Профсоюз информирует

22 января 2018, **№ 1 (13)**

6+

МОЛОДЫМ ВЕЗДЕ У НАС ДОРОГА

МОЛОДЫЕ ДЛЯ МОЛОДЫХ

Клуб «Молодой педагог» впервые самостоятельно организовал форум для молодых педагогов города Краснодара. Несомненно, у нас была поддержка в лице КНМЦ, Департамента образования и Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ, но хочется отметить, что члены клуба построили грамотную структуру мероприятия, разработали план, площадки, выбрали направления и тематику.

Именно сейчас, спустя два года существования клуба, хочется сделать акцент именно на его представителей, его движущую силу. Актив клуба являлся самостоятельными спикерами форума, что заставляет обратить внимание на профессиональный рост педагогов, которые в глазах многих являются молодыми, вновь пришедшими в систему образования, но которые многое могут передать тем, кто ступил на путь учителя совсем недавно.

Форум был организован специально для тех представителей нашей профессии, кто планирует связать с ней жизнь, не останавливаться, не опускать руки несмотря ни на что.

Перед началом форума прошло торжественное награждение молодых педагогов почетными грамотами Департамента образования города Краснодара за инициативу и творчество, проявленные в работе городского клуба «Молодой педагог города Краснодара». Некрасов Алексей Сергеевич, директор Департамента образования, лично вручил грамоты и пожелал педагогам дальнейших творческих успехов и развития в профессиональной деятельности: Андреевой Алие Исмаиловне, председателю КМПК, заместителю директора по УВР МБОУ гимназии №18; Жуйковой Александре Викторовне, члену клуба, педагогу-психологу МАОУ СОШ № 84; Манукян Марие Юрьевне, члену клуба, воспитателю МБДОУ «Детский сад № 39»; Торшиной Диане Евгеньевне, члену клуба, педагогу дополнительного образования ДЦ «Прикубанский»; Хребтовой Ирине Васильевне, члену клуба, учителю МБОУ СОШ № 70.



Также дипломами Краснодарского научно-методического центра за активное участие в работе клуба были выделены: Андреев Артем Александрович, учитель истории МБОУ гимназии №18; Красникова Валерия Витальевна, учитель МАОУ СОШ № 66; Мацаева Алина Владимировна, учитель МБОУ СОШ № 73.

Мероприятие было организованно в формате рабочих площадок, смысл которых заключался в фактических навыках. То есть участники этих площадок непосредственно погружались в деятельность нового формата. Не стоит забывать, что в современной системе образования ведущая роль отдается системе ФГОС, которую организаторы учли в полной мере.

Первой площадкой было «Проектирование». Здесь Торшина Д. Е., Манукян М. Ю., Хребтова И. В. рассказали и показали молодым учителям, как можно правильно и грамотно во время учебной деятельности создать модели тех явлений, предметов и вещей, которые, на первый взгляд, не представляют в себе прямой зависимости с изучаемой дисциплиной, но которые способны развить творческое мышление, побудить учеников на проектную деятельность.



Второй площадкой был «Современный урок». На ней Дебелова И. С., Андреев А. А., Трефилова Л. А. смогли воссоздать герб урока, темы, домашнего задания. Представьте, что вы даете установку детям на выполнение и изучение не банального упражнения или параграфа из учебника, а направляете их на создание некоего «мини-государства», которое создали именно они. Многие могут себе вообразить, что ведущим действующим лицом является именно ученик, его фантазия, его полет идей и мыслей? Именно представители этой площадки показали, насколько важно, нужно и возможно отдать «бразды правления» в детские руки. Данная площадка нацелена на творческое мышление, на раскрытие границ фантазии. Самостоятельный вклад в урок – вот что самое главное для любого ребенка.

Следующей площадкой был «Интерактив». На данный момент – это самое актуальное, что можно найти в педагогической сфере. Хотим отдать должное Андреевой А. И., Старцеву Б. А., Пасечнику Н. О. Данные педагоги – это эталон актуальности, новаций и прогресса. Они воочию продемонстрировали, что интернет – это не зло. Это панацея от безразличия и бездействия.

