

№ 22(1) 03/22

# Интегральная Медицина и Жизнь





## ОТ РЕДКОЛЛЕГИИ



*Галина Попова*

Стр. 4

## АКТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ



Мы с профсоюзом образования — за ЗОЖ!

*Тамара Тишкова*

Стр. 5



Послушай, что скажу...

*Видеофильмы молодого педагога,*

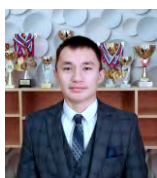
*лауреата премии «Успех»,*

*руководителя детского театра*

*Владимира Белоконя*

Стр. 11

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ



Верь в свои силы,

и тебе покорятся даже горизонты

*Светлана Отрокова*

Стр. 12



Спортивно-дружная семья

*Владимир Петрович*

Стр. 15

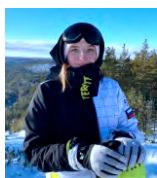


Мастер спортивного ориентирования

*Татьяна Просина*

Стр. 18

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



Спорт вошел в мою жизнь с детства

*Виктория Афоншина*

Стр. 21

## КНИГУ ПИШЕТ УЧИТЕЛЬ



Ночной сторож  
*Лазиз Каримов*

Стр. 22

## ПРОФСОЮЗНЫЙ «ПЕГАС»

Поэтические страницы саратовских педагогов



*Светлана Петрова*

Стр. 26



*Екатерина Солопова*

Стр. 28



*Ольга Бордакова*

Стр. 31



*Татьяна Рогачёва*

Стр. 33

## СОВЕТЫ ВРАЧА



Школа спокойствия  
*Наталья Лозко*

Стр. 36

## Обратная связь:

Саратовская областная организация Общероссийского Профсоюза работников народного образования и науки РФ  
Адрес: г.Саратов, ул. Сакко и Ванцетти, 55.  
Тел. секретаря: (845-2) 26-00-97  
Тел. Поповой Галины Николаевны: (845-2) 26-12-49

От имени инициативной группы  
по созданию журнала –  
заместитель председателя  
Саратовской областной организации  
Общероссийского Профсоюза образования  
Галина Николаевна ПОПОВА



### Уважаемые читатели!

Вы находитесь на страницах электронного журнала «Интегральная медицина и жизнь». Он предназначен для обсуждения широкого круга вопросов по социальной и профилактической медицине. Журнал долгое время издавала литератор и журналист **Татьяна Лисина**. В настоящее время ее ресурс любезно передали нам – Саратовской областной организации Общероссийского Профсоюза образования. Считаем своим долгом выразить благодарность коллективу и президенту Российской академии естественных наук им. В.И. Вернадского **М.Ю. Ледванову** за предоставленную возможность рассказывать на платформе РАЕ об опыте нашей организации по реализации оздоровительных программ, о работе первичных профсоюзных организаций по внедрению здорового образа жизни, о людях – учителях физической культуры, тренерах, методистах, любителях спорта, туризма, творческих педагогах.

Пессимисты могут утверждать, что достаточно имеющих в нашей Саратовской области СМИ. Мы же твердо убеждены, что информации много не бывает! Да и разместить ее в средствах массовой информации региона и муниципалитетов достаточно затратно. Цифровой мир многообразен и широк. Право человека – воспользоваться любым инструментом, чтобы понимать, в каком мире мы живем, какое образование имеем, какие люди работают в школах, детских садах, университетах, колледжах, центрах дополнительного образования детей. Создавать положительный облик учителя, который силен не только

своим профессионализмом, но еще и принадлежностью к мощной солидарной и гуманной организации – Профсоюзу, – это задача всех тех, кто ведет информационную работу в Саратовской областной организации Общероссийского Профсоюза образования. Мы рады, что на призыв принять участие в подготовке первого номера журнала откликнулись внештатные корреспонденты Саратовской областной профсоюзной организации работников образования, поэты, творческие личности из числа педагогов, членов профсоюза.

В номере, который является для нас первым (а по счету символично 22-м!), вас встречает необычное интервью с нашим председателем Николаем Николаевичем Тимофеевым. Вы познакомитесь с нашими учителями физической культуры, добившимися высоких спортивных результатов. А также получите истинное наслаждение от стихов, прозы, фильмов, созданных нашими авторами.

