6+

Городской Профсоюз Образования

16 февраля 2017, **№ 3 (3)**

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Дорогие ветераны! Поздравляю вас с Днем защитника Отечества! В памяти сегодняшних и будущих поколений навсегда сохранятся подвиги воинов-защитников, их безграничная преданность и любовь к родной земле, мужество и героизм. Сегодня в каждом доме отдают дань уважения тем, кто в трудное время войны мужественно защищал свой дом. Защитников Отечества чтит вся Россия. Но наибольшее уважение вам, дорогие ветераны! Перед вами мы склоняемся, у вас учимся любить Родину.

Уважаемые коллеги! Несмотря на смену времен и политических систем, в настоящее время 23 февраля, как и десятилетия назад, ассоциируется, прежде всего, с мужеством и стойкостью человеческого характера, силой духа и преданностью Родине. Искренне желаем вам доброго здоровья, долгих лет мирной жизни, выдержки и новых профессиональных высот, счастья и семейного уюта каждому из вас!

Тамара Михайловна Хотнянская,
председатель Краснодарской
городской территориальной
организации Профсоюза



НЕМНОГО ИСТОРИИ

23 Февраля – любимый праздник мужчин и день, когда любящие женщины начинают готовиться к поздравлению практически сразу же после новогодних праздников. Однако, получая подарки, мало кто из представителей сильного пола задумывается о том, откуда появился этот важный праздник и почему его отмечают именно в холодном феврале.

Рождение праздника принято связывать с Декретом о рабоче-крестьянской Красной армии. Однако историки утверждают, что этот документ был принят еще 15 января 1918 года. **Впервые годовщина новорожденной Красной армии отмечалась в 1919 году.**

Свое официальное название праздник обрел в 1922 году. Постановлением Президиума ВЦИК была обозначена праздничная дата 23 февраля. Тогда он был назван День Красной армии и флота.

В годы Великой Отечественной этот праздник отмечался по-особому. 23 февраля 1943 года Красная армия разгромила противника под Сталинградом, повернув вспять почти 20-месячное немецкое наступление. Ровно через год, 23 февраля 1944 года, армия нашей страны отметила свой праздник, форсировав Днепр. 23 февраля 1945 года Красная армия отметила уже на территории Европы. Наша страна была освобождена от фашистских захватчиков.

В **1949 году праздник переименовали. 23 февраля стал называться День Советской армии и Военно-морского флота.**

С 1993 года по 1995 год этот праздник не отмечался.

В 1995 году Государственная дума приняла закон «О днях воинской славы в России». Этим указом 23 февраля обрело новое наименование – День победы Красной армии над кайзеровскими войсками Германии в 1918 году – День защитника Отечества. Однако это длинное название продержалось всего несколько лет.

В 2002 году Государственная дума приняла постановление о переименовании 23 февраля в День защитника Отечества и объявила его нерабочим днем.

Современный День защитника Отечества не лишен военной окраски, но теперь его сфера охвата не ограничивается только военными. Сегодня этот праздник считают своим все, кто имеет любое отношение к защите страны или своей семьи. Это праздник доблести, мужества, чести и любви в Родине. В этот день принято поздравлять мужчин всех профессий и возрастов, в том числе самых юных, которым только предстоит когда-то встать на защитные рубежи. А так же и тех, кто оберегает наши семьи каждый день – отцов, мужей, братьев.

ДОВОДИМ ДО ВАШЕГО СВЕДЕНИЯ



Муниципальный этап краевого конкурса «ДИРЕКТОР ШКОЛЫ КУБАНИ – 2017»

25 января 2017 года состоялся муниципальный этап краевого конкурса «Директор школы Кубани – 2017» на базе СОШ № 35. В городе Краснодаре этот конкурс проходил в седьмой раз.

Десять руководителей общеобразовательных организаций соревновались в мастерстве и творчестве.

В результате всех испытаний победителем конкурса стала Татьяна Васильевна Ищенко, директор СОШ № 16.

Татьяна Васильевна – активный, творческий руководитель, направляет возглавляемый ею коллектив на инновационную деятельность и на результативные достижения в обучении и воспитании обучающихся.

Поздравляем Татьяну Васильевну с достойной победой!

