

Уважаемые члены Профсоюза, председатели районных, городских, первичных профсоюзных организаций!

2020-й год стал для всех нас годом борьбы с коронавирусной инфекцией. Самоизоляция, дистанционный формат обучения обнажили проблемы в организации труда и отдыха работников и обучающихся системы образования. Давайте, несмотря ни на какие трудности, делать наше ОБЩЕЕ ДЕЛО! И давайте всегда помнить о том, что любое Дело будет нам по плечу, если МЫ ВМЕСТЕ!

2021 год в Общероссийском Профсоюзе образования объявлен годом «Здоровья. Долголетия. Спорта» и посвящается охране и укреплению здоровья, целенаправленному формированию среди работников системы образования, обучающихся профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования потребности в здоровом, активном образе жизни, занятиям физической культурой и массовым спортом в целях повышения качества и продолжительности жизни в условиях новых вызовов.

В соответствии с п.2.8. Постановления Губернатора Самарской области Д.И.Азарова от 16.12.2020 №365 «О дальнейших мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Самарской области» всем работодателям во взаимодействии с профсоюзными организациями поручено принять исчерпывающие меры по защите жизни и здоровья работников трудовых коллективов, в том числе в выходные и нерабочие праздничные дни.

Прогулки и занятия физкультурой и спортом на свежем воздухе оказывают положительное воздействие на наше здоровье и организм. Существует много преимуществ прогулок и занятий спортом на свежем воздухе:

ПРЕИМУЩЕСТВО № 1. Когда человек занимается на свежем воздухе, то получает достаточно большое количество витамина Д, который приносит огромную пользу для наших костей и улучшает состояние наших суставов, и конечно же улучшает и поднимает настроение.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 2. Легкие получают большое количество кислорода, тем самым помогая показывать гораздо большую выносливость. Именно такие тренировки дадут сто процентный результат и эффективность, принося больше пользы.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 3. Тренировки на свежем воздухе закаляют. Воздушные ванны - это настоящая эффективная адаптация к внешним факторам среды, которые иногда могут оказаться для нашего здоровья настоящим недругом. Но тренировки нас закаляют, и мы становимся сильнее и выносливее, особенно на улице.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 4. Любые тренировки помогают улучшить работу сердца и состояние сосудов, а на свежем воздухе это положительное влияние только увеличивается. Регулярные тренировки сердечно-сосудистой системы могут действительно остановить развитие заболеваний сердца и сосудов.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 5. На улице, да еще и вместе со спортом вы получите заряд бодрости и хорошего настроения. Физическая нагрузка стимулирует выработку гормона счастья – это эндорфин, который помогает человеку успешно бороться со стрессом и депрессивными расстройствами.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 6. Смена привычной обстановки, которая может надоедать, и возможность найти своих единомышленников. Каждый раз вы можете выбирать различные маршруты, дороги, парки, набережные и так далее, а постоянно меняющаяся обстановка и люди - это хорошая стимуляция клеток головной мозга для эффективной работы.

ПРЕИМУЩЕСТВО № 7. Вы сможете контролировать свой вес и физическое состояние тела. С регулярными физическими упражнениями ваше тело будет находиться в постоянном тонусе. Психологи доказали тот факт, что тренировки, проходящие на свежем воздухе, гораздо лучше переносятся организмом человека, поэтому вы можете сделать гораздо больше и лучше.

И не забудьте при прогулках и занятиях физкультурой и спортом на свежем воздухе соблюдать санитарно-эпидемиологические правила.

Желаю Вам крепкого здоровья, успехов в работе. Всего Вам самого наилучшего в наступающем году!

В целях формирования культуры управления своим здоровьем рекомендуем принимать активное участие в мероприятиях выходных и праздничных дней, используя нижеследующую информацию.

План мероприятий профсоюзных организаций в период выходных и нерабочих праздничных дней в рамках Постановления Губернатора Самарской области от 16.12.2020 №365

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
1.	Размещение информации на информресурсах членских организаций о работе выставок, музеев, театров, катков с приглашением членов профсоюзов на мероприятия	Самарская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ, районные (городские), первичные профсоюзные организации
2.	Размещение обращения председателей РПО, ГПО, ППО о мероприятиях по Плану мероприятий профсоюзных организаций в период выходных и нерабочих праздничных дней в рамках Постановления Губернатора Самарской области от 16.12.2020 №365	
3.	Организация коллективного, семейного катания на коньках на открытых катках городов и районов, на лыжах (размещение информации о местах массового катания)	Районные (городские), первичные профсоюзные организации
4.	Организация фотоконкурса «Профсоюзные каникулы» в соцсети ВК, инстаграмм с хэштегом профсоюзыб3, фпсо, СамарскийПрофсоюзОбразования (со 2 января 2021 года) https://vk.com/samaraobr	Самарская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ, районные (городские), первичные профсоюзные организации
5.	Проведение викторины в соцсети к 170-летию Губернии (с 1 января 2021 года) https://vk.com/samaraobr	районные (городские), первичные профсоюзные организации
6.	Организация просмотра в сети в Контакте новогодних фильмов и мультфильмов (с 1 января 2021 года, ежедневно) https://vk.com/samaraobr	Самарская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ, районные (городские), первичные профсоюзные организации
7.	Организация поздравительного челленджа в соцсети хэштегом профсоюзыб3, фпсо, СамарскийПрофсоюзОбразования, Новыйгод2021 https://vk.com/samaraobr	
8.	Проведение в первичных профсоюзных организациях конкурса детских рисунков поздравительной открытки	районные (городские), первичные профсоюзные организации
9.	Организация в первичных профсоюзных организациях спортивных состязаний на свежем воздухе «Мама, папа, я»	районные (городские), первичные профсоюзные организации
10.	Организация конкурса на самого креативного профсоюзного снеговика во дворах с размещением фотографий в социальных сетях в соцсети хэштегом профсоюзыб3, фпсо, СамарскийПрофсоюзОбразования, Новыйгод2021 https://vk.com/samaraobr	районные (городские), первичные профсоюзные организации
11.	Трансляция роликов участников смотра-конкурса художественной самодеятельности в группе в Контакте https://vk.com/samaraobr и на канале ютуб https://www.youtube.com/channel/UCU6vniqVpp3uGLoNBHchTsOQ	Самарская областная организация Профсоюза работников народного образования и науки РФ
12.	Организация культурного семейного посещения спектаклей, концертов (первичные, районные, городские профсоюзные организации)	районные (городские), первичные профсоюзные организации
13.	Организация коллективных посещений музеев, выставок(первичные, районные, городские профсоюзные организации)	