От Года спорта, здоровья и долголетия, каким был 2021 год, мы переходим в Год корпоративной культуры и вкладываем в него большой смысл. На наш взгляд, это не только википедийная совокупность принятых в организации моделей поведения. Это принятый всей душой, основанный на генетической памяти, созданный в результате работы над собой образ Учителя.

Мы надеемся, что журнал будет востребован, интересен вам, наши дорогие читатели! И мы готовы принять ваши письма, очерки, творческие произведения для издания следующего номера.

Беседовала Тамара ТИШКОВА,  
специалист по связям со СМИ  
Саратовской областной организации  
Профсоюза работников образования и науки

## МЫ С ПРОФСОЮЗОМ ОБРАЗОВАНИЯ - ЗА ЗОЖ!

Наша общественная организация объединяет работников образовательных учреждений, главным образом педагогов, воспитателей, которые не только дают детям знания по различным предметам, но и своим личным примером во многом определяют главные векторы для выстраивания своего жизненного пути. Вот почему мы с вдохновением взялись за подготовку выпусков журнала, тематика которого посвящена духовному и физическому развитию всех нас, живущих, читающих, ищущих пути совершенствования. Первым дает интервью педагог с большим стажем и жизненным опытом, председатель Саратовской областной профсоюзной организации работников народного образования и науки **Н.Н. Тимофеев**. Он работал учителем математики, был директором школы, заместителем заведующего областным отделом образования в советское время, с 1987 года – бессменный руководитель профессионального объединения, отличник народного просвещения, отличник образования СССР, награжден медалью ордена «За заслуги перед Отечеством» и лауреат премии имени В.М.Яковлева.

**– Николай Николаевич, в каком главном документе организации Профсоюза образования закреплены права членов профсоюза на оздоровление и отдых?**

– Этот документ – Устав организации, в нем прописана цель профессионального союза работников образования – повышение

качества жизни. В п. 16 ст. 5 Устава обозначено, что профсоюз осуществляет организацию и проведение оздоровительных, спортивных и культурных мероприятий, пропаганду здорового образа жизни и духовного развития членов профсоюза и их семей. В Уставе говорится о том, что члены профсоюза могут пользоваться услугами спортивных, туристических, санаторно-курортных, а также культурных, научно-образовательных и других учреждений на льготных условиях, то есть со скидкой в оплате. Причем с учетом профсоюзного стажа – чем он больше, тем скидка существеннее. Нашим профсоюзом заключен договор с ФНПР по обеспечению членов организации льготным санаторно-курортным лечением. Решение этого вопроса имеет большую историю. В советское время профсоюзные путевки педагогам, работникам образования выдавались бесплатно. В облсовпрофе был курортный отдел с фондом соцстраха. Эта система рухнула с распадом прежнего государственного устройства. С 1994 года Профсоюз образования, как и другие профессиональные объединения, действует самостоятельно, без поддержки фонда, исключительно на взносы своих членов. Но мы ищем пути взаимодействия органами власти, местного самоуправления, поскольку у нас общая задача – сохранение педагогического кадрового потенциала области. Как раз на заседании последнего президиума областной организации в сере-



дине февраля 2022 года в очередной раз шла речь о льготах членам профсоюза при оплате путевок с санаторно-курортным лечением. Подготовлено письмо вице-губернатору, председателю правительства Саратовской области **Р.В. Бусаргину**, в котором речь идет о мерах по реализации пункта 5.24 Соглашения правительства области и ФНПР области в части разрешения нормативных актов, предусматривающих финансирование этой льготы. Письмо это будет обсуждаться на приеме, который мне назначен, оставляю его для принятия решения. Вопрос непростой, но очень актуальный, не дадим его отправить в долгий ящик.

