



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА



## «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ. ТЕНДЕНЦИИ И ПРИОРИТЕТЫ»

# «ДВИЖЕНИЕ ВО-ПЕРВЫХ»

«... Наши врачи не доверяют природе, нацелены на лекарства и покой. Бойтесь попасть к ним в плен! Найдут болезни и убедят: «Отдыхать и лечиться!»....»

г. Санкт-Петербург, 26 марта 2025 года



**1. Указ о национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года**

<http://www.kremlin.ru/acts/news/73986>\ НИКАКИХ!

**2. Национальные проекты России**

<https://национальныепроекты.рф/>

**3. национальный проект «Продолжительная и активная жизнь»**

<https://национальныепроекты.рф/new-projects/prodolzhitelnaya-i-aktivnaya-zhizn/>

**4. Национальный проект «Развитие физической культуры и спорта»**

<https://национальныепроекты.рф/new-projects/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta/>

**5. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ "РАЗВИТИЕ ОБРАЗОВАНИЯ"**  
Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701)

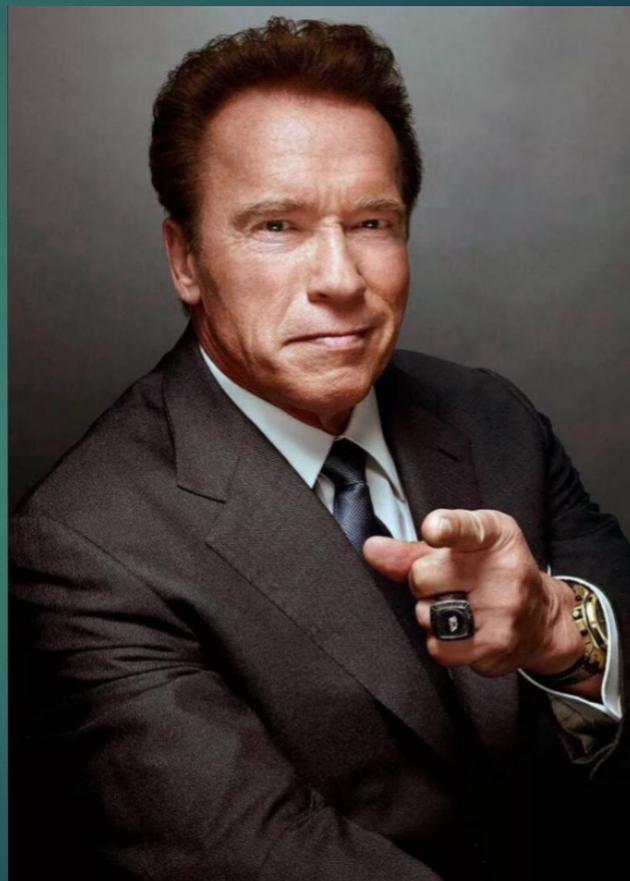
<https://docs.edu.gov.ru/document/f9321ccd1102ec99c8b7020bd2e9761f/download/4444/>

► **6. Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями на 27 декабря 2023 года)**



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





# Вы не находите, что эти понятия взаимосвязаны?

- ▶ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ▶ ПРИВЫЧКИ
- ▶ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
- ▶ ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ
- ▶ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ
- ▶ РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА
- ▶ АКТИВНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ





## Изречения великих...

- ▶ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.  
(Гиппократ: 460 – 370 гг. до н.э.; древнегреческий целитель, врач и философ)
- ▶ Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такую; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.  
(Сенека: 4 до н. э. — 65 н. э.; философ-стоик, государственный деятель и драматург, Рим)
- ▶ Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.  
(Плутарх из Херонеи: древнегреческий писатель и философ римской эпохи)



## 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
- ▶ **Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем**



Все вышеозначенные цитаты подводят нас к теме осознанной заботы о своем здоровье, но как подступиться и взяться наконец со следующего понедельника «за себя», ведь вокруг столько соблазнов....





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

Спорт помогает создавать сообщества и выстраивать в них неформальные линейные связи!





## 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

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

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

18

февраля 2022

Всероссийская научно-практическая конференция

# Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников



Общероссийский  
Профсоюз  
образования



Министерство  
просвещения  
Российской Федерации



Министерство науки  
и высшего образования  
Российской Федерации



Министерство  
здравоохранения  
Российской Федерации



Министерство  
спорта  
Российской Федерации



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

ГОД

**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

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.