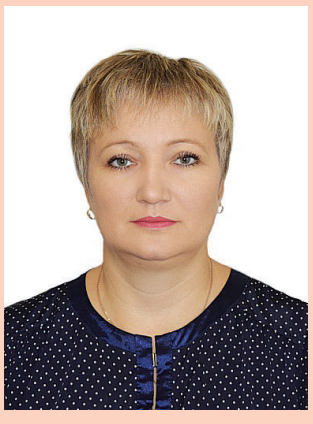
И, наконец, последняя площадка! Это «Отдых педагога». Был проведен опрос, который показал, что, к сожалению, мы с вами не отдыхаем вовсе. Всегда есть нагрузка, которая держит нас в тисках времени, обязанностей и сроков. Жуйкова А. В., Красникова В. В., Глущенко Л. С. смогли нашим коллегам продемонстрировать, как можно забыть о напряжении, загруженности и неприятностях. Не стесняясь, хочется выразить огромную благодарность Жуйковой Александре Викторовне. Это поистине психолог от Бога. Это тот человек, который никогда не поставит в приоритет «отчет». Личность – это основа ее деятельности.

В заключение хотелось бы сказать, что наш клуб будет крайне рад, если молодые специалисты школ и детских садов смогут проникнуться нашей идеей популяризации профессии педагога. Никто и никогда не должен забывать, что ПЕДАГОГ – это звучит гордо!

А. В. Мацаева,
заместитель директора
по УВР МБОУ МО г. Краснодар
СОШ № 29

В ПОМОЩЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯМ ПРОФКОМА

Рекомендации по оформлению Публичного отчета в первичной профсоюзной организации



Открытость и гласность – основной принцип работы современной профсоюзной организации, обеспечивающий обратную связь и повышающий мотивацию профсоюзного членства.

Целью Публичного отчета является обеспечение прозрачности работы каждой первичной профсоюзной организации и повышение ее эффективности.

В целях реализации ст. 14 п.5.9. Устава Профсоюза, предусматривающую ежегодный отчет выборного профсоюзного органа перед избравшими их членами Профсоюза, необходимо:

– профсоюзным комитетам первичных профсоюзных организаций образовательных организаций города Краснодара ввести в практику своей работы подготовку и размещение открытого (Публичного) отчета на сайтах, страницах профсоюзных организаций в интернете, профсоюзных уголках и других средствах информации.

Порядок подготовки Публичного отчета и его содержание:

- краткая характеристика организации Профсоюза (структура, численность, динамика профсоюзного членства за истекший период);
- деятельность профсоюзного комитета (количество заседаний, рассмотренные за календарный год вопросы, принятые решения и т.д.);
- выполнение пунктов коллективного договора по итогам года (социальное партнерство: совместная работа с работодателями);
- краткие результаты уставной деятельности (общественный контроль за соблюдением трудового законодательства, социально-экономические вопросы, охрана труда, инновационные формы работы, организация отдыха, работа с молодыми педагогами, информационная работа, взаимодействие со СМИ, обучение актива и т.д.);
- общие выводы за год;
- объем отчета комитета первичной профсоюзной организации 2-3 страницы.

Публичный отчет подписывается председателем первичной профсоюзной организации и является документом текущего хранения. Публичный отчет утверждается на заседании профсоюзного комитета, доводится до сведения членов профсоюза на профсоюзном собрании и размещается на профсоюзной странице сайта образовательной организации.

Т. Л. Соина,
главный специалист
Краснодарской
городской
территориальной
организации Профсоюза
работников народного
образования и науки РФ

ЮРИДИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА

ДЛИТЕЛЬНЫЙ ОТПУСК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ



Педагогические работники образовательных организаций имеют право на длительный отпуск сроком до 1 года через каждые 10 лет непрерывной работы. Это право закреплено в статье 335 Трудового кодекса Российской Федерации.

Министерством образования и науки Российской Федерации принят приказ от 31 мая 2016 года № 644 «Об утверждении Порядка предоставления педагогическим работникам организаций, осуществляющих образовательную деятельность, длительного отпуска сроком до одного года», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации 15 июня 2016 г., регистрационный № 42532 (далее – приказ Минобрнауки России № 644; Порядок предоставления длительного отпуска).

Приказ Минобрнауки России № 644 вступает в силу 28 июня 2016 года, то есть по истечении 10 дней после дня его официального опубликования 17.06.2016 на Официальном интернет-портале правовой информации http://www.pravo.gov.ru.

