



Профсоюзная организация  
МБОУ «Андомская СОШ»  
Вытегорский район  
Вологодская область

---

**И это тоже Профсоюз!**

Профсоюз поздравить рады с красивой  
**30**-летней датой.

Мы с профсоюзом шагаем в ногу, он помогает осилить дорогу, решает вопросы охраны труда, без профсоюза мы никуда. Он проверяет условия работы и выделения нужной квоты, он защищает наши права и оплатить помогает дрова, льготы и пенсии выплатить в срок, чтобы спокойно мы шли на урок. Мы пожелаем ему в юбилей большее членство и новых друзей.

**С днём рождения,  
Профсоюз!**



Нас в профсоюзе всего лишь 6, но сила большая в этом есть. Свой голос всегда отдаем мы за правду, поддержим, предложим свои варианты. Мы вместе работаем и отдыхаем, вступить в профсоюз мы всегда предлагаем. Мы – за достойную жизнь и зарплату! И помощи руку протянем в награду!



# Профсоюз



Проблемы?  
Партнерство!  
Поиск решения  
проблем!  
Всегда рядом  
**Профсоюз!**  
Любую проблему  
решаем  
**вместе!!!**



# Профсоюз

Работа - главная составляющая нашей жизни.

Профсоюз – надежный помощник в любой работе.

Охрана труда, безопасность, комфорт – на это у профсоюза упор.



На встречах бываем гостями нередко,  
участвуем в играх и выступаем с речью.



Работать умеем в любых условиях, но соблюдая права и здоровье. ЕГЭ помогали ребятам сдавать, здоровье своё и ребят сохранять.



Гражданский наш долг чтим мы с верой и свято  
и вместе с ребятами каждый год рядом в  
«Бессмертном строю»на параде стоим, и  
память погибших мы свято храним.



# Мы важные даты не забываем и в профсоюзных конкурсах участие принимаем

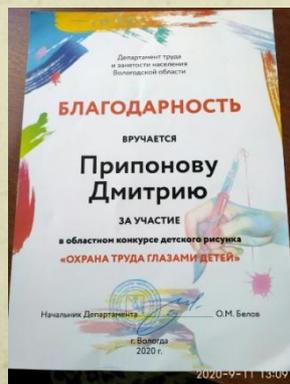
Акция «Окна Победы»



Конкурс «Помнит сердце, не забудет никогда»



Конкурс рисунков  
«Охрана труда глазами  
детей»



Излюбленной нами стала программа, что собирает всех нас на Профсоюзной поляне, где юмор и дело живут вместе с нами, где песни, сплоченность по полной программе.



# Здоровье учителя – важная тема, и в колуарах первичек дилемма: как профсоюзу добиться первички работать учителю год без больничного.

**Горло**

Учитель, помни – в каждом классе есть хотя бы один ученик, который тебя слушает. Сохрани голос для него. Гвоздика (спэция) защищает от вирусов и снимает напряжение голосовых связок. Пару бутончиков разжуйте во рту, и вы снова готовы вещать.

**Спина**

На могучую спину учителя взвалили груз ответственности за подрастающее поколение. Мужайтесь. А чтобы сколиоз и сутулость вас не мучали, не забывайте хотя бы несколько раз за урок потянуться хорошенько в кресле, сделать пару поворотов.

**Глаза**

Помогите глазам отдохнуть. Делайте зарядку: фокусируйтесь на объектах, расположенных на разном расстоянии. Можно прямо на уроке – смотрите в журнал и на учеников, и так несколько раз. Им страшно, вам весело, а глазам – полезно.

**Весь организм**

Вы же помните, что учитель на 80% состоит из конспектов воды. Для хорошего самочувствия поддерживайте водный баланс. Следить за количеством выпитой воды помогает приложение на смартфоне. Скачайте его и пейте воду по графику.

**Нервы**

Оказывается, нервные клетки все же восстанавливаются, но в таких условиях и с такой скоростью, что лучше не провоцировать их умирание. Поэтому... раскраску-антистресс быстро на стол! Цветные карандаши, пару минут творчества, и все житейские проблемы отступят от вас.

**Ноги**

Берегите ноги. Вам ими в школу ходить! Лучшая профилактика варикоза – это перекачивание с пятки на носочек. Точно как в детском саду :)

**ЗДОРОВЫЙ УЧИТЕЛЬ  
6 ПОДСКАЗОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



Мы выход нашли – это спорт, физкультура, у каждого будет красивой фигура, а вместе мы примем участие в «Стартах» будет и модно, и здоровью приятно!



Вытегорская районная организация Профсоюз работников народного образования и науки РФ

**ПРИГЛАШАЕТ** ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

**2 ФЕВРАЛЯ  
2019 ГОДА  
в 12.00**

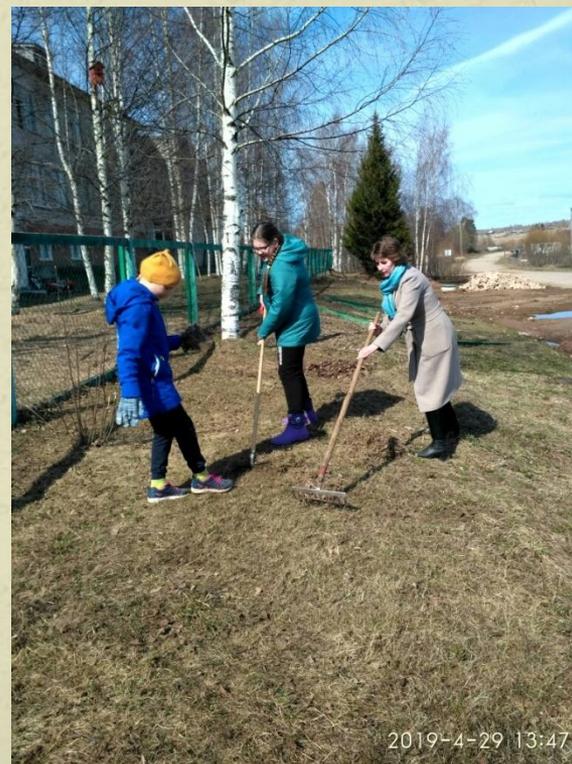
**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ  
«ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ»**

*Приглашаем команды первичных профсоюзных организаций. Состав команды от 3 до 5 человек. Белье/шнурки приветствуется. От вас спортивная форма + название команды + хорошее настроение. Заявку по электронной почте или по телефону до 1 февраля 2019 г. Встречаемся в ФОК «Мариинский».*

**Быть здоровым  
– это модно!**



Физический труд уважаем и чествуем, и на субботники дружно мы шествуем. Грабли, метелки, мешки - все на месте, чистым село дружно сделаем вместе!



Рядом с трудом и отдых живет, он с нами танцует и песни поёт,  
ходит в походы, в театры, в кино, на сцене нередко бывает оно, в  
музее, в поездке и на природе, и не смотря на капризы погоды,  
радость приносит всем членам в союзе, даже всем тем,  
кто не член профсоюза!



Без праздников жизнь бывает не ярка, все люди ждут праздников, сказки, подарков, в особенности наши внуки и дети, и профсоюз за это в ответе, чтоб были довольны взрослые и дети. Ёлки, сюрпризы, шары и подарки для профсоюза главная марка.



Пусть радугой яркой события станут, всех нас укрепят и событий добавят, но главное – будет достойным наш труд, ведь дети за партами снова нас ждут. Еще раз поздравим наш дружный союз, что словом зовем мы все наш ПРОФСОЮЗ!



Вместе мы - СИЛА!

**Спасибо за внимание!**