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

- ▶ Указ Президента открывает для нас новые возможности
- ▶ 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

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, напряженные разминки, 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 покататься 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"!!!!



# 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**

**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 **1млн. 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 привычке к калорийным продуктам и снижению физической активности!



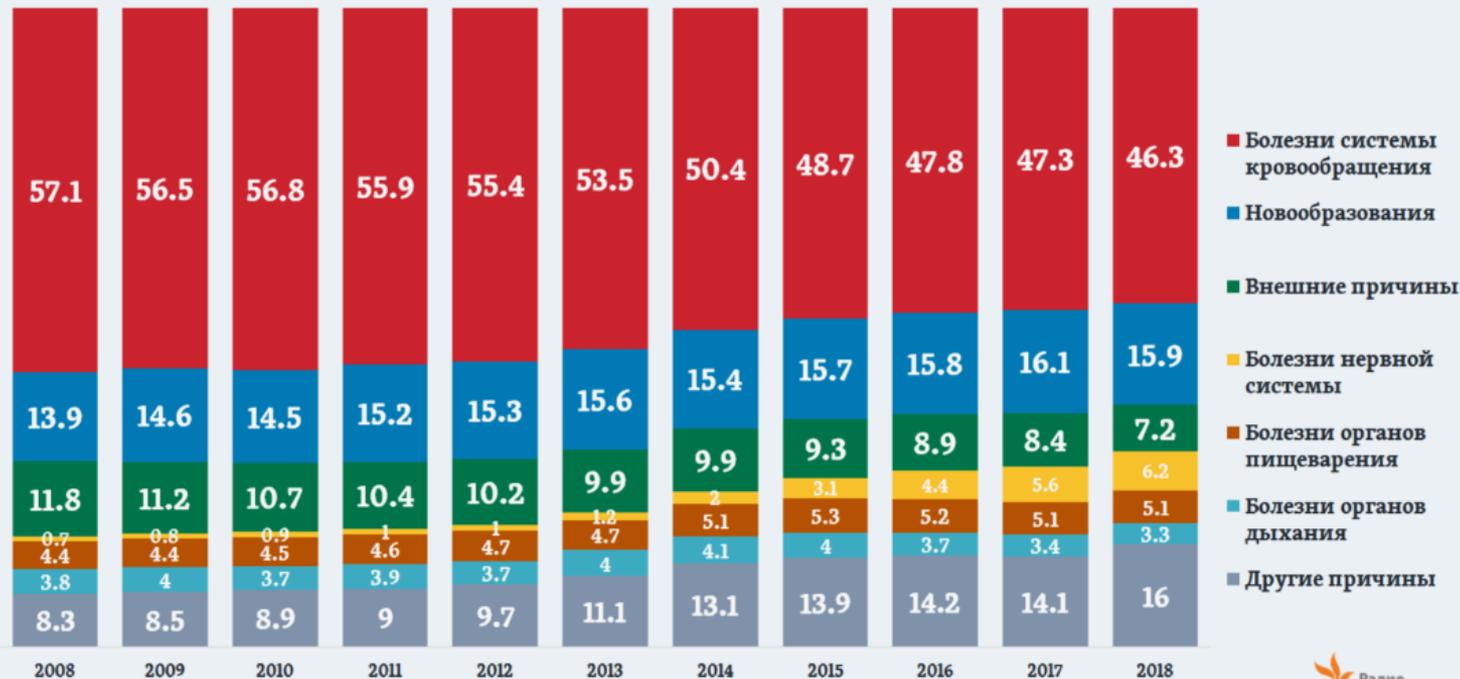
Большинство россиян уверены, что здоровье – это «легковозобновляемый ресурс» и по этой причине не занимаются физкультурой, не инвестируют в собственную физическую форму! Доля регулярно занимающихся физической культурой и спортом граждан РФ (58млн.) почти в два раза меньше, чем в СССР!