В отличие от приказа Министерства образования Российской Федерации от 7 декабря 2000 г. № 3570 «Об утверждении Положения о порядке и условиях предоставления педагогическим работникам образовательных учреждений длительного отпуска сроком до одного года», регулировавшего порядок и условия предоставления длительного отпуска сроком до одного года педагогическим работникам образовательных учреждений, учредителем которых является Минобразование России или в отношении которых Минобразование России осуществляет полномочия учредителя, приказ Минобрнауки России № 644 устанавливает правила и условия предоставления длительного отпуска сроком до одного года педагогическим работникам всех организаций, осуществляющих образовательную деятельность, к которым согласно п. 20 ст. 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» относятся как образовательные организации, так и организации, осуществляющие обучение.

Обращаем ваше внимание на положения, предусмотренные пунктом 5 Порядка предоставления длительного отпуска, в соответствии с которым в коллективные договоры образовательных организаций должны быть внесены дополнения, определяющие:

– конкретную продолжительность длительного отпуска, которую, по мнению Профсоюза, целесообразно устанавливать по соглашению сторон трудового договора;

– условия и правила, связанные с очередностью предоставления длительного отпуска;

– условия и правила разделения длительного отпуска на части, а также продления его на основании листка нетрудоспособности;

– условия присоединения длительного отпуска к ежегодному основному оплачиваемому отпуску;

– условия предоставления длительного отпуска, работающим по совместительству;

– условия и правила оплаты длительного отпуска за счет средств, полученных организацией от приносящей доход деятельности;

– другие вопросы, не предусмотренные Порядком предоставления длительного отпуска.

Многие педагоги используют длительный отпуск. Возникает вопрос: входит ли длительный отпуск сроком до одного года в стаж педагога? Про отпуск по уходу за ребенком в ст. 256 ТК РФ сказано: «Отпуска по уходу за ребенком засчитываются в общий и непрерывный трудовой стаж, а также в стаж работы по специальности (за исключением случаев досрочного назначения пенсии по старости)».

Так входит ли в стаж длительный отпуск сроком до 1 года? Постановление Правительства Российской Федерации от 11.07.2002 № 516: «В стаж включаются периоды получения пособия по государственному социальному страхованию в период временной нетрудоспособности, а также периоды ежегодных основного и дополнительных оплачиваемых отпусков». Следовательно, в стаж входят основной и дополнительный оплачиваемые отпуска.

В комментарии к статье 335 ТК РФ говорится о том, что «…возможность оплаты длительного отпуска за счет внебюджетных средств и другие вопросы определяются коллективным договором образовательной организации». Но, как правило, длительный отпуск сроком до одного года, это неоплачиваемый отпуск, то есть без сохранения содержания.

Работодатель ежеквартально представляет индивидуальные сведения о стаже и заработке работника в Пенсионный фонд. За период нахождения педагога в длительном отпуске в индивидуальных сведениях не будет проставлен код льготы выслуги лет. Это означает, что длительный отпуск сроком до 1 года не войдет в стаж для досрочного назначения пенсии.

С. Н. Балыцкий,
заместитель председателя, правовой инспектор
Краснодарской городской организации Профсоюза
работников образования и науки РФ

ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ЮБИЛЯРОВ



Анну Сергеевну Коржову,
председателя профсоюзного комитета МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 116».

Маручану Спартаковну Воронину,
председателя профсоюзного комитета МБОУ МО г. Краснодар гимназия № 92.

Галину Валерьевну Стеликову,
председателя профсоюзного комитета МБОУ МО г. Краснодар гимназия № 69.

Светлану Владимировну Кононенко,
председателя профсоюзного комитета МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 169».

Елену Валентиновну Старченко,
председателя профсоюзного комитета ЦОДОУ ДО АМО г. Краснодар.

Галину Александровну Кривошееву,
председателя профсоюзного комитета МАОУ ЦО ДО г. Краснодар «Перспектива».

ПАРТНЕРСТВО – ЗАЛОГ УДАЧИ

ПАРТНЕРСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Профсоюзная организация гимназии № 33 существует с 1962 года. Придя в гимназию в 2008 году, я, Березовская Людмила Павловна, оказалась в коллективе единомышленников, где профсоюзная организация имеет устоявшиеся традиции совместной работы с администрацией. В марте 2009 года моя кандидатура была выдвинута на выборы председателя профсоюзной организации. Это оказалось для меня и интересно, и волнительно.