Желаем ей дальнейших творческих успехов, достойно представить город Краснодар на краевом этапе конкурса «Директор года Кубани – 2017».

Краснодарская городская территориальная организация Профсоюза за победу в муниципальном этапе краевого конкурса наградила Татьяну Васильевну бесплатной профсоюзной путевкой в ЦОРО «Рассвет» города Геленджика в летний период.

ГОД ПРОФСОЮЗНОГО PR-ДВИЖЕНИЯ
PR
2017

В соответствии с Программой развития деятельности Профсоюза на 2015–2020 гг. и Постановлением Исполнительного комитета Профсоюза № 7–13 от 19 декабря 2016 года, в целях дальнейшего улучшения и развития информационной работы в Профсоюзе, формирования положительного имиджа Профсоюза, популяризации его деятельности в сфере образования и обществе, укрепления взаимодействия с социальными партнерами, усиления мотивации членства, стимулирования социальной активности членов Профсоюза, а также расширения возможностей организаций и членов Профсоюза по поиску, получению и распространению качественной профсоюзной информацией, 2017 год объявлен «Годом профсоюзного PR-движения»

НАШИ ВЕТЕРАНЫ

Уроки мужества учителя Бирюкова



Я – горькая радость Победы!
Я – гордость за Русский народ!
И что б я ни делал,
И где бы я ни был,
Все это со мною живет.

Жизнь нашего земляка Владимира Ильича Бирюкова неразрывно связана с историей города Краснодара. Владимир Ильич Бирюков родился 23 сентября 1923 года в Ростовской области, в хуторе Вяжа, в семье педагогов Прасковьи Ивановны и Ильи Яковлевича Бирюковых.

В 1939 году Володя поступил в Новочеркасское педагогическое училище, а в 1940 на 1 курс Ростовского университета на физико-математический факультет.

Будучи студентом 2 курса Володя работал в школе, где его ученики оказались старше своего учителя. Так начался отсчет педагогического стажа Владимира Ильича Бирюкова.

В июне 1941 года студент-заочник Володя успешно сдал сессию и вернулся в родительский дом. Строил планы на лето, думал о будущем. Но следующее воскресное утро принесло трагическую новость – началась война.

В январе 1942 года, когда Советская армия с тяжелыми боями отступала, восемнадцатилетнему Владимиру Бирюкову пришла долгожданная повестка в военкомат.

Летом 1942 года в составе 57-го отдельного артиллерийско-зенитного дивизиона Владимир впервые попал на кубанскую землю. Советская армия с тяжелыми боями продолжала отступать, и в августе 42-го пришлось отдать врагу Краснодар.

Отступая вместе со своим дивизионом, оставляя на полях боев погибших товарищей, Владимир знал, что он обязательно сюда вернется. Потом были тяжелые бои с войсками противника за станицу Саратовскую и Горячий Ключ. В те осенние месяцы под Туапсе ему и его товарищам пришлось пережить все самые тяжелые лишения военной жизни. Все перенесли, преодолели. Об одном думали – победить и прогнать врага с кубанской земли.

Закончил Владимир войну в Харбине, имеет 27 боевых наград.

После войны Владимир Ильич решил закончить свое образование и поступил в Краснодарский педагогический институт на исторический факультет. После окончания института работал в школе № 4 города Краснодара, более 18 лет проработал в Краснодарском педагогическом колледже, где вел уроки информатики, истории, а когда вышел на заслуженный отдых, стал проводить внеклассные мероприятия со старшеклассниками и студентами, где рассказывает о своей жизни, об освобождении Краснодара.

Спустя 30 лет, 9 мая 1973 года, на месте гибели воинов 57-го дивизиона был воздвигнут памятник павшим в боях при обороне и освобождении города боевым друзьям Владимира Ильича. На мраморной плите золотыми буквами высечены имена однополчан.

Каждый год приходит Владимир Ильич Бирюков к памятнику, чтобы возложить цветы своим боевым товарищам.

Т. Л. Соина,
главный специалист Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза.

В ПОМОЩЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯМ ПРОФКОМА

Примерный перечень (номенклатура) дел первичной профсоюзной организации

Организация делопроизводства, правильное составление служебных документов, подготовка материалов комитетов, советов, профсоюзных собраний, оформление протоколов являются не только необходимой, но и неотъемлемой частью повышения эффективности работы профсоюзной организации.



