и охраны труда и Ассоциация «Эталон». 92 московских предприятия и организации представили на выставке свои достижения в сфере охраны труда, современные разработки средств защиты, новинки спецодежды, обуви.

Нашлось место и для стендов столичных школ. Я направилась к самому красочному и не прогадала. Как рассказала председа-

В высоких результатах сказывается высокий уровень социального партнерства, в организации выделяются значительные средства на охрану труда. На спецоценку условий труда, медосмотры, обучение, психиатрическое освидетельствование, курсы по оказанию первой медицинской помощи, приобретение моющих средств и спецодежду в расчете на каждого работника в 2017 году выделено по 33 тысячи рублей.

- Работодатель во всем содействует тому, чтобы люди на рабочих местах были в безопасности, - продолжает Маргарита Владимировна. - В январе мы участвовали в конкурсе на лучшую первичную профсоюзную организацию города Москвы и тоже заняли первое место. Первичка действительно



# ОТДЫХА ОХРАНЯЛИ ТРУД

о здоровье и безопасности на фестивале «РИСКАМ.NET»

представляет силу, коллектив это чувствует, и численность у нас высокая - 91%.

Особенное отношение в коллективе к вопросу охраны труда сложилось много лет назад и тщательно поддерживается. Кроме уже перечисленного, у нас проходят инструктажи, обучение молодых учителей, которые приходят после института. В начале учебного года для них обязательно проводятся мастер-классы с участием специалиста по охране труда. В тандеме с психологом идет работа над профилактикой профессионального выгорания. То есть в коллективе есть традиции в области охраны труда, это не просто показуха, а наш образ жизни.

## Как не сгореть на работе?

Событием, которое особенно привлекло мое внимание, стал круглый стол «Профилактика профессионального выгорания и психоэмоциональные нагрузки». В нем приняли участие специалисты по охране труда и руководители бюджетных и коммерческих организаций. Тезис, предложенный его ведущими, сотрудниками Московской службы психологической помощи населению, гласит: «Надо охранять не труд, надо охранять человека».

Как показали итоги круглого стола, «спасение утопающих - дело рук самих утопающих». В том смысле, что без желания самого человека профилактические меры, предупреждающие профессиональное выгорание, провести невозможно.

Кандидат психологических наук Ирина Чудина назвала тему круглого стола актуальной для всех. Особенно выгоранию подвержены специалисты, которые по роду деятельности постоянно контактируют с людьми и отдают им свою энергию - социальные работники, психологи, учителя, врачи, спасатели.

Понятие «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) было введено американским психиатром Гербертом Фрейденбергом в 1974 году для обозначения особого угнетенного состояния, реакции организма, возникающей в ответ на длительное воздействие профессиональных стрессов.

Синдром эмоционального выгорания - процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной (познавательной) и физической энергии, вследствие чего наблюдается эмоциональное, умственное истощение и физическое утомление, снижение удовлетворенности выполнением своей работы.

Все основные симптомы СЭВ можно разделить на пять ключевых групп.

## Физические симптомы

Чувство постоянной, непреходящей усталости. Ощущение физического истощения, резкая потеря или резкое увеличение веса. Полная или частичная бессонница, то есть неспособность заснуть вечером или тяжелое пробуждение утром, постоянное заторможенное и сонливое состояние в течение трудового дня, частые и беспричинные головные боли, расстройство желудочно-кишечного тракта, головокружение, чрезмерная потливость, дрожь, повышение артериального давления.

## Эмоциональные симптомы

Отсутствие живости, безразличие, подавленное состояние, цинизм и черствость в работе и личной жизни, хроническая раздражительность, вспышки немотивированного гнева или отказа от общения, немотивированная тревога, утрата способности видеть положительные результаты своего труда, ощущение беспомощности и безнадежности.

## Поведенческие симптомы

Рабочее время - более 45 часов в неделю, усталость и желание отдохнуть в процессе труда, ощущение, что работа становится все



тяжелее и тяжелее, каждое новое поручение вызывает внутренний протест.

Завязание на мелких, незначительных деталях, трата времени на элементарные операции, безразличие к еде; малая подвижность и малая физическая нагрузка, импульсивное поведение, оправдание употребления табака, алкоголя и лекарств.