**– Когда и почему педагоги получили право на льготную пенсию, стали иметь на нее право, заработав 25 лет педагогического стажа?**

– Именно профсоюз вышел с предложением в правительство СССР о принятии такого закона. Была подготовлена справка, в которой говорилось о рисках профессии для

здоровья работника, заключающихся в большом количестве контактов, в том числе эпидемиологических, ответственности, нагрузке, стрессах. В 1956 году Правительство страны приняло постановление, закрепляющее право на льготный стаж выхода на пенсию педагогических работников всех образовательных учреждений. Но история вносила свои изменения. В 60-х годах работники вузов этого права были лишены, остались только те, кто работает с детьми в возрасте до 15 лет. В постсоветское время пенсионная система в свою очередь претерпела изменения. Трудность выполнения нужных постановлений оказалась в том, что сократилось число работающих в стране. Если раньше 12 работающих обслуживали одного пенсионера, то теперь только 4. Чтобы сохранить финансовый баланс, увеличен возраст выхода на пенсию с 55 до 60 лет для женщин, с 60 до 65 лет для мужчин. Профсоюз образования отстаивал право педагогов на льготную пенсию, направляли телеграммы своим депутатам Госдумы, в Правительство страны. 5 октября 2020 года вышло постановление Правительства, закрепившее его. Педагогический стаж для льготы должен по-прежнему составлять 25 лет, однако получать эту пенсию работник сможет, только пройдя предпенсионный период, длительность которого зависит от года выхода на пенсию.

**– Расскажите о своем опыте профилактики заболеваний и собственных выработанных компонентах здорового образа жизни, которые помогают быть бодрым, энергичным, полным творческих идей.**

– Скажу сразу, что спортсменом не являюсь. Более того, по показаниям здоровья в школе имел даже освобождение от занятий физкультурой. Но по всей жизни я пронес понимание, что сохранить и при-

Н.Н. Тимофеев: «Спортивные кубки профсоюза — наша гордость!»



умножить здоровье помогает движение, физическое и духовное. Каждый день встаю в 5.30 утра, полчаса у меня занимает бег на свежем воздухе в любую погоду, где бы ни был. В институте занимался стрельбой, оказался метким, даже имел высокие результаты. На лыжах люблю ходить с семьей, с женой общий восторг, как здорово в лесу обнять березку! А уж турист я в душе всю жизнь. Начал работать в школе № 94 г. Саратова учителем математики, сразу взял классное руководство. И с первого лета с классом отправился в поход по Хопру, с палатками, кострами. Как любили по вечерам фантазировать! Потом каждое лето ходили в поход, к нам присоединялись ребята из других классов, весь Хопер прошли, от Балашова до Ртищева, Аркадака. Из взрослых был один с ними, ничего не боялся, сейчас удивляюсь, были другие правила по работе с детьми. И ничего у нас плохого не происходило, команда была дружная. Этот класс я выпустил, а потом пошел на руководящую работу. Связь со своими выпускниками продолжилась все эти годы, они и в этом году пришли ко мне на день рождения, сами уже в возрасте, нас и не отличишь – кто учитель, а кто его бывший ученик. Вспоминали эти туристические походы, они вдохновляли, наполняли эмоциями, расширяли кругозор. Я всегда считал, что учитель должен развивать интерес к познанию окружающего мира. Оба моих сына в эти походы тоже ходили огромным удовольствием.

Сам я очень люблю путешествовать, много ездил по стране, какая она у нас большая, и в ней столько достопримечательностей! Конечно, поездил по странам, побывал не менее чем в двадцати, дома собрана коллекция сувениров, которые напоминают об этих поездках. Теперь мечта у меня – побывать на Байкале и в Японии. Поездки и новые впечатления располагают к размышлениям, к новым познаниям, круг друзей расширяется. Люблю и физически поработать, у нас дача, осенью все шесть соток сам перекапываю, весной готовлю

рассаду к посадке. Вырастить урожай – большая забота, но процесс вызывает много положительных эмоций. Не зря говорят: движение есть жизнь! С хорошим настроением приходишь на работу, с нормальным самочувствием, и работа движется, творческие идеи сами собой приходят.

**– Кого из своих коллег хотелось бы привести в пример, как имеющих спортивных характер, помогающий в работе?**

– Таких немало, с большим уважением отношусь к ним. С **Юрием Петровичем Прохоровым**, председателем профсоюзной организации Республики Татарстан, познакомился 25 лет назад, когда его избрали профсоюзным лидером образования республики. Возможность пообщаться появилась во время семинара председателей ПФО, в ту пору я курировал наш округ, и местом проведения встречи был Саратов. Тогда и подружился. Он родился в начале Великой Отечественной войны, педагог по призванию. После окончания Ульяновского пединститута поехал работать по распределению, как было принято, далеко от дома – в дальневосточную глубинку учителем химии, биологии в сельской школе. Потом учительствовал в школах Казани, десять лет был директором школы, ну, в общем, прошел все ступени, прежде чем стал председателем. Очень целеустремленный человек, умеет четко ставить задачи и добиваться результатов. С властями находит общий язык. Могу с уважением сказать, что в республике в основе оплаты труда педагогов сегодня лежит оклад. Организации и его лидеру удастся отстаивать важнейшие позиции по защите прав коллег. Юрий Петрович боец по жизни, перенес тяжелое заболевание, выстоял, выдержал, не ушел со своего беспокойного поста, по-прежнему в гуще жизни педагогов, профсоюзных активистов. Он сам подтянутый и спортивный, в своей организации поддерживает новые акции для укрепления здоровья коллег.