Конкретный перечень оформляемой документации в Профсоюзе определяется самостоятельно выборными профсоюзными органами. Делопроизводство в профсоюзной организации включает:

– создание документа (письмо, протокол, справки, постановление и т. д.);

– организацию работы с документами (регистрация, отправка, исполнение, учет и хранение).

В основе делопроизводства первичной профсоюзной организации лежит номенклатура дел. На заседании профсоюзного комитета ежегодно до 15 декабря составляется перечень дел по установленной форме и утверждается номенклатура дел, которая вводится с 01 января следующего года.

Номенклатура дел разрабатывается, исходя из основных направлений профсоюзной работы, и представляет собой перечень конкретных дел, систематизированных в определенной последовательности, с указанием сроков их хранения. Исчисление срока хранения документов производится на календарный год с января. Названиями разделов номенклатуры дел, как правило, являются основные направления деятельности.

В профкоме первичной профсоюзной организации формируются следующие дела:

– документы нормативно-правового характера (Устав Профсоюза, Положение о первичной профсоюзной организации), Положение о контрольно-ревизионных органах Профсоюза работников народного образования и науки РФ) ;

– трудовой кодекс РФ;

– протоколы профсоюзных собраний;

– протоколы заседаний профсоюзного комитета;

– план работы профсоюзного комитета, постоянно действующих комиссий;

– коллективный договор;

– справки и другие рабочие материалы по подготовке заседаний профсоюзного комитета, собраний;

– документы и рабочие материалы по основным направлениям уставной деятельности (материалы по ведению переговоров, заключению коллективного договора, материалы по правовой работе и охране труда, организации отдыха и т. д.);

– финансовые документы профсоюзной организации (сметы, отчеты и другие финансовые документы);

– статистические отчеты;

– журнал (карточки) учета членов Профсоюза;

– журнал входящей и исходящей документации;

– заявления о приеме в Профсоюз и копии заявлений членов Профсоюза о безналичной уплате профсоюзного взноса;

– акты уничтожения профсоюзных документов (карточки, профбилеты и др.);

– материалы контрольно-ревизионной комиссии;

– материалы комиссий профсоюзного комитета;

– постановления, нормативные и методические материалы выше стоящих профсоюзных органов;

– другие документы и материалы (исходя из объема поступающей документации и необходимости документального обеспечения деятельности организации Профсоюза);

Делопроизводство может вестись как на бумажных, так и на электронных носителях.

Т. Л. Соина,
главный специалист Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза.

ЗАКОН НА ЗАЩИТЕ ПРАВ ПЕДАГОГОВ



В соответствии с нормами Устава Профсоюза работников народного образования и науки РФ (пункт 6.1 статьи 14) и в связи с истечением срока полномочий выборных органов в 2017 году пройдут отчеты и выборы в первичных профсоюзных организациях Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников образования и науки РФ. Сроки проведения – с марта по апрель 2017 года.

Председателям первичных профорганизаций:

1. Организовать широкое информирование членов Профсоюза о работе профсоюзных комитетов по защите социально-трудовых прав и профессиональных интересов работников образовательных организаций, разместить доклады (публичные отчеты) на электронных страницах первичных профсоюзных организаций.

2. Организовать сверку членов Профсоюза, проверку их учетных документов; реализовать в ходе подготовки и проведения отчетов и выборов меры по дальнейшему организационному, финансовому укреплению первичных профсоюзных организаций.

3. Обеспечить проведение ревизий и подготовку к отчетам ревизионных комиссий первичных профсоюзных организаций.

4. Обеспечить подбор и избрание на выборные должности активных, инициативных и компетентных профсоюзных активистов, обратив особое внимание на выдвижение молодежи.

5. Еженедельно информировать комитет городской организации Профсоюза о ходе отчетов и выборов, принимаемых на собраниях решениях, поступающих предложениях.

6. Отчет об итогах отчетов и выборов предоставить в Краснодарскую городскую организацию Профсоюза до 01.05.2017 г.

С методическими рекомендациями по проведению отчетов и выборов в первичных профсоюзных организациях Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ в 2017 году вы можете познакомиться на сайте: gorkom-prof.ru. в разделе: Школа профсоюзного актива.