Поначалу были сложности: новый коллектив, новые обязанности… И должна сказать, что особую помощь в работе профсоюзной организации оказывала мне директор гимназии Долголенко Ирина Фоминична. С тех пор у нас сложились благоприятные партнерские отношения.

Для решения спорных вопросов, возникающих в нашем коллективе, директор гимназии всегда принимает участие.

Профсоюзная организация гимназии защищает интересы работников через Коллективный договор. Профком участвует в заключении Коллективного договора. Правильно составленный Коллективный договор является гарантией стабильной работы образовательного учреждения и дает реальную возможность защищать социально-трудовые права работников.

Один из принципов коллективно-договорного регулирования – принцип недопустимости ухудшения условий труда. Из этого следует, что в коллективных договорах могут устанавливаться дополнительные, более льготные условия труда для работников по сравнению с законодательством, отраслевым или территориальным соглашениями, действие которых распространяется на нашу организацию, но ни в коем случае не должны ухудшать положение работников по сравнению с правовыми актами более высокого уровня.

Директор гимназии всегда готова к социальному партнерству и к диалогу, Ирина Фоминична уважительно относится к предложениям профкома, старается по возможности помочь в решении возникающих вопросов.



Достаточно серьезное внимание уделяется созданию безопасности и комфортных условий труда. С этой целью ежегодно между профкомом и администрацией школы заключается Соглашение по охране труда, включающее в себя мероприятия по предупреждению несчастных случаев, заболеваний на производстве, общего улучшения условий труда. В конце года составляется акт по выполнению Соглашения по охране труда.

На заседаниях профкома рассматриваются инструкции по охране труда, выполнение Соглашения по охране труда, предложения в новое Соглашение. На сегодняшний день проведена аттестация всех рабочих мест. Регулярно директор школы и председатель профкома проходят обучение на курсах по охране труда.

В гимназии созданы благоприятные условия для профессионального роста работников: учителя своевременно проходят курсы повышения квалификации.

Ирина Фоминична как-то высказала очень интересную и основополагающую мысль: «Мне кажется, нам надо работать так, чтобы не приходилось от нас, администрации, защищать никого. На то и дан человеку язык, чтобы двое могли разговаривать и договариваться. Нужно привлекать юристов, нужно объяснять людям их права, а моя задача как руководителя создать условия для развития детей и педагогов».

У нас в гимназии педагогам и сотрудникам не приходится защищаться от администрации, потому что, прежде чем принимать какие-то решения, профком и администрация садятся за стол переговоров и, как правило, находят оптимальное решение.

Совместное решение поставленных задач и есть партнерское взаимодействие профсоюза и администрации.

Л. П. Березовская,
председатель ПК МБОУ МО г. Краснодар
гимназия № 33

ПАРТНЕРСТВО – ЗАЛОГ УДАЧИ

«ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА!!!»

В нашей дошкольной организации (МБДОУ МО г. Краснодар «Центр- детский сад № 8») сформировался дружный, высококвалифицированный коллектив. Все сотрудники являются членами профсоюза.

Девиз коллектива: «Вместе мы – сила», поэтому наш профсоюзный комитет ставит перед собой задачу по сплочению и увеличению членства в профсоюзе. Мы хотим, чтобы все работники были объединены не только профессиональной деятельностью, но и досугом, чтобы Профсоюз участвовал в жизни каждого сотрудника, помогал решать проблемы, радовался и огорчался вместе с ним. Только в таком дружном коллективе есть место новым творческим начинаниям, профессиональному росту, прогрессивным идеям. Только в таком сообществе, где профком и администрация ДОО заинтересованы в создании хороших условий труда для сотрудников, каждый член профсоюза чувствует себя комфортно и уверенно.

Хочется выразить слова благодарности заведующему Щипелевой Ольге Александровне за социальное партнерство и взаимопонимание. Наш руководитель готов к диалогу, уважительно относится к предложениям профсоюзной организации, старается по возможности помочь. С таким руководителем можно продуктивно работать во благо коллектива.

Ольга Александровна награждена нагрудным знаком «Почетный работник народного просвещения», имеет грамоты и благодарственные письма Краснодарской городской организации профсоюза работников народного образования и науки РФ, Министерства образования науки и молодежной политики Краснодарского края, Департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар, главы администрации Прикубанского внутригородского округа г. Краснодара.