И председатель Оренбургской областной профсоюзной организации работников образования и науки **Алексей Григорьевич Гутарев** – спортивный человек, хотя окончил историко-филологический факультет педагогического института им. В.П. Чкалова. В Москве во время учебы председателей региональных профсоюзных организаций я, по своему обычаю, вышел на утреннюю пробежку по территории гостиничного комплекса. И вдруг меня обгоняет высокий, крепкий, статный человек, причем со скоростью заправского бегуна. Мы с ним встретились потом на занятиях, подружились. Бегали вместе по утрам в Финляндии, куда приезжали обмениваться опытом с финскими коллегами. Работа работой, а к четкому режиму дня, физическим разминкам относимся оба серьезно. Порядок должен быть во всем, если не можешь организовать свою жизнь так, чтобы не тратить время на хвори, уныние, вредные привычки, то какой из тебя руководитель, в чем можешь дать пример?

**– Какова история туристического движения областной профсоюзной организации, 52 саратовских турслетов?**

– Могу с гордостью привести такой факт. Первый Всероссийский туристический слет Профсоюза работников образования и науки состоялся на Саратовской земле, в Базарно-Карабулакском районе в 1974 году. После этого областные слеты учителей-туристов стали проходить у нас ежегодно, их уже было 52. Съезжаются команды учителей из разных уголков области, разбивают палаточный городок, проходят испытания, занимают призовые места. А еще предусматривается культурная программа – конкурс номеров художественной самодеятельности, фотоконкурс, конкурс на лучшую стенгазету. Настоящий праздник здоровья, хорошего настроения, единения с природой, проверка знаний. Часто эти слеты проходили с успехом в Марксовском, Энгельсском, Пугачевском районах. Саратовские команды

учителей-туристов выезжали на Всероссийский турслет в другие регионы страны, судовольствием состязались и отдыхали. Запомнилась последняя поездка в 2019 году нашей команды из Хвалынска, занявшей 1-е место в областном турслете, в Красноярск, на организованные ЦК профсоюза образования состязания учителей-туристов. Мы в обкоме все за нее переживали, дело в том, что то лето выдалось дождливым, затопило большие площади. Держали связь с земляками, которые делились впечатлениями. Погода их не испугала, а сибирская природа просто восхитила. Довелось увидеть медведей, которых отгоняли от лагеря специалисты. Посетили музей, побывали на Енисее. Наша команда справилась, привезла грамоты за победу в номинациях. В следующем, 2019 году, очередной 26-й Всероссийский туристический слет педагогов опять прошел у нас, в Хвалынске. Его инициатором тоже стал Общероссийский профсоюз, а мы, работники Саратовской организации, заручились поддержкой губернатора, помогли в организации культурной программы, формировании судейской коллегии. Туризм, действительно, хорошая, добрая составляющая нашей профсоюзной установки на здоровье!

**– Николай Николаевич, спорт все-таки является частью здоровьесберегающей программы областной профсоюзной организации?**

– Конечно! Во-первых, состязательность – неизменная составляющая в развитии, педагоги это знают. В профсоюзе во все времена большое внимание уделялось организации спартакиад. В советское время их проводила Федерация профсоюзных организаций области, с размахом проходили летние и зимние. Наш профсоюз образования состязался с командами медиков, аграриев, промышленников, других профсоюзов за каждый кубок. В моем кабинете и сейчас стоят в шкафу многочисленные свидетельства наших побед. Профсоюз