С. Н. Балыцкий
заместитель председателя, правовой инспектор Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза.

МОЛОДЫМ ВЕЗДЕ У НАС ДОРОГА

По окончании вуза я оказалась перед выбором дальнейшего направления своей будущей педагогической деятельности – английский язык или информатика. Я не долго сомневалась. И выбрала информатику – тот предмет, который заставляет постоянно развиваться, помогает достигать поставленные цели. Информатика полностью изменила мое представление о мире. Возможна ли реализация профессионального стандарта учителя без использования информационных технологий? Конечно, нет. Помогают ли информационные технологии в педагогической деятельности? Безусловно, они позволяют нам открывать и исследовать различные области современного мира.

Учитель – творец, его нельзя ограничить рамками, какие проекты он ни решил бы реализовывать и какую область он ни решил бы исследовать. Благодаря таким ориентирам нам с мужем (учитель истории) посчастливилось отправиться на форум Краснодарского края «Регион-93», где образовался очень дружный, творческий и активный коллектив, в котором и родилась идея образования педагогического сообщества молодых учителей нашего города. По возвращении с форума в департаменте образования на встрече в форме круглого стола нашей командой была предложена эта идея. Директор департамента образования Алексей Сергеевич Некрасов ее поддержал.



Таким образом, появился Клуб, работа которого заключается в поддержке молодых специалистов и их взаимопомощи, в получении достоверной информации, связанной с вопросами трудового законодательства, в методической поддержке преподавателей. Мы хотим, чтобы это было сообщество, куда может обратиться каждый, где любой член Клуба может получить консультативную помощь специалистов, реализовать свой творческий потенциал через активное участие в мероприятиях Клуба. Общим советом я была избрана председателем Клуба. Это большая ответственность, но рядом со мной есть те, кто меня поддерживает. В наших планах многое (с ними вы можете ознакомиться в блоге Клуба). Это и активное участие молодых специалистов в профессиональных конкурсах, подготовка к участию в молодежных форумах края и России. Мы будем проводить встречи со студентами педагогических колледжей. Я надеюсь, что все задуманное получится, что наши идеи и планы помогут моим коллегам, ученикам и мне самой в работе с тем громадным потоком информации, который обрушивается на нас ежедневно.

Алия Исмаиловна Андреева,
учитель информатики и ИКТ МАОУ лицея № 64,
председатель Клуба «Молодой педагог» города Краснодара.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДИНАСТИИ

«Продолжаю фамильное дело»

От выбора профессии зависит вся дальнейшая судьба человека. Поэтому очень важно сделать правильный выбор, чтобы впоследствии ни о чем не жалеть. Смело можно сказать, что учитель – это призвание. Требовательное отношение к избранному пути, понимание своего долга, любовь к детям – все это характеризует настоящего учителя. И выбирать эту профессию стоит, если чувствуешь, что очень хочешь работать с детьми, передавать им свои знания и опыт.

Я, Виктория Алексеевна Костенко – учитель начальных классов МБОУ СОШ № 86, окончила Краснодарский педагогический колледж № 3 в 2015 году. С 2015 года и по настоящее время работаю в МБОУ СОШ № 86. Я хочу рассказать о своих бабушке, маме и тете. Они по профессии учителя. Бабушка уже на пенсии, а мама и тетя работают в МБОУ СОШ № 86 города Краснодара.

Моя бабушка, Любовь Лукинична Аксенова, родилась в станице Старокорсунской в многодетной семье колхозников. Окончив 8 классов, Любовь Лукинична поступила в педагогическое училище КПУ № 1 г. Краснодара на художественно-графическое отделение. В ее семье все дети освоили строительные специальности и работали в колхозе. И как все радовались за младшенькую Любашу, которая стала учителем рисования и черчения и пришла работать в родную станичную школу № 19 (ныне № 86).

В школе новую сотрудницу приняли очень радушно. Классы, в которых она была классным руководителем, всегда были в школе первыми – правофланговыми. Дети с удовольствием посещали кружок художественной росписи, оформляли школьное фойе, столовую своими работами. Бабушкины предметы всегда были любимыми у учеников. Примеру бабушки последовали и ее ученики и тоже стали учителями. Многие окончили архитектурно-строительный техникум. Бабушка в школе проработала 34 года, получила звание ветеран труда.



