

## Новости профсоюза



Общероссийский Профсоюз образования объявил 2021 годом спорта, здоровья, долголетия. Решающую роль в этом решении сыграл 2020-й. Самоизоляция, дистанционное обучение обнажили серьёзные проблемы в организации труда и отдыха работников системы образования, студенчества.

С 6 по 9 апреля 2021 в нашем учреждении проходила неделя здоровья, организованная профкомом для сотрудников.

На семинаре «Ваше здоровье в ваших руках», Котикова М.Н., провела комплексы: дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани и упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения.



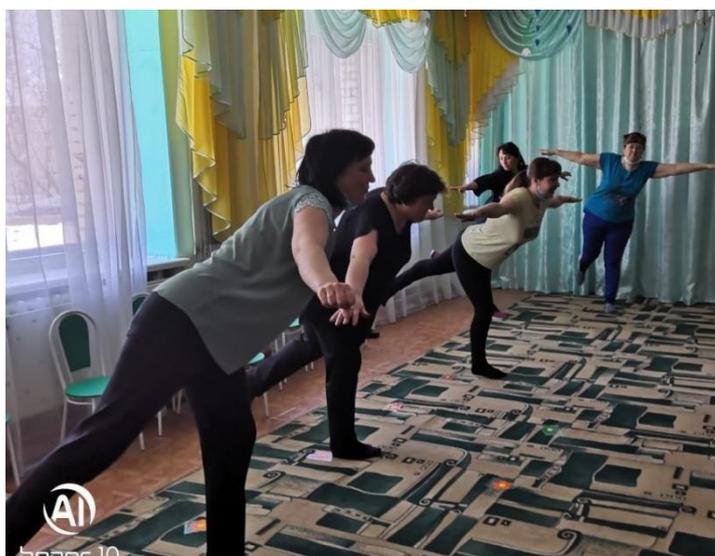
Усольцева Л.В., показала мастер-класс для развития позитивного мышления. Использовала упражнения «Калоша счастья», «Пять минут», «Звери».



Предлагала пройти тест «О плохой погоде и нестиранном белье». Мастер-класс способствовал нейтрализовать эмоциональное напряжение, и укрепить стремление к состоянию внутреннего равновесия.



Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом, поэтому была организованы, «Веселые старты».



Психолог Жарикова С.А., провела упражнение «Колесо жизни», с применением метафорических ассоциативных карт, направленное на укрепление психического здоровья и профилактику депрессии.



Самусова Е.Г., организовала для сотрудников фитобар «Чайная пара», где за чашкой полезного, ароматного чая, делились рецептами полезных блюд, укрепляющих здоровье.