образования всегда впереди! А с 90-х мы стали проводить свои соревнования, сложилась традиция ежегодного проведения Профсоюзной лыжни учителей. Проходила она и в Ленинском районе, и на Кумысной поляне в лагере «Березка», с 2016 года на новом открывшемся стадионе «Зимний». Лыжные соревнования, на которые съезжаются педагоги, члены нашего профсоюза из разных районов области, стали составляющей профсоюзных спартакиад. К этому большому празднику готовится вся наша большая организация, задействованы сразу несколько площадок. Шахматные турниры, например, проходили на базе социально-экономического университета, дартс принимает СГТУ, армреслинг – СГЮА и т.д. Вся команда обкома подключается, распределяем обязанности. Продумываем каждую деталь, обязательно заботимся о питании. Главная нагрузка ложится на ведущего специалиста **Капитолину Сергеевну Каляеву**. Она готовит договора с базами для проведения соревнований, с судейской

Областные соревнования по лыжным гонкам в рамках V Областной зимней спартакиады среди работников образования, науки и студенческой молодежи, посвященной 75-летию Великой Победы



Шахматный турнир в рамках спартакиады областной профсоюзной организации

Областной коллегией и, конечно, отвечает за культурную программу, пишет сценарий, ведет праздник награждения. Во время торжеств проходят поздравления с днем рождения, чествования молодых семейных пар и тех, кто долго прожил в браке, рассказывают о спортивных достижениях лучших. Выступают с задором коллективы художественной самодеятельности. В общем, каждый раз это праздник спорта, здоровья и нашего профсоюзного объединения!

Даже в период пандемии в этом году, 18 февраля, в нашем профсоюзе состоялся День лыжника. Конечно, с учетом обстоятельств проходил он в новом формате, онлайн. Вышли на лыжню по месту проживания, учебы. В обком идут ролики с мест. Праздник здоровья и хорошего настроения получился несмотря ни на что.

**– Поездки профсоюзных групп к морю, в санатории – роскошь или необходимость?**

– Группы работников учреждений образования наш профсоюз формирует уже лет 20. С тремя пансионатами заключены договоры, сложились дружеские отношения, они расположены в пос. Андреевка возле Севастополя, в Ялте и в урочище Широкая Балка под Новороссийском. Желающие записываются с февраля, причем с членами семьи, детьми. Стоимость путевки вполне приемлемая, длительность – 7 дней, проезд на поезде, причем поскольку заказ делается за три месяца, то с хорошей скидкой. В группы набирается по 200 человек! Участники поездки обеспечены питанием, проживанием, купаются в море, ездят на экскурсии. Получаем благодарность от них. Дело хлопотное, но того стоит. А санаторно-курортное лечение считаю необходимым по показаниям здоровья. В период пандемии переболевшие ковидом коллеги жаловались на осложнения, длительный период восстановления. Профсоюз заключил договор на вторую половину 2020 года с санаторием «Светлана» в Саратовской области.

Внем получили лечение и реабилитацию 100 членов профсоюза. Мы потратили почти все свои деньги на это важное дело. А в санатории страны любой член профсоюза может получить путевку со скидкой, эта работа идет, она нужна.

**– Какие новые акции зародились в областной профсоюзной организации в Год спорта, здоровья, долголетия?**

– То есть Вы хотите сказать, что несмотря на то, что год спорта в Профсоюзе завершен, курс на здоровье остался? Да, именно так. 17–18 февраля 2022 года состоялась итоговая сессия Общероссийского Профсоюза образования по завершению Года спорта, здоровья, долголетия. В связи с санитарными ограничениями она проходила онлайн, в ней приняли участие регионы всей страны, в том числе, конечно, и наша областная организация. Во второй день в рамках сессии состоялась научно-практическая конференция «Технология формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников образования». На ней был подписан Меморандум о многостороннем сотрудничестве между Общероссийским Профсоюзом образования, Минпросвещения России, Минобрнауки и Минспортом. Забота о здоровье учителя все больше становится государственной задачей. Поэтому мы будем продолжать выработанные традиции. А также искать новые ресурсы для сохранения социального, физического и психологического здоровья наших педагогов и готовы сотрудничать со всеми, кто понимает и поддерживает формулу «здоровый учитель – здоровый ученик».