…Когда мои мама, Марина Владимировна Костенко, и тетя, Инна Владимировна Аксенова, выросли, перед ними не стоял выбор, куда идти учиться дальше. Они давно решили для себя, что будут учителями.

Моя мама, М. В. Костенко, окончила школу № 86 с отличием и поступила в КПУ № 1 г. Краснодара на дошкольное отделение. Затем – раббфак при Кубанском государственном университете, заочное отделение филологического факультета. После 3 курса стала преподавать в родной школе русский язык и литературу. Работает мама более двадцати лет, любима учениками.

Мама еще и заместитель директора по воспитательной работе. Праздники, вечера, КВН – незабываемые мероприятия, которые навсегда остаются в памяти учеников…

И моя тетя, Инна Аксенова, пошла по стопам бабушки. Окончив с отличием девять классов в школе № 86, она поступила в Краснодарское высшее педагогическое училище № 3 на художественно-графический факультет и окончила его с красным дипломом. На четвертом курсе за отличную работу тете разрешили свободное посещение занятий, и она, естественно, пришла на работу в родную школу учителем изобразительного искусства и черчения. После окончания училища, продолжая работать в школе, Инна поступила в Кубанский государственный университет на художественно-графический факультет.

Личным итогом плодотворной профессиональной деятельности Инны Аксеновой стала победа в конкурсе «Лучший учитель России» в 2008 году в рамках национального проекта «Образование». В 2011 году она стала призером Всероссийского конкурса «Лучший учитель изобразительного искусства». В 2012 году была награждена нагрудным знаком «Почетный работник общего образования Российской Федерации».

Педагогический стаж работы Инны Владимировны – двадцать лет, пятнадцать из них избиралась членом профсоюзного комитета школы, и пять лет председателем первичной профсоюзной организации. Инна Владимировна всегда хотела, чтобы все работники школы были объединены не только профессиональной деятельностью, но и досугом. Ее стремлением, как председателя первичной профсоюзной организации, было единение всех участников взаимодействия в организации: профсоюза, администрации и сотрудников. И это у нее получалось.

Когда я окончила школу, передо мной не стоял выбор, куда идти учиться. После окончания Краснодарского педагогического колледжа № 3 я пришла работать в родную школу. Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества, как говорил В. А. Сухомлинский.

И еще очень хочу быть похожей на моих бабушку, маму и тетю, стать так же любимой всеми учениками.

В. А. Костенко,
учитель начальных классов МБОУ СОШ № 86.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЕЙ ПРОФКОМА

Наш профсоюзный лидер



О Профсоюзе в целом судят, прежде всего, по делам профкома и его лидера, работающего рядом с тобой в коллективе. В 2005 году Светлана Анатольевна Бабенко была избрана на должность председателя первичной профсоюзной организации МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 160».

Наш профсоюзный лидер не только хороший специалист, хороший руководитель, но и отличный психолог, так как очень важно уметь общаться с людьми. Самоконтроль, самоорганизация, ответственность за доверенную тебе работу – вот главные черты характера Светланы Анатольевны. Ее кредо как председателя первичной профсоюзной организации – единение всех членов Профсоюза. Только сообща решать сложные вопросы, отстаивая интересы работников.

Светлана Анатольевна стремится, чтобы все работники были объединены не только профессиональной деятельностью, но и досугом. Профсоюзный комитет нашего детского сада под руководством С. А. Бабенко проводит большую работу по оздоровлению детей и сотрудников. Работникам предоставляются бесплатные путевки в МБУ КСОЦ «Ольгинка» и в ЦОД «Рассвет» города Геленджика; дети сотрудников могут поправить свое здоровье в бальнеолечебнице. Проводятся выездные турслеты, дни здоровья.