Ольга Александровна во всем поддерживает любые начинания и все замыслы профсоюзного комитета, решая все вопросы путем конструктивного диалога в интересах работников. На протяжении многих лет отсутствует текучка кадров – это результат тесного взаимодействия руководителя дошкольной организации и первичной профсоюзной организации.

Совместно с профсоюзным комитетом решаются вопросы совершенствования системы оплаты и охраны труда, принятия локальных нормативных документов ДОО, установления выплат стимулирующего характера для сотрудников. В детском саду осуществляется постоянный контроль за соблюдением трудового законодательства, регулирующего социально-трудовые отношения. Ведется анализ реализации коллективного договора.

Профсоюзным комитетом учреждения проводится работа по правовому обучению сотрудников. Все изменения, новшества, которые касаются трудовых отношений, своевременно доводятся до сведения каждого работника. Информация размещается на стенде «Профсоюзный уголок», на страницах сайта ДОО, а также обсуждается на различных мероприятиях.

В нашем коллективе сложились определенные традиции. Значительные усилия направлены на оздоровление сотрудников, профилактику профессионального выгорания, материальную поддержку членов профсоюза, попавших в трудную жизненную ситуацию. Работникам и их детям предлагается отдых и лечение в санаториях и пансионатах, базах отдыха. Средства, поступившие на счет первичной профсоюзной организации, расходуются в течение года на подготовку праздников (День дошкольного работника, Новый год, 8 Марта и др.), спортивные мероприятия для сотрудников, профессиональные конкурсы. Участие в праздничных демонстрациях и шествиях. Практикуются выезды коллектива на природу, экскурсии по городу и краю. Не редки совместные выходы на концерты, в театры. Администрация и профсоюзный комитет детского сада не забывают своих юбиляров, ветеранов труда.

Стоит отметить, что особую роль играет личность председателя первички. Председателем первичной профсоюзной организации МБДОУ № 8 в течение вот уже 15 лет является Гущина Ирина Григорьевна. Ирина Григорьевна пользуется авторитетом и уважением у членов профсоюза и администрации. Работа профсоюзного лидера отмечена грамотами и благодарственными письмами Краевой территориальной организации Профсоюз, отделом образовании Прикубанского округа. За активную жизненную позицию, профессионализм и личный вклад в развитие системы образования города Краснодара Ирине Григорьевне было вручено благодарственное письмо Депутата Государственной Думы Российской Федерации В. Л. Евланова.

Профсоюзная организация МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 8» постоянно находится в поиске новых форм работы, которые востребованы и принесут максимальную пользу людям, подтверждая девиз коллектива «Вместе мы – сила!!!»

Профсоюзный комитет МБДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 8»

ИТОГИ «ГОДА ПРОФСОЮЗНОГО PR-ДВИЖЕНИЯ»

Итоги Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ за 2017 год по информационной работе



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 профсоюзного членства, стимулирования социальной активности членов Профсоюза, а также расширения возможностей организаций и членов Профсоюза по поиску, получению и распространению качественной профсоюзной информации, 2017 год был объявлен «Годом профсоюзного PR- движения».

В связи с активизацией PR-деятельности Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ, для повышения эффективности информационной работы, расширения представительства Профсоюза в сети Интернет, распространения положительного опыта профсоюзной работы, в 2017 году была проведена большая информационная работа.

В 2017 году подготовлены и направлены 12 методических материалов для работы первичных профорганизаций, а также агитационный материал по вопросу мотивации профсоюзного членства.

В целях развития системы обучения профактива городским комитетом проводится конкурс «Лучшая первичная профсоюзная организация». Начало конкурса 15 ноября, итоги 15 февраля.

Сайт сегодня – это важное звено в информационной системе обучения.

С 2017 года действует обновленный сайт городской организации Профсоюза и работает страничка на сайте департамента образования муниципального образования город Краснодар. На сайте городской организации Профсоюза размещены материалы о работе, проводимых мероприятиях, актуальных и значимых событиях. Созданы страницы, отражающие деятельность каждого направления работы городской организации Профсоюза, даются ссылки на необходимые в работе документы и материалы. В 2017 году изменилась структура сайта, содержание информации стало более понятно для читателя.