Символично, что тематический год был объявлен в период пандемии коронавируса, санитарных ограничений. Районные, городские, первичные организации Профсоюза активно включились во Всероссийское движение «Профсоюз – территория здоровья», направленное на выявление действующих практик по реализации здоровьес-



берегающих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив и программ для работников системы образования, СПО и вузов, пропаганде здорового образа жизни и массового спорта в образовательной среде. В 9 районах заключены договоры о создании на базе ДЮСШ центров «Здоровье» для работников образования и их семей с посещением бассейнов, тренажерных залов, проведением соревнований и товарищеских встреч. Необычная акция прошла в Ершовском районе, на которой ее участники раздавали буклеты о здоровом образе жизни пожилым людям. В Новобураском районе подготовили и распространили листовки с портретами спортсменов района, их достижениями и наградами. Учитель физкультуры из Марксовского района **С.А. Катков** провел педагогический ролеин «Среди нехоженых путей», в котором приняли участие 130 работников Новобураского и других районов области. Большой популярностью среди членов профсоюза пользовались туры выходного дня: группа из 27 работников СГТУ побывала на Алтае,

26 членов профсоюза – в Калининграде, 28 – в Воронеже – Туле – Рязани, путевки были с 30-процентной скидкой. Члены первичной организации юридической академии провели 7 турниров по разным видам спорта, 5 акций – «Спортивный прокурор», «Профразрядка», «Спортивный космонавт» и др. В Вольском педагогическом колледже им. Ф.И. Панферова члены профсоюза стали участниками онлайн-вебинаров, организованных АНО «Культура здоровья», постоянных встреч с главным врачом Вольской районной больницы **Ю.Р. Абрамовой**. В учреждениях СПО прошли здоровьесберегающие флешмобы «Новое поколение» и «Все зависит от нас самих», совместные зарядки на свежем воздухе, участие в акциях «Рука помощи». «Сообща, где торгуют смертью». Профсоюзная инициатива неиссякаема, это радует, вселяет надежду, что здоровье членов нашей организации и впредь будет в центре внимания и заботы в каждом учреждении.

Здоровья всем, спортивного долголетия, творческих успехов!



## ПОСЛУШАЙ, ЧТО СКАЖУ...

**Владимир Андреевич Белокоп** учится в Саратовском госуниверситете и одновременно работает в Центре детского творчества Кировского района Саратова. К своим 23 годам он уже добился заметных успехов как руководитель детского театра уличных миниатюр «Гулливер» и автор YouTube-канала «ТеатрДома». В прошлом году молодой педагог вошел в число победителей регионального конкурса «Педагогический дебют», а нынешней осенью стал лауреатом премии главы города «Успех» в номинации «Лучший молодой специалист года». Мы попросили Владимира поделиться своими видеофильмами.

[Мой Сталинград](#)  
[Иосиф Уткин](#)



Светлана ОТРОКОВА,  
заместитель редактора  
газеты «Краснокутские вести»,  
г. Красный Кут

## ВЕРЬ В СВОИ СИЛЫ, И ТЕБЕ ПОКОРЯТСЯ ДАЖЕ ГОРИЗОНТЫ

День близится к завершению. Рабочий день. Обычный. Похожий один в один на сотни других: несколько уроков физкультуры, где, как всегда, нужно научить правильно бегать, приседать, отжиматься, делать другие физические упражнения и при этом правильно дышать. Вроде бы ничего необычного. Но от совокупности вышеперечисленного зависит физическое здоровье его учеников. Он за них в ответе.

Завтра будет новый день, и для него, учителя физкультуры, он начнется с зарядки, небольшой, общеукрепляющей, готовящей к последующей физической нагрузке. Ведь помимо того что он преподает физкультуру, сам является спортсменом, притом успешным. Он чемпион Саратовской области по воркауту.

Речь идет об учителе физкультуры школы № 3 города Красный Кут **Асхате Машаеве**.

Заниматься уличной гимнастикой, а именно так называют воркаут, Асхат начал, когда учился в девятом классе общеобразовательной школы. Тогда только еще набиравший силу вид спорта захватил его целиком, покориив раз и навсегда. Фактически он «заболел» воркаутом. Нравились ему пластика и видимая легкость, с которой выполняли гимнастические упражнения на брусьях герои многочисленных роликов. Поддержал отец, сказав: «Тебе есть к чему стремиться». По словам Асхата, именно родители были и есть его главные болельщики, критики и группа поддержки. Всегда рядом, готовы и помочь, и пожуричь, и порадоваться успехам сына.