## Интеллектуальные симптомы

Невозможность сосредоточиться, падение интереса к новым идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем, предпочтение стандартных схем, шаблонов и рутины, отказ от участия в мероприятиях по повышению квалификации, формальное выполнение работы.

## Социальные симптомы

Низкая социальная активность, падение интереса к досугу и увлечениям, ощущение изоляции, непонимания других или непонимания другими, недостаток поддержки со стороны семьи, друзей, коллег, руководства.

После перечисления симптомов лектор предложила участникам круглого стола пройти краткий тест на выгорание. 22 вопроса теста - это, конечно, не стопроцентная диагностика, но тем не менее возможность получить некую картинку своего внутреннего состояния.

Ирина Анатольевна объяснила, что если тест показал высокий или средний уровень СЭВ, но человек чувствует себя нормально, то тут может сказываться привычка - к большим нагрузкам, усталости, которая уже стала нормой. Но это далеко не норма, и выгорание при таком положении вещей может прогрессировать.

Так что же делать? К счастью, этот вопрос, который озвучили участники круглого стола, тоже не остался без ответа. Мы поговорили о мерах профилактики СЭВ.

Среди них принятие личной ответственности за свою работу и свое выгорание. Как объяснила Ирина Чудина, именно такое принятие ответственности за себя побуждает начать лечение или профилактику для нормализации своего состояния на регулярной, ежедневной основе.

Также необходимо отслеживать собственные чувства, телесные сигналы и все пять групп симптомов, о которых говорилось выше. Есть целый ряд вопросов, которые стоит себе задать: нравится ли мне то, что я делаю, для чего я это делаю, что в моей работе дает мне энергию, что вдохновляет, от чего у меня загораются глаза. Отсутствие мотивации сильно влияет на выгорание.

Важно уметь определять границы своей профессиональной компетенции, не взваливать на себя слишком много, уметь делить ответственность с коллегами и ясно понимать, за что отвечаешь ты сам, а за что другие.

Для эмоционального здоровья важно участие в работе профессиональных групп, позволяющее обсуждать личные проблемы, связанные с профессиональной деятельностью. Такая профессиональная поддержка - мощное средство для профилактики СЭВ. Здесь можно говорить и о наставничестве - понятии, таком близком для педагога. Если

вы молоды - пообщайтесь с более опытными коллегами, если опытные - передайте опыт молодым, выступите в роли наставника. Так можно почувствовать свою значимость и включенность в коллектив. Принимайте участие в семинарах и конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом.



Важная сторона профилактики - культивирование других интересов, не связанных с основной работой, в том числе получение новых компетенций, учеба, хобби.

Необходимо оценить свою жизнь в целом и посмотреть, есть ли в ней место заботе о себе. Важно поддерживать свое здоровье, то есть соблюдать режим работы и отдыха, удовлетворять потребности своего организма во сне, питании, движении и так далее.

В идеале ни один день не должен заканчиваться переутомлением, не работают варианты «отосплюсь в выходные», «отдохну в отпуске». В течение 24 часов важно пройти весь цикл напряжения и расслабления - поработать и отдохнуть, иначе при пробуждении утром можно вновь встретиться с усталостью, которая за ночь не проходит.

Важна активная социальная и личная жизнь, общение с друзьями, хорошо, когда это представители разных сфер, а не только коллеги по работе. Главное - оценить свою жизнь в целом и задать себе вопрос: так ли я живу, как мне хочется?

Чтобы эмоциональные, энергетические ресурсы не истощались, необходимо их подпитывать, поддерживать на должном уровне.

Участники занятия выполнили практическое задание под названием «Кувшин ресурсов». Каждый нарисовал кувшин и наполнил его названиями своих желаний: от похода в театр и покупки одежды до чтения, сна и прочих удовольствий, которые делают жизнь радостнее, спокойнее, расслабляют, питают энергией.

Что дальше? Чтобы упражнение заработало, нужно ежедневно заглядывать в свой кувшин ресурсов и выполнять как минимум одно желание. К этому нужно привыкнуть, как к утреннему душу. Ведь люди, которые все время переутомлены, эмоционально опустошены, очень заметны, они не живут полной жизнью, от них «разит выгоранием». Но разве это такая жизнь, которой мы заслуживаем?