Сегодня профсоюзные страницы на сайте учреждений имеют 283 первичные профорганизации.

Важную информационную роль выполняют корпоративные газеты. Обеспечена подписка первичных профорганизаций на газеты «Вольная Кубань», «Мой Профсоюз» и «Человек труда».

С декабря 2016 года Краснодарская городская организация выпустила в издательство газету «Профсоюз информирует», где освещается деятельность председателей профкомов, работа с ветеранами, социальными партнерами, с молодыми педагогами, юридическая консультация и другое.

Информация по реализации отраслевого Соглашения городской организации Профсоюза и департамента образования освещается на сайте в разделе «Социальное партнерство».

Оперативному обмену информацией с первичными профорганизациями способствует электронная почта.

Городская организация Профсоюза обеспечивает высокий уровень финансовых затрат на информационную работу и обучение профактива.

На протяжении 2017 года проводилась информационная работа с педагогическими работниками, участвующими в краевых и Всероссийских конкурсах. 24 педагога из Краснодарских образовательных организаций приняли участие в различных конкурсах, посвященных «Году Профсоюзного PR-движения»:

– в краевом творческом конкурсе «Учитель. Школа. Жизнь», на лучшую публикацию в газете «Вольная Кубань» приняли участие 7 педагогов образовательных организаций;

– Всероссийский конкурс «Профсоюзный репортер», на лучшую публикацию в газете «Мой Профсоюз» объединил 7 участников от образовательных организаций города Краснодара;

– три педагога стали участниками Всероссийского конкурса – акции «Я в Профсоюзе», на лучший видеоролик, отражающий собственное видение роли и значения Профсоюза и размещенный в сети Интернет на сайте Youtube;

– в Краевом фотоконкурсе «В объективе Профсоюз» участвовали 6 педагогов образовательных организаций города;

– один учитель принял участие в краевом фотоконкурсе «Бороться и побеждать».

В целях развития и совершенствования информационных ресурсов территориальных организаций подготовлены материалы к участию в краевом конкурсе «Лучшая организация информационной работы». Итоги конкурса будут подведены в начале 2018 года.

В целях повышения уровня работы отчетно-выборной кампании 2017 года уделялось внимание информационной работе с кадрами и активом. Проводилось:

– анализ кадрового состава выборных профсоюзных органов;

– целевые семинары и совещания для профсоюзного актива;

– изучение опыта работы первичных профсоюзных организаций;

– информационное оснащение работы профсоюзных кадров и актива;

– инструктирование и консультирование вновь избранных председателей первичных профсоюзных организаций и актива.

На протяжении 2017 года активно работала «Школа молодого профсоюзного лидера» при Северо-Кавказском региональном учебном центре г. Краснодара. Обучение прошли 36 председателей первичных профсоюзных организаций. В процессе обучения были раскрыты наиболее злободневные вопросы профсоюзного образования, особенно полезны они были для вновь избранных председателей первичных профсоюзных организаций.

О. А. Вовк,
главный специалист Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как снять стресс и нервное напряжение в домашних условиях?

В жизни обычного человека всегда присутствуют стрессовые ситуации. Исключить из жизни конфликты и ссоры не получается.

Наша психика моментально реагирует на возникновение опасного фона эмоциональным напряжением. **Стресс не только лишает нас работоспособности и возможности адекватно мыслить.**

Ответной реакцией организма на напряжение становятся нарушения сна, ухудшение памяти, развитие болезней сердечно-сосудистой системы, гормональные сбои.

Практикуясь, человек может научиться восстанавливать свое психоэмоциональное состояние без таблеток и алкоголя. Разберемся, как успокоить нервы и снять стресс в домашних условиях простыми методами.

Как справиться со стрессом

Для восстановления нормального эмоционального состояния защиты от негативных последствий придумано немало методик. Под каждый конкретный случай непременно подойдет один из наших советов.

Только помните: чем меньшую порцию стресса вы получили, тем быстрее вам удастся из него «выбраться».

Совет 1: выкиньте неприятные мысли из головы

Неприятные события влекут целую цепочку размышлений. От надоедливых мыслей, приносящих душевный дискомфорт, мы не можем избавиться ни днем, ни ночью. Бесконечное «пережевывание» ситуации не избавляет от стресса, а изматывает и лишает сил.