Асхат Машаев

С самого детства родители старались воспитать в Асхате спортивный дух, развить силу характера и упорство в достижении цели. Уже с дошкольного возраста он постигал азы борьбы самбо. Позже был футбол. Кстати, он до сих пор присутствует в жизни Асхата. По словам спортсмена, футбол для него – это «релакс, где можно целиком отдаться игре, не контролируя ежесекундно

каждое свое движение». Не отказывается он поиграть и в волейбол или баскетбол.

Постепенно постигая азы, изучая опыт других любителей воркаута, Асхат двигался в выбранном направлении. Он научился ставить цели и добиваться успеха. И постоянные тренировки дали желаемый результат.

Успех пришел к атлету в 2014 году, когда он одержал первую победу, окончательно поверив в свои силы. Уже несколько лет назад про него писали: «Опытный воркаутер, в числе заслуг которого: 1-е место на кубке мэра в Саратове (2017 г.), 2-е место на фестивале экстремальных видов спорта (2018 г.), 1-е место на фестивале спорта (Пенза, 2019 г.), 1-е место на чемпионате воздушно-силовой атлетики (Саратов, 2019 г.), 1-е место на мероприятии «Битва сильнейших», многократный победитель краевых соревнований, атлет команды «Workout skill».

«Когда ставишь цель, к ней нужно идти, нужно стремиться достичь желаемого. Если, например, решили заняться воркаутом,

тренироваться придется много. Причем делать как силовые упражнения, так и общеукрепляющие», – делится в разговоре Асхат Машаев.

Помимо того что утро спортсмена начинается с зарядки, днем на уроках физкультуры он вместе с учениками выполняет все упражнения, так и вечером каждая тренировка, а тренируется он в буквальном смысле через день, обязательно начинается с общей разминки – разогрев организма. Потом идет специальная разминка, подготавливающая к выполнению определенных элементов. Сюда входит подтягивание, отжимание, растяжка. Уходит на это 20–30 минут. И только потом атлет приступает к отработке определенных элементов. Их в воркауте множество. Оттачивая каждый из них, он поднимается на следующую ступеньку мастерства.

Есть у Асхата и любимый элемент, который таковым является фактически с первых занятий уличной гимнастикой. Это горизонт. Спортсмен старается, чтобы этот элемент





получался у него идеально, а иногда придумывает способы его усложнить. Горизонт – довольно-таки сложное упражнение.

Выполнить его под силу далеко не каждому. Ведь горизонт в воркауте – это не что иное, как горизонтальный упор на прямых руках или, как еще его называют, планш. Этот статический элемент применяют в стритворкауте. Его суть заключается в том, чтобы удерживать свое тело параллельно земле, опираясь на прямые руки. Это упражнение максимально простое по технике, но невероятно сложное в исполнении. Оно требует больших физических усилий и соответствующей подготовки. Но упорству спортсмена можно позавидовать, ему подвластны не только горизонты, но и другие элементы уличной гимнастики.

Добиваясь высот в воркауте, Асхат Машаев учит этому и своих воспитанников.



Асхат Машаев со своими воспитанниками

Они под стать учителю, в свою очередь, занимают призовые места. Буквально в декабре прошлого года в Саратове прошел спортивный фестиваль SNOW-FEST. В дисциплине «Воркаут-фристайл» Красный Кут представляли воспитанники Асхата Машаева – **Денис Домнышев, Данил Лариков, Иван Яковлев, Михаил Осин, Дмитрий Волченко, Андрей Буданов.** В результате три краснокутских атлета вышли в финал.

Двое оказались в числе победителей: Иван Яковлев занял первое место, Денис Домнышев – третье. На четвертом месте – Данил Лариков, который уступил Денису Домнышеву всего один балл. Достойные выступления и достойные показатели, которые принесли радость не только выступавшим, но и их учителям. «Выступая на соревнованиях, всегда радовался своим победам, но не мог себе представить, что радость от побед моих учеников будет в разы больше, чем от собственных», – говорит Асхат Машаев.

Прошедший 2021 год был насыщенным для краснокутских атлетов. Богат прошедший год и лично для Асхата Машаева. В феврале было участие в шоу-турнире в Саратове, в июне – соревнования в Балаково, где он занял первое место. В августе Красный Кут принимал гостей из соседних районов, и краснокутские атлеты были на высоте.