**Вопросы заработной платы, социальных льгот педагогов-северян, перегрузки учителей, закрепления в отрасли молодых специалистов обсудил актив профсоюза работников образования на встрече с вице-губернатором Приморского края Ириной Мануйловой и руководителем департамента образования Надеждой Кочуровой.**

Ирина Мануйлова представила руководителям городских и районных организаций профсоюза нового и. о. директора профильного департамента.

- На прежнем месте работы, в правительстве другого региона, я всегда опиралась на мнения и рекомендации профсоюзов, мы вместе обсуждали все готовящиеся документы, новации в отрасли образования, и это помогало принимать правильные решения. Надеюсь, с вами у нас тоже выстроится конструктивный диалог, - сказала Надежда Кочурова.

*Ирина МАНУЙЛОВА:*

# Поднимать отрасль будем вместе с профсоюзом образования

Вице-губернатор отметила, как важна региональной власти обратная связь от профсоюзов.

- Перед администрацией Приморья стоит амбициозная задача вывести край на новый уровень, и не меняя ситуацию в образовании, сделать это невозможно. Мы хотим привлечь в отрасли края квалифицированные кадры из других регионов, но прежде нам надо остановить отток местного населения. Понять, что конкретно не устраивает приморцев, почему они уезжают, и выработать комплекс мер. Профсоюзы на передовой рынка труда, как никто другой, знают ситуацию изнутри и могут в этом помочь, - уверена Ирина Мануйлова.

Она рассказала о новых проектах в системе образования Приморья, мобильных компьютерных классах для ста школ края, восстановлении системы онлайн-уроков для школьников из удаленных районов и подчеркнула, что приоритетное внимание сегодня уделяется обеспечению отрасли кадрами.

- Основным участникам образовательного процесса в Приморье далеко за 50, и для того чтобы привлечь молодежь, мы запускаем программу «Молодой учитель Приморья», пробуем вернуть систему распределения. Так, из 136 будущих педагогов 80 уже распределены по школам края, и теперь наша задача - закрепить их в отрасли. Осенью они идут в школы на практику и работают там весь учебный год. Мы нашли возможность оплачивать их работу, по итогам года на конкурсной основе премиями будут отмечены лучшие практиканты. И, несмотря на то что в Приморье есть Ассоциация молодых учителей, мы хотим, чтобы они попали под крыло профобъединения. Поддержите этих ребят, - обратилась к профсоюзу Мануйлова.

Затронули на встрече и проблему вымывания из отрасли кадров лучшего профессионального возраста, когда уже наработан богатый опыт и сохраняется желание внедрять новое. Вице-губернатор согласилась с доводами профсоюза: чтобы сохранить этих специалистов, также нужны экономические механизмы.

- Сегодня мы прорабатываем программу льготной ипотеки со ставкой 5,5%, которая будет доступна нашим педагогам. Причем для молодых спе-

циалистов первый взнос будет за счет краевого бюджета. Таких условий нет нигде в России, и это станет стимулом для привлечения в Приморье педагогов из других регионов. У нас 669 вакансий, а выпускников профильных приморских учебных заведений в пять раз меньше, - рассказала Ирина Мануйлова.

Намерена бороться краевая власть и с проблемой перегрузки педагогов, о которой постоянно говорит профсоюз. Это не только угрожает здоровью работников отрасли, но и влияет на качество подготовки учеников.

Вице-губернатор заметила, что внятной статистики по загруженности учителей сегодня нет. И попросила проактив провести мониторинг и представить департаменту реальную картину.