Выходом может стать решение переключиться на что-то яркое и неординарное. Завтра вы обязательно вернетесь к своей проблеме, а сегодня выкиньте ее из головы.

Много раз бывало, что вечером проблема выглядит масштабной и ужасающей, а утром видишь уже несколько путей выхода и не воспринимаешь как катастрофу.

«Пообещайте» своему разуму: как только проснетесь, подумаете о проблеме с удвоенной силой и найдете выход.

Утром произойдет метаморфоза: проблема перестанет быть вселенской или даже превратится в незначительную. Учитесь «очищать» голову, тогда трудности удастся лучше контролировать.

Совет 2: делайте дыхательную гимнастику

Решая, как успокоить нервы и восстановить психику в домашних условиях за короткий промежуток времени, можно обратиться к дыхательной гимнастике.

Она особенно эффективна, если стресс был вызван внезапными обстоятельствами, случаем, приведшим к учащению сердечного ритма и повышению давления. Упражнения подействуют не хуже, чем лекарства, стрессовое состояние удастся купировать за 15 минут.



Для создания благоприятной атмосферы гимнастику можно проводить под расслабляющую музыку:

Снимите напряжение с плечевого пояса. Вращайте предплечьями в одну и другую сторону по 12 раз.

Держа руки на уровне плеч, медленно разводите их в стороны до максимальной амплитуды и возвращайте назад 5-6 раз.

Снять напряжение с мышц спины поможет подъем на носках с поднятыми вверх руками. Тянитесь вверх, удерживайте положение несколько секунд, возвращайтесь назад. Сделайте несколько повторений.

Стоя прямо, делайте медленный глубокий вдох. Когда легкие будут полными, сделать короткий быстрый выдох, «выплеснув» из себя воздух. Повторить 5-6 раз.

Быстро и глубоко дышать через ноздри. Повторить 10-12 раз.

Есть методики, позволяющие нормализовать эмоциональное состояние (или хотя-бы немного снизить уровень стресса) за 1 минуту. Как снять стресс и нервное напряжение, если все выводит из себя:

Сядьте, примите расслабленную позу, закройте глаза. Медленно вдыхайте воздух носом, считая про себя до 4. Выдыхайте таким же образом. Задержите дыхание, сосчитайте до 4, продолжайте сначала. Упражнение проводить 1-2 минуты.

Снять острое состояние стресса и нормализовать давление поможет интенсивный массаж зоны ушей. Разотрите уши докрасна за 1 минуту. Потом понажимайте на болевые точки в области затылка. Дыхание сохранять спокойное.

Применяйте дыхательные методики перед экзаменом или важным разговором. Вывести вас из себя или заставить нервничать будет намного сложнее.

Совет 3: занимайтесь спортом

Многие считают, что бутылочка пива или 100 г крепкого алкогольного напитка помогает расслабиться после нервного трудового дня. А ведь гораздо эффективнее совершить 20-минутную пробежку.

Во время занятий спортом в организме вырабатываются эндорфины.

Гормоны счастья формируют способность бороться со стрессом сегодня и сопротивляться ему завтра. В отличие от алкоголя, который подрывает эту способность и губит морально.

Совет 4: принимайте водные процедуры

Чтобы подавить состояние стресса, «выдавить» его из своего организма, нужно подвергнуть тело другому стрессу, физическому. Это может быть обливание холодной водой или моржевание, посещение бани, контрастный душ на худой конец.

Холодные процедуры вызывают резкое охлаждение организма, вызывают учащение пульса. Мгновенная перегрузка сменяется расслаблением, релаксацией.

Тепловые процедуры стимулируют циркуляцию крови, выводят из организма токсины, снимают сосудистые спазмы, устраняют головную боль.

В народе считается, что вода смывает проблемы, очищает и обновляет. Регулярные водные процедуры помогут лучше контролировать свои мысли, не поддаваться стрессу.

Совет 5: гуляйте и созерцайте

Гулять можно по ночному городу, свободному от спешащих прохожих.

Но лучше для прогулок выбрать парк, лес, выбраться к водоему. **Свежий воздух, отсутствие скоплений людей помогут избавиться от негативных мыслей, раствориться в природе, расслабиться.**

Улучшить эмоциональное состояние помогут созерцательные упражнения. Смотрите на пейзаж или отдельно стоящее дерево, старайтесь занять свое внимание просмотром самых мелких деталей.