Большое внимание уделяется информационной работе. Где можно узнать о новостях в детском саду: кто идет в отпуск, у кого день рождения, есть ли путевка на отдых, как израсходованы профсоюзные деньги? Конечно, в профсоюзном уголке! Там всегда есть информация о социально-экономической деятельности первичной профсоюзной организации, о мероприятиях для членов Профсоюза. Постоянно обновляется информация о работе городской и краевой организации Профсоюза. Это также влияет на решение работников пополнить ряды Профсоюза. Особое внимание уделяется молодым специалистам, принятым на работу: познакомить с коллективом, помочь адаптироваться – забота профсоюзного комитета. А главная задача направлена на защиту прав и интересов членов Профсоюза. В нашем коллективе созданы все условия, способствующие творческому и профессиональному росту каждого работника.

Совместно с руководителем детского сада Светланой Николаевной Червонько Профсоюз осуществляет контроль над выполнением коллективного договора по вопросам заработной платы, стимулирующих выплат. Работа профсоюзного комитета проводится в тесном сотрудничестве с администрацией дошкольного учреждения, так как успешное партнерство определяет стиль взаимоотношений между руководителем и профсоюзным комитетом.

В 2016 году Светлана Анатольевна принимала активное участие в подготовке и проведении встречи по обмену опытом с Симферопольской территориальной организацией Профсоюза работников образования.

С. А. Бабенко с 2014 года участвовала в заседаниях президиума Краснодарской городской организации Профсоюза, а в настоящее время возглавляет работу комиссии по организации и проведению профсоюзных конкурсов.

На протяжении многих лет первичная профсоюзная организация имеет 100 % членство. За активную работу по отстаиванию интересов членов Профсоюза Светлана Анатольевна награждена грамотой Краснодарской краевой организации Профсоюза, а в конце 2016 года представлена к награждению грамотой Центрального Совета.

Светлана Анатольевна всегда готова к диалогу, уважительно относится к предложениям членов профсоюзной организации. Успешный человек, стремится всегда учиться, она уверена в своих силах. Профессиональная и общественная деятельность нашего председателя доказывает, что Профсоюз – это сила, с которой лучше, спокойнее, увереннее жить. Поэтому Светлане Анатольевне доверяют!

Профсоюзный комитет
МБДОУ МО
г. Краснодар «Детский сад № 160»

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как снять усталость организма народными средствами

После тяжелого рабочего дня не остается никаких сил для семьи и детей. Но нужно приготовить ужин, сделать с детьми уроки – кажется, будто дела никогда не кончатся. Любому живому существу свойственно уставать. Но как же пересилить себя, откуда найти энергию? Мы поможем вам избавиться от усталости следующими советами.

Витаминный настой. Для приготовления этого полезного напитка понадобится смешать измельченные листья крапивы, плоды шиповника (в равных количествах). Залить все кипяченным огуречным соком (примерно 100 граммов). Размешайте, остудите и процедите. Принимать по пол стакана два раза в день.

Сухофрукты. В сушеных фруктах содержится большое количество витаминов и минералов, которые необходимы для поддержания организма в рабочем состоянии. Смешайте перемолотый изюм, грецкий орех, чернослив, курагу в одинаковом количестве. Залейте все медом, перемешайте и съешьте. Вы сразу почувствуете, как к вам возвращаются силы.

Йогурт. Включите в рацион питания йогурт. Употреблять йогурт не только вкусно, но и полезно. Если вы думаете, что кефир и йогурт имеют одинаковый состав, вы ошибаетесь. Только йогурт содержит полезные пробиотики, которые помогут снять усталость после работы. Пробиотики – это бактерии, которые налаживают все процессы пищеварения в нашем теле. Также они выстраивают работу обмена веществ и влияют на вывод из организма всех токсичных загрязнений. Кроме прочего, йогурт поможет вам зарядиться энергией на продолжительное время. Поскольку он обладает легко усваиваемыми свойствами. Помимо этого, быстро снять усталость после работы, йогурт поможет восстановить баланс нужных бактерий в пищеварительном тракте.

Орехи. Чтобы быстро снять усталость после работы, хорошо подойдут орехи. Их же можно использовать для перекуса в течение рабочего дня. Не берите с собой сладкого и бутербродов, лучше заменить их орехами и сухофруктами. Они будут намного полезнее для вашего здоровья, поскольку содержат аминокислоты – главные защитники вашего состояния в борьбе против усталости.

Мята. Мята – это натуральный компонент, который позволит вам навсегда проститься с хронической усталостью. Именно ее запах и аромат бодрит и заставляет людей вести активный образ жизни. Как показали исследования ученых, те люди, которые постоянно вдыхают аромат мяты, намного плодотворнее работают, а также активнее занимаются спортом.