Самым острым вопросом отрасли Приморья остается размер заработной платы, и он по традиции вызвал больше всего дискуссий. Проблем много. Как не допустить того, чтобы квалифицированные учителя

- Вот расчетка молодого воспитателя детсада, которая вынужденно работает на 0,75 ставки: 16470 рублей. Вы можете возразить, что есть и другие зарплаты у дальнегорских педагогов. Есть. Но из чего они складываются? Вот другая расчетка - 35 тыс. рублей за 86(!) рабочих часов. Долго ли выдержит организм такого работника? Молодежь видит, как на самом деле оценивается труд педагога, и бежит из отрасли. Примеров десятки. Молодой физрук при 15-часовой нагрузке получал зарплату 11 тыс. рублей, продержался в школе три месяца и ушел. Я его понимаю. Вот зарплата учителя английского - 21 тыс. рублей вместе с «северной» надбавкой! Кто придет работать в школу на таких условиях? Льготная ипотека - это хорошо, но не с этими зарплатами. Вот и получается, что на четыре начальных класса в отдельных школах семь учителей, которые вынуждены трудиться в две смены, - сказала Острошенко.

разования Альбина Шумиловская обратила внимание на отсутствие единой краевой программы поддержки молодых специалистов.

Это перекликается с еще одной проблемой, над которой давно бьется профсоюз образования Приморья. В муниципалитетах края значительные различия в окладах и оплате труда работников одной и той же категории в однотипных образовательных организациях. Эти перекосы приводят к неоправданной разнице в зарплатах. Профсоюз образования считает, что субвенции, которые получают муниципалитеты из краевого бюджета, должны рассчитываться на единой нормативной основе.

Говорили на встрече и о работе над новым отраслевым соглашением, которое по инициативе профсоюзной стороны будет дополнено целыми разделами. О программе «Здоровье педагога», работу над которой ведет профсоюз. О снижении необоснованной нагрузки на учителей в летний период, которая лишает их законного права на отдых. О льготной очередности в детские сады для педагогов края. Профсоюз образования Артема попросил содействия в решении земельного вопроса, для того чтобы продолжить реализовывать жилищную программу «Учительский дом» - обеспечивать педагогов города новым, доступным по цене жильем.

Надежда Кочурова отметила высокий уровень подготовки профлидеров муниципалитетов.

- У меня ощущение, что я разговариваю с руководителями департаментов образования: взвешенные предложения, веские аргументы, понимание глубины озвученных проблем, - сказала она.

Стороны договорились, что профсоюз представит в краевую администрацию предложения, которые, по его мнению, могут улучшить ситуацию в отрасли. Также на базе профактива будет создана рабочая группа для оперативной связи с профильным департаментом.

Мануйлова, в свою очередь, пообещала приглашать представителей профсоюза работников образования на все отраслевые совещания, чтобы ни один важный для педагогов края документ не принимался без учета мнения представителей трудовых коллективов.

- Тот факт, что новый руководитель департамента образования встретился с отраслевым профсоюзом буквально во второй рабочий день, очень символичен. Диалог установлен. Надеемся, совместными усилиями нам удастся наконец разобраться с клубком проблем и улучшить качество жизни приморских педагогов, - отметила председатель краевой организации профсоюза работников образования Ирина Мануйлова.

**Федерация профсоюзов Приморского края**

получали столько же, сколько технический персонал; как добиться реального исполнения майских указов президента; где найти в бюджетах деньги на достойную оплату труда - об этом говорили участники встречи.

- Перспективы завтрашнего дня в отрасли - это хорошо, но меня и педагогов Дальнегорска волнует день сегодняшний. Реалии плачевны. Все озвученные проблемы мы обсуждаем уже не первый раз, но они никак не решаются. Я специально вновь проехала 500 километров до Владивостока, чтобы сказать: ситуация критическая. Мы задыхаемся в устаревших нормативах, средний возраст наших педагогов - 52 года, «дорожная карта» у нас в районе не выполняется даже с учетом «северных»! - рассказала о наблевшем председателем Дальнегорской организации профсоюза Галина Острошенко.

На встречу с представителями власти она привезла пакет подтверждающих документов.

Еще она проблема, характерная для педагогов Дальнегорска и других районов Приморья, приравненных к северным территориям, - оплата проезда к месту отпуска. На практике муниципальные бюджеты выплачивают компенсации только тем категориям работников, кто получает зарплату из местных бюджетов, то есть вспомогательному персоналу. Учителя должны получать компенсации из краевого бюджета, а на это снова нет средств. Выход один - выплачивать их из фонда стимулирующих выплат, но тогда без доплат останутся другие педагоги. Это ведет к внутренним конфликтам в трудовых коллективах и нездоровой психологической обстановке в целом.

Ирина Мануйлова пообещала обсудить этот вопрос с депутатами Законодательного собрания Приморского края и убедить их найти в бюджете деньги на эти цели.

Председатель Надеждинской районной организации профсоюза работников об-

## Наше досье



**Ирина Викторовна Мануйлова** - почетный работник общего образования Российской Федерации. В 1988-2011 годах - на педагогической работе (учитель химии, заместитель директора, директор лицея). В 2011-2016 годах - депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации, заместитель председателя Комитета Государственной Думы по образованию и науке. В 2016-2017 годах - заместитель директора Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации. В 2017-2018 годах - заместитель директора Департамента государственной политики в сфере высшего образования Министерства образования и науки Российской Федерации. С 2018 года по настоящее время - временно исполняющая обязанности вице-губернатора Приморского края, курирующая вопросы образования, реализации научных, научно-технических и инновационных программ и проектов.

**Надежда Григорьевна Кочурова** с декабря 1987 года по декабрь 1995 года работала библиографом, инструктором, являлась вторым секретарем Чайковского горкома ВЛКСМ Пермской области. Также занимала должность специалиста и главного специалиста комитета социальной защиты населения администрации Чайковского района Пермской области.

С 1995 года по январь 2001 года работала заведующей отделом по делам молодежи, начальником отдела по делам молодежи, председателем комитета по молодежной политике администрации города Чайковский Пермской области.

С февраля 2001 года по декабрь 2006 года - председатель комитета по молодежной политике Пермской области.

С декабря 2006 года по июнь 2012 года - заместитель главы администрации Перми по социальным вопросам (образование, здравоохранение, культура, физическая культура и спорт, молодежная политика, социальная защита).

С июня 2012 года до февраля 2015 года занимала должность заместителя председателя правительства Пермского края по социальной сфере (образование, здравоохранение, культура, физическая культура и спорт, социальная защита, туризм, загс).

Со 2 июля 2018 года исполняет обязанности директора Департамента образования и науки Приморского края.





# «Нам песня строить и жить помогает»

*В Чеченской Республике возродили традиции конкурсов хорового пения*

При слове «профсоюз» почти у каждого возникают устойчивые ассоциации - защита прав трудящихся, борьба за заработную плату и, конечно, льготные путевки. Несомненно, в центре внимания нашего профсоюза оплата и условия труда работников образования, аттестация и нагрузка, повышение квалификации педагогов, охрана их труда и здоровья, в том числе через организацию отдыха. Но есть, пусть не основное, но востребованное педагогами направление профсоюзной деятельности - организация досуга и проведение творческих смотров. В Чеченской Республике по инициативе рессовета Профсоюза образования возродили традиции конкурсов хорового пения. Еще в 2013 году постановлением рессовета было утверждено Положение о проведении республиканского смотра-конкурса хоровых коллективов образовательных учреждений республики. И оказалось не зря!

Хож-Бауди Дааев, председатель Федерации профсоюзов ЧР Хусайн Солтагереев, помощник председателя Комитета Правительства ЧР по дошкольному образованию Сайд-Магомед Яударов, председатель Общественного совета при Комитете Правительства ЧР по дошкольному образованию Асламбек Тимергереев и другие официальные лица. Зрителями стали педагоги образовательных учреждений республики, которые собрались не только поддержать своих коллег, но и насладиться хоровым исполнением, чарующими звуками песни.

Председатель Чеченской республиканской организации профсоюза Хизир Герзелиев в своем выступлении подчеркнул, что цель конкурса - возродить в педагогической среде данный вид песенного искусства.

- Должен с удовлетворением отметить, что прошедшие два конкурса показали: у учителя есть интерес к хоровому пению. Надо только проявить инициативу, организовать людей, а всему профсоюзному активу



Сергей ДОНАТОВИЧ



Первый конкурс показал, что у педагогов есть интерес к хоровому пению, а молва о том, что профсоюз возродил такую красивую и добрую традицию, вызвала у многих коллективов учреждений и организаций республики желание принять участие в этом движении.