Это сродни медитации, когда главной задачей стоит освободиться от мыслей. **Темп прогулки выбирайте медленный**. Практиковаться можно даже во время обеденного перерыва на работе.

Совет 6: меньше думайте о чужом мнении

Приучите себя к мысли, что мнение окружающих (коллег по работе, знакомых) – это их личное восприятие мира, особенности, которые к вам не имеют никакого отношения.

Не изводите себя размышлениями, кто что подумает по поводу каждого вашего шага. Не принимайте участие в «разборках», если они не являются спорами, рождающими истину.

Негативное отношение других людей цепляет, но не становится поводом объяснять посторонним людям причины и цели ваших действий.

Как нормализовать повышенное давление народными средствами

Всего несколько десятилетий назад повышение давления (артериальная гипертензия, или гипертония) было возрастным признаком, обременяющим людей преимущественно в пожилом возрасте. Сегодня это заболевание значительно помолодело, что вывело смертность от сердечно-сосудистых болезней на первую ступень по количеству ежегодных потерь.

Признаки высокого давления

Если головные боли становятся довольно частыми, появляются головокружение и тошнота, учащается сердцебиение, а виски сдавливает боль – следует проверить свое давление. Первыми признаками его могут быть также прилив крови к лицу, беспочвенная бессонница, одышка при малейшей физической нагрузке, постоянное чувство слабости и усталости, потемнение в глазах при резкой смене положения тела.

Прежде чем приступать к упорному и продолжительному лечению артериальной гипертензии, следует определить, не является ли она следствием какого-то другого заболевания. Ведь такие же состояния возможны при почечных, эндокринных, неврологических заболеваниях. Гипертония может развиваться на фоне постоянного стресса, сложной беременности, при отравлении ядовитыми веществами, неконтролируемом употреблении БАДов и медикаментов. В случае упущения исходного заболевания любые средства, в том числе и народные, направленные исключительно на понижение давления, окажутся неэффективными.

Как справиться с недугом без таблеток

Гипертония относится к болезням, которые, к сожалению, полностью вылечить невозможно. Но можно значительно улучшить состояние, надолго забыв о неприятных ощущениях, связанных со скачками давления. И для этого совсем не обязательно спешить подсаживаться на медикаменты. Ведь, насколько известно из отзывов самих гипертоников со стажем, организм очень быстро привыкает к таблеткам, вынуждая каждые полгода менять препарат или увеличивать дозировку. В первую очередь следует пересмотреть свой образ жизни и режим питания, а потом выбрать подходящее лечение из того, что предлагают народные целители.

Травяные чаи

Народные целители рекомендуют гипертоникам использовать травы и сборы, расширяющие сосуды, обладающие мочегонным и седативным действием. Заваривается лечебное средство аналогично обыкновенному чаю, пьется в теплом виде. Хранить травяные настои следует не дольше двух дней в холодильнике, но при возможности делать разовую дозу.

Наиболее эффективными для понижения давления являются гибискус, боярышник, китайский лимонник, ромашка аптечная, листья земляники, календула, шиповник, корень валерианы, пустырник, мята перечная. Более эффективными будут не единичные травы, а их сборы, в комплексе решающие проблему:

- ромашка аптечная, фенхель, мята перечная и корень валерианы;
- корень валерианы, трава душицы обыкновенной, трава зверобоя продырявленного;
- цветы календулы, липы, листья мяты перечной;
- цветы и плоды боярышника, цветы бузины черной;
- пустырник, ромашка, семена укропа.

Приготовление чая

Две столовые ложки смеси залить на ночь 0,5 л кипятка. Настаивать в термосе. Процедить перед применением. Разовая доза – стакан настоя натощак. Выбор сбора зависит только от вкусовых предпочтений и индивидуальной непереносимости некоторых трав. Если одновременно с народными средствами принимается лекарство, то его дозу можно уменьшить в два раза. Но делать это нужно только после консультации с врачом.

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 Кошелева Н. Е. :
г. Краснодар, ул. Раздольная, 11.

Номер подписан в печать 26.01.18 г.
по графику в 16.00, фактически в 16.00
Объем 1 п. л. 6+
Заказ № 077 Тираж 315 экз.