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



## РОССИЯ: СМЕРТНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ ПО ОСНОВНЫМ КЛАССАМ ПРИЧИН

структура (в % от всех)

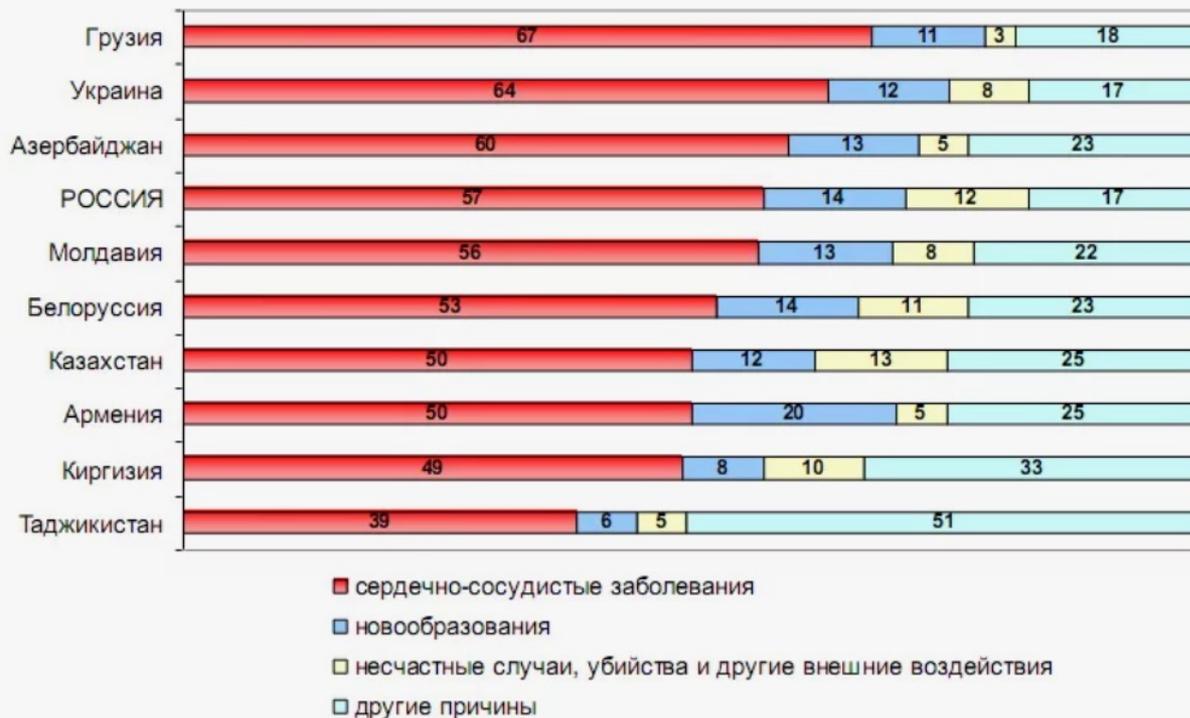


Источник: Росстат (2018 - предварительные оценки)



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА





## 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.



Что такое качество жизни?

Какой вы видите свою жизнь?

Комфорт или польза – каков ваш выбор?

Как образ жизни влияет на нашу жизнь?





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

Необходимы совместные усилия для формирования среды и созидания культуру ЗОЖ в образовательных учреждениях!!!

РОЛИК



## **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.

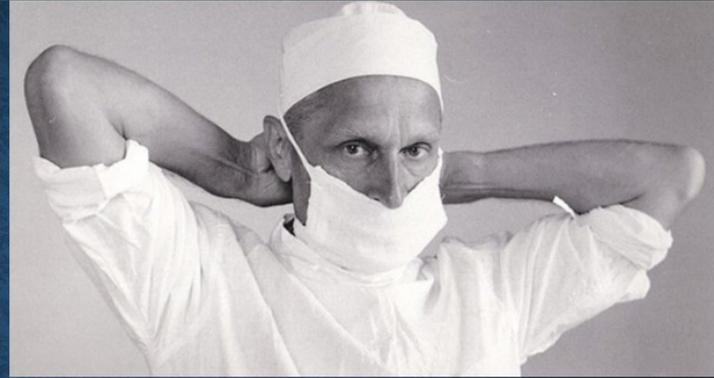


## Легенда мировой медицины Николай Михайлович АМОСОВ

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 статься, все нормальные показатели «поплывут», и начнется болезнь.