Второй смотр-конкурс состоялся весной 2018 года. В нем приняли участие 526 педагогических работников, объединенных в 23 хоровых коллектива из 19 районов Чеченской Республики. Каждый коллектив был полон желанием достойно выступить и победить. И в этом плане ярким примером может служить педагогический коллектив гимназии №5 города Урус-Мартан, который как в первом, так и во втором смотре показал прекрасные творческие способности учителей. Отмечу, что успехи этого коллектива и в учебно-воспитательном процессе широко известны в республике.

Президиум республиканского совета профсоюза, рассмотрев предложение жюри конкурса, при единодушном согласии присудил педагогическому коллективу гимназии отдельный почетный приз - Гран-при.

Затем в Грозном, в Государственном русском драматическом театре имени М.Ю. Лермонтова, состоялась торжественная церемония награждения победителей и участников II республиканского смотра-конкурса, где присутствовали официальные лица и множество гостей. В торжестве приняли участие министр образования и науки ЧР Исмаил Байханов, министр культуры ЧР

стать примером заинтересованности и ответственности. Хоровое пение формирует чувство солидарности, взаимоподдержки, развивает музыкальный слух и голосовые данные, снимает стресс, все это необходимо для учителя, воспитателя и преподавателя.

Дипломов и денежных вознаграждений удостоились не только коллективы, занявшие призовые места, памятными подарками были отмечены все участники смотра-конкурса.

Завершилась церемония большим праздничным концертом, который открыл хор рессовета Профсоюза образования. Исполненная им песня о Родине, любви к отчужденному краю, перелетая от сердца к сердцу, каждого наполняла чувством гордости за свою многонациональную страну.

В этот день со сцены театра звучали песни на чеченском, русском, кумыкском языках. Зал, не переставая, аплодировал коллегам с возгласами «Браво!».

Особенно хочется поделиться впечатлениями о прекрасном выступлении хора педагогов гимназии №5 города Урус-Мартан. Как-то по-новому, душевно и трепетно звучала в их исполнении любимая в народе песня «Даль великая». «Солнце общее, и сердце общее у моей земли и у меня...» - у многих зрителей на глазах выступили слезы. А «Гимн учителю» в исполнении этого хора зал слушал стоя. И, полагаю, что каждый в этот момент мысленно благодарил своих бывших учителей...

Поздравляя победителей и участников смотра с прекрасными выступлениями, председатель Чеченской республиканской организации Профсоюза образования Хизир Герзелиев пожелал, чтобы возрождение хорового пения продолжилось, и конкурс стал ежегодным.

Малика АБАЛАЕВА



## Официально

### Территория здоровья

Министерство просвещения РФ объявило о старте II Всероссийского конкурса «Школа - территория здоровья»-2018.

Состязание проводится по двум номинациям - «Лучшая здоровьесберегающая школа» и «Лучший конспект урока/учебного занятия с применением здоровьесберегающих технологий». В конкурсе могут участвовать организации, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ОВЗ. Первый этап проводится в регионах до 10 сентября 2018 года. В ходе него состоится отбор финалистов - лучших представителей региона в каждой из номинаций. С 10 сентября по 10 октября на федеральном уровне пройдет экспертиза конкурсных работ, поступивших по итогам первого этапа. Презентация работ победителей заочного отбора и церемония награждения состоится в Москве 2 ноября.

### Каким будет национальный проект в сфере образования?

Министр просвещения Ольга Васильева на Всероссийском совещании руководителей органов управления образованием в Сочи рассказала об основных направлениях национального проекта в сфере образования, который подготовлен ведомством в соответствии с поручениями президента и председателя правительства.

По ее словам, для максимально оперативного достижения поставленных целей большая часть средств на реализацию проекта - до 80% от общего объема - поступит в регионы в виде межбюджетных трансфертов. Продолжится строительство школ и «Кванториумов» (к концу реализации нацпроекта «Кванториумы» должны быть доступны в каждом городе с населением более 60 тысяч человек). В течение 6 лет будет создано 100 центров опережающей профподготовки и примерно 5 тысяч спеццентров по отдельным компетенциям на базе колледжей, которые будут использоваться для постоянной переподготовки граждан всех возрастов.