Потом на соревнованиях в Ершове первое и второе места ушли в копилку краснокутцев, а Асхат Машаев был на этих соревнованиях судьей. Кстати, в судейство его приглашают с 2017 года. Но, по признанию самого спортсмена, быть участником соревнований, показать класс в воркауте ему нравится больше.

Опыт Асхата уже давно признают в Федерации воздушно-силовой атлетики Саратовской области, и в прошлом году его приглашали для проведения мастер-классов в школах Саратова. Как педагог и тренер Асхат Машаев всегда советует начинающим спортсменам развивать силовую базу – это отжимания, подтягивания, делать растяжку. Летом заниматься бегом, а зимой лыжами.

По его словам, это придает телу выносливости. Еще раз от раза нужно стараться победить самого себя, улучшая собственные результаты. Немаловажно и настроение, с которым приходишь на тренировку, позитивный настрой и элементарная вера в себя, в свои силы.



Владимир ПЕТРОВИЧ,  
кандидат исторических наук,  
заведующий кафедрой  
гуманитарного образования  
Саратовского института  
развития образования

## СПОРТИВНО-ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ

### Вместо предисловия

Прошло более полувека с того дня, как я окончил школу. Но до сих пор помню фамилию, имя и отчество своего учителя физкультуры – Николай Семенович Хмыров. Это при всем том, что до 8 класса из тогдашних десяти врачи освобождали меня от уроков физкультуры и я скучал на скамейке запасных в спортзале – смартфонов и интернета тогда не было, а предаваться любимому делу – чтению – было не совсем удобно в спортзале: в любой момент мог получить мячом по книге.

Когда врачи сняли табу и я встал в строй вторым по росту среди мальчишек, Николай Семенович быстро оценил мои скромные спортивные возможности и прилагал все усилия, чтобы я комфортно чувствовал себя на уроках. Так, на игре в футбол меня поставили в ворота – бегать в течение матча я бы не выдержал, а на воротах раскрылась реакция – большинство мячей я все-таки брал... Систематически заниматься спортом я не стал, но вера в полезность физических нагрузок в любом возрасте осталась на всю жизнь.

Свои воспоминания об уроках физкультуры и моем «физкультурнике» в далекие шестидесятые годы прошлого века я рассказал **Сергею Владимировичу Нестеренко**, учителю физической культуры 2-й саратовской гимназии. Устойчивое выражение «Косая сажень в плечах» – это как раз о нем – мастер спорта СССР по самбо. Седина в волосах не портит, а лишь подчеркивает статность и породу этого человека, которому нет еще и 60 лет. Мой собеседник одобрительно прокомментировал работу коллеги:

– *Учитель физкультуры должен разглядеть в каждом мальчишке и в любой девчонке сильные стороны, определить, какие физические нагрузки ему нужны, что лучше удастся. Даже если перед учителем типичный «ботаник», мальчишка в очках, из всех видов спорта увлекающийся разве что шахматами, учитель может убедить его, что*

*физическая подготовка, выносливость нужны и шахматистам.*

– ***Школьники знают, в каком виде спорта преуспели вы?***

– *Конечно. Ведь я веду секцию самбо, которую посещают многие мальчишки и девчонки.*



Сергей Нестеренко



Воспитанники С. Нестеренко – мальчишки и девчонки



Спрашиваю Сергея Владимировича о том, как пришло увлечение этим весьма специфическим видом спорта? В середине 1970-х годов двенадцатилетним мальчишкой Сережа Нестеренко пришел во Дворец спорта, что на улице Н.Г. Чернышевского, в секцию классической борьбы. Методом проб и ошибок понял – «классика» не для него. Перешел в секцию самбо, которую вел тогда **Александр Тихонович Мартынов**, ныне заслуженный тренер России по спортивным единоборствам. Секция самбо относилась к спортивному обществу «Динамо». Почти полвека Сергей Владимирович состоит в этом спортивном обществе.

Именно А.Т. Мартынов разглядел спортивный талант у подростка. Годы упорных тренировок не прошли даром. Призер первенства Саратова, Саратовской области, член сборной области по самбо, чемпион спортивного общества «Динамо», призер различных международных турниров, Сергей Нестеренко продолжил занятия спортом и во время военной службы. Служил С.В. Нестеренко в Самаре, где стал чемпионом города, своей дивизии