Полезным будет и зеленый чай с жасмином или ромашкой. А также черный чай – выпейте чашечку черного чая с лимоном, а иногда в него можно добавить ложку коньяка. После этого можно минут через 15 поужинать.

Больше половины населения планеты хотя бы раз испытывало чувство усталости. Эта проблема стала волновать не только взрослое население, но и молодежь. Если вы хотите избавить себя от переутомления, следуйте нашим советам и помните: только здоровому человеку все по плечу!

Рецепты зимних салатов

Овощной салат с редькой



Рецепт предоставила председатель ПК МБОУ СОШ № 80 Е. В. Федотова.

Издревле зимний рацион был более скудным, чем в любое другое время года. И именно зимой особенное значение приобретали витамины. Все зимние салаты богаты витаминами и микроэлементами. Они всегда включают свежие домашние овощи и фрукты: яблоки, капусту и морковь, лук, свеклу, редьку. Эти продукты обеспечивают организм такими необходимыми зимой витаминами, минералами и микроэлементами. Кроме того, салаты с содержанием свежих овощей улучшают иммунитет и пищеварение, а это очень актуально в праздники.

Картофель – 260 г
Яблоко – 170 г
Морковь – 170 г
Редька – 240 г
Лук репчатый – 110 г
Яйцо куриное – 2 шт.
Соль – по вкусу
Перец черный молотый – по вкусу
Майонез – по вкусу

ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ЮБИЛЯРОВ!

Виолетту Юрьевну Мельникову,
председателя профсоюзного комитета МБДОУ МО «Детский сад № 126»
Нину Михайловну Илюнчеву,
председателя профсоюзного комитета ГС(К) ОУ школа № 26



ГОРОСКОП
НА ФЕВРАЛЬ 2017 года

Гороскоп на февраль 2017 года предсказывает немало интересных событий и незабываемых мероприятий. Чтобы не упустить удачу, нужно быть не только энергичным и инициативным, но и немало потрудиться. Упорство и целеустремленность в феврале помогут добиться желаемого результата во всех сферах жизни. В феврале успех придет к творческим личностям, у которых море активности, азарта и грандиозных идей. Главное, не уйти в работу с головой, чтобы осталось время на родных людей и на отдых. Необходимо составить четкий план действий на весь месяц.

В феврале можно смело принимать важные решения, касающиеся покупки жилья, помолвки, свадебной церемонии и заключения контрактов. Все то, что вы запланируете, сложится лучшим образом. Гороскоп на февраль 2017 года советует заранее продумывать любые детали, а не спешить с выводами. Разумность и трезвый подход ко всему – вот то, что приведет вас к успеху. В феврале можно заводить знакомства, как романтического, так и делового плана. Отличный месяц для поиска единомышленников. Наука, учеба и любые эксперименты находятся в приоритете.



МЫСЛИ МУДРЕЦОВ

Какой смысл видели в жизни известные античные философы и древние восточные цивилизации:
Наша жизнь – следствие наших мыслей; она рождается в нашем сердце, она творится нашей мыслью. Если человек говорит и действует с доброю мыслью, – радость следует за ним, как тень, никогда не покидающая.

«Дхаммапада»

Праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье – напротив того, устремление ума к чему-либо приносит за собой бодрость, вечно направленную к укреплению жизни.

Гиппократ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
Краснодарская городская территориальная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ

Юридический адрес:
350015, г. Краснодар, ул. Седина, 175.
Фактический адрес:
350015, г. Краснодар, ул. Седина, 175.

Телефон/факс:
255-63-41, 259-59-02, 255-63-57
e-mail: gorkomprof@yandex.ru
Председатель: Т. М. Хотнянская

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
350015, г. Краснодар, ул. Седина, 175.
Телефон/факс:
255-63-41, 259-59-02, 255-63-57

Распространяется бесплатно
Изготовлено ИП Кикоть А. И. :
г. Краснодар, ул. Карельская, 89.

Номер подписан в печать 16.02.17 г.
по графику в 16.00, фактически в 16.00
Объем 1 п. л. 6+
Заказ № 004. Тираж 315 экз.