Создание в каждом регионе центров непрерывной подготовки педагогов станет еще одним направлением реализации проекта. «Эти центры должны быть доступны для любого педагога и директора школы», - заявила министр.

В рамках цифровизации российских школ до каждой из них планируется довести бесплатный скоростной Интернет и поэтапно внедрить современные технологии в образовательный процесс. При этом, как сказала Ольга Васильева, сразу после решения оргвопросов с реорганизацией Министерства образования и науки будет заказано масштабное исследование на предмет влияния современных гаджетов на здоровье детей.

Полномасштабная работа будет запущена и вне школы. Здесь среди основных направлений министр перечислила создание во всех регионах центров по работе с одаренными детьми, проект по профориентации школьников «Билет в будущее», повышение доступности дополнительного образования детей через создание мобильных станций.

Игорь ВЕТРОВ



Профессионалам – профессиональную прессу!

**ПОДПИСКА**  
с любого месяца в каждом  
почтовом отделении страны

**УЧИТЕЛЬСКАЯ**  
независимое педагогическое издание Газета

**МОЙ ПРОФСОЮЗ**

**НОВОСТИ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ:** вы всегда в курсе главных событий

**ТВОРЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ УЧИТЕЛЯ:** осваивайте уникальные методики

**ОПЫТ УПРАВЛЕНИЯ ИЗ ПЕРВЫХ РУК:** учись принимать грамотные решения

**СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА:** обменивайтесь опытом с коллегами

**НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:** узнайте, что сегодня в тренде

**СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА:** не пасуйте перед трудностями, вам есть на кого положиться

**ОПЕРАТИВНЫЕ РЕПОРТАЖИ:**

следите за актуальными событиями

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ:**

помогайте детям раскрыть  
свои таланты

**КОНСУЛЬТАЦИИ ЮРИСТА:**

вооружитесь правовыми знаниями,  
будьте уверены в себе

**ТВОРЧЕСКИЕ ВСТРЕЧИ:**

включайтесь в наши беседы  
с интересными людьми

**КОНКУРСЫ:** живите ярко,  
развивайтесь профессионально

**ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:**

становитесь нашими соавторами.  
Вместе мы можем многое!

## НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

«УЧИТЕЛЬСКАЯ ГАЗЕТА»: 12270, 12272 – по каталогу «Почта России», 50137, 32168 – по каталогу «Роспечать»

«МОЙ ПРОФСОЮЗ»: 12276 – по каталогу «Почта России», 35463 – по каталогу «Роспечать»

Подписка на «Учительскую газету» - теперь и в режиме онлайн!

ОНЛАЙН-КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ <https://podpiska.pochta.ru/press/P3357>

КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ ВЫПИШИ.РУ

<http://vipishi.ru/internet-catalog-podpiski/item/inet/330/32/12270/uchitelskaya-gazeta>

### «МОЙ ПРОФСОЮЗ»

Время подписания в печать:  
по графику: 14.00  
фактически: 14.00

10 июля 2018 г.

Еженедельное приложение  
к «Учительской газете»

Адрес редакции: 107045, Москва,  
Ананьевский переулок, 4/2, стр. 1.

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

**Телефоны:**

для справок (495) 628-8253,  
для рекламы (495) 623-7394

### Учредитель:

ЗАО «Издательский дом

«Учительская газета»

### Издатель:

ЗАО «Издательский дом

«Учительская газета»

Газета зарегистрирована

Министерством РФ по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых

коммуникаций (ПИ №77-1511)

### Главный редактор Петр ПОЛОЖЕВЕЦ

Ответственный секретарь Ирина ШВЕЦ

Шеф-редактор Наталья БУНЯКИНА

Заместитель шеф-редактора

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

Над номером работали:

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

Оксана РОДИОНОВА ([prof.reporter2017@gmail.com](mailto:prof.reporter2017@gmail.com))

Верстка - Константин ГРЕССЕЛЬ

Отпечатано в типографии  
ОАО «Московская газетная типография»  
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1.

Индексы: 35463, 12276  
Зак. 1677

Тираж газеты «Мой профсоюз» 32000

Печ. л. 2,0.

Цена договорная