**Амосов Н.М. Моя система здоровья.,**

-К.: Здоров'я, 1997.- 56 с.,



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









# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

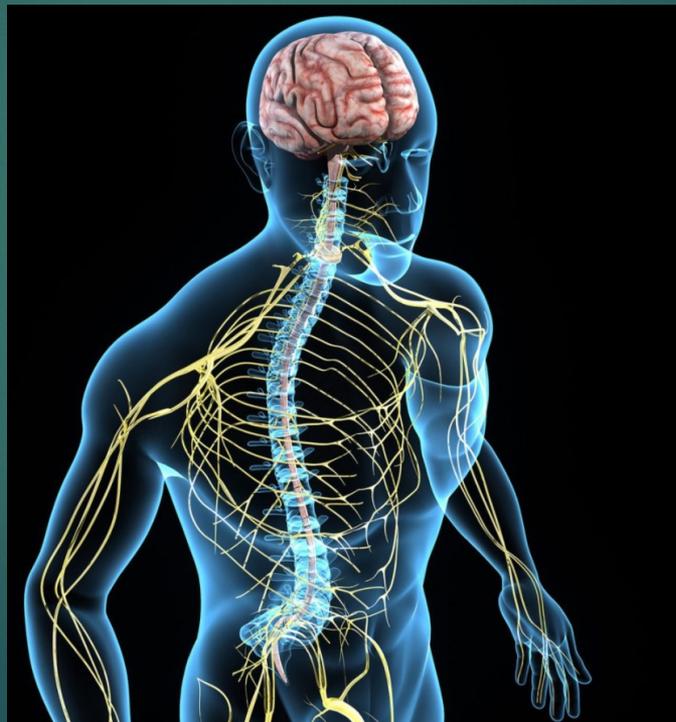




# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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

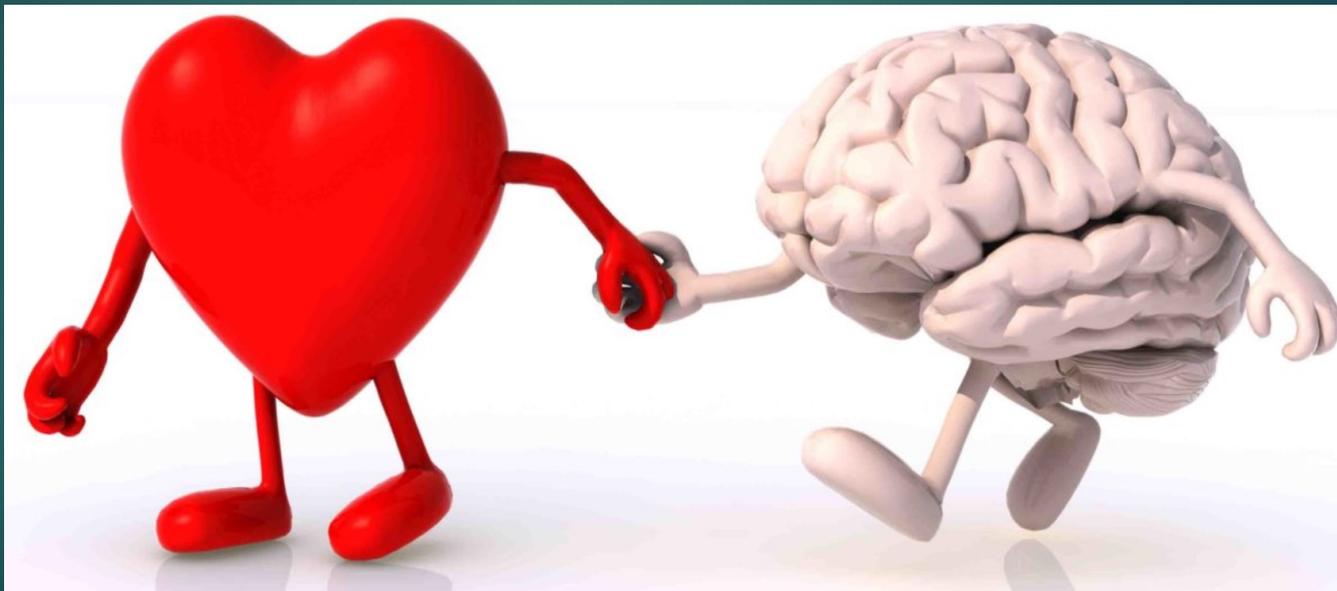




# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

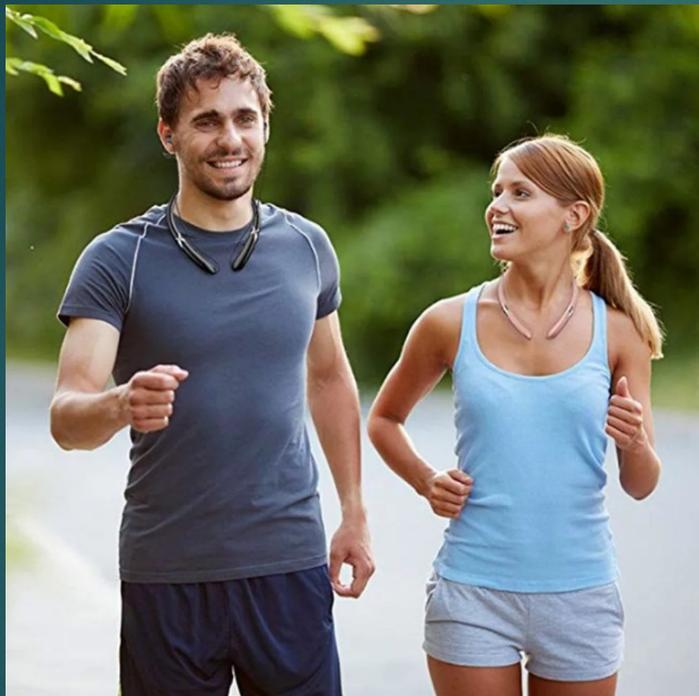
ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА



# 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?**



**ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ**

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

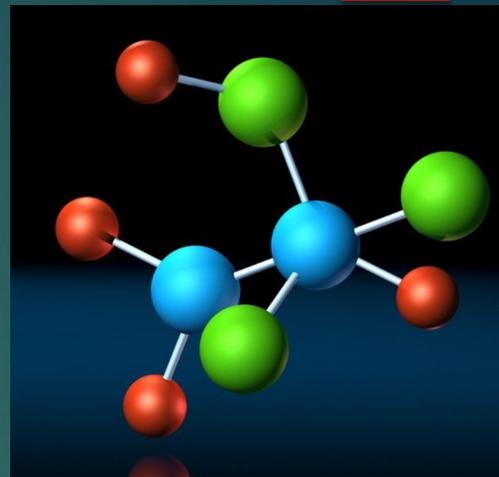
**ЗДОРОВЬЕ – это состояние полного  
физического, духовного и социального  
благополучия, а не только отсутствие  
болезни...**





# Эндорфины

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





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

**Сон** – это важнейший восстановительный  
и расслабляющий процесс!





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

- 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





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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



*Фотограф  
Светлана Улснова*



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

**Спорт – хороший антидепрессант!**

**Вторят этому утверждению и высказывания светилы!**





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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.





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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.





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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.





# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

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 ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

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

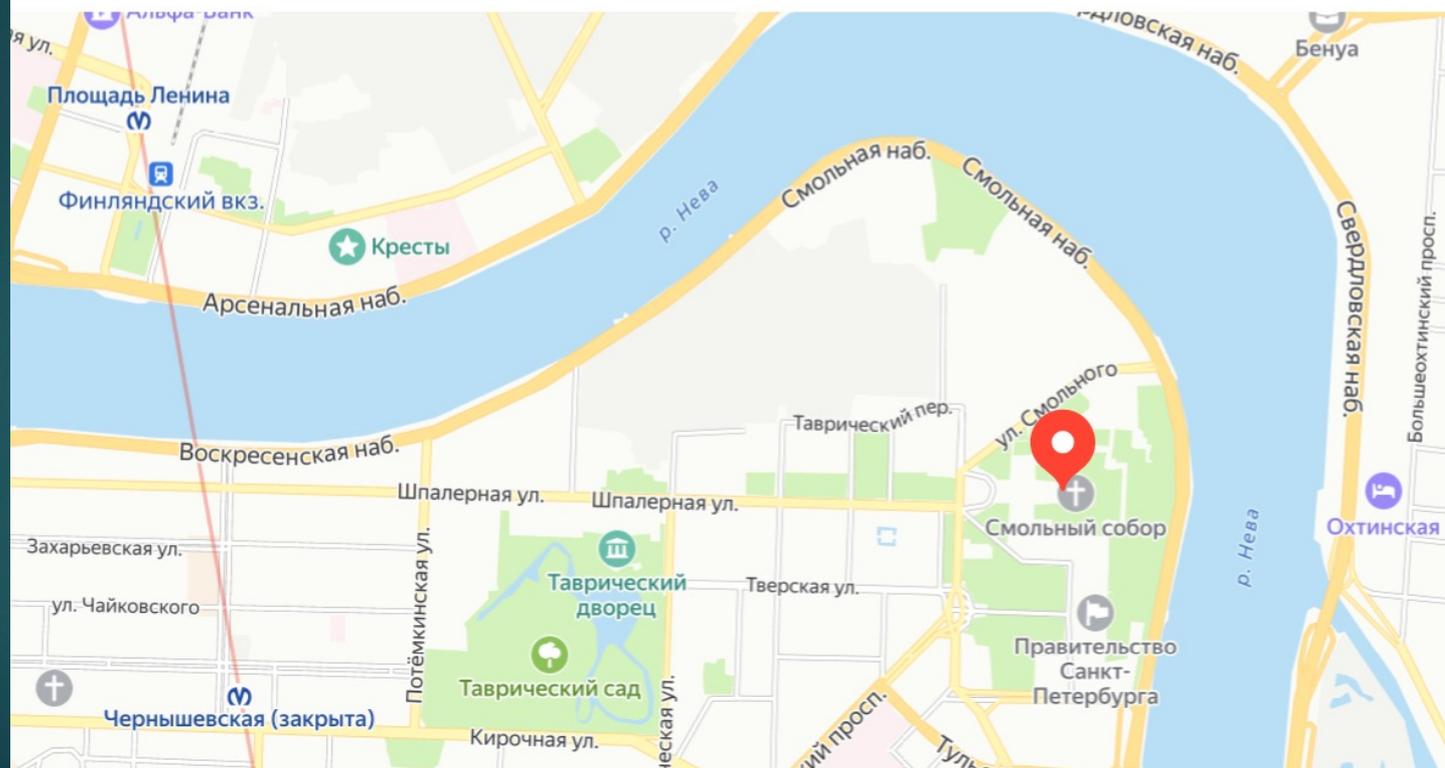
Период года	Наименование помещения	Температура воздуха, °С		Относительная влажность, %	
		оптимальная	допустимая	оптимальная	допустимая, не более
Холодный	Жилая комната	20-22	18-24 (20-24)	45-30	60
	Жилая комната в районах с температурой наиболее холодной пятидневки (обеспеченностью 0,92) минус 31°С 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



## 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

[О нас](#) • [Документы](#) • [Права и интересы](#) • [Внутрисоюзная работа](#) • [Пресс-служба](#) • [Мероприятия](#) • [Контакты](#)



[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»!**





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА

Мы продолжаем искать площадки для расширения спектра приложения наших усилий:





ОБЩЕРОС

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА



ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ПРОФСОЮЗНЫЙ  
ТРЕНИНГ-ЛАГЕРЬ

[www.trenerleto.ru](http://www.trenerleto.ru)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
ГОТОВИМ К ПОБЕДАМ!





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

# СПОРТИВНЫЙ ХАРАКТЕР

КОНКУРСАНТА:

**ТРУДНО** ПРИОБРЕСТИ,  
**НЕВОЗМОЖНО** ОБОЙТИСЬ



ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

## Мы пытаемся искать новые формы взаимодействия



Проявления  
спортивного  
характера!

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



## 2025 Что нас ожидает

- ▶ Здоровые решения
- ▶ ПРОзарядка для всех, старт 7 апреля
- ▶ Потому что мы вместе – велопробег 100 км, старт июль
- ▶ 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



## Чем запомнился нам первый форум-фестиваль педагогов физической культуры?

- ▶ Он-лайн Олимпиада в телеграм-канале Продвижение ЗОЖ с 27 ноября 2023 года...
- ▶ 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



**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** Оренбург. Учитель физической культуры. Хобби: баскетбол.



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



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



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

Ожидаем старт проекта в первых числах апреля...  
следите за новостями на главном сайте ПРОФСОЮЗА!



**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

ГОД

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



- 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;



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

- Движение «Профсоюз – территория здоровья» - проект дальнего действия, ведь он направлен на укрепление здоровья каждого члена Профсоюза и продление его активного профессионального долголетия.
- Проект не может завершиться, он должен идти постоянно. Жизнь продолжается и для нас важно определить дальнейшие шаги развития нашего движения, привлекать к участию в нем всех заинтересованных лиц!



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

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



# ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-КАДРОВОГО ЕДИНСТВА





ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ПРОФСОЮЗ ОБРАЗОВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИОННО-  
КАДРОВОГО  
ЕДИНСТВА

Двигатесь, будьте счастливы и здоровы!  
Благодарю вас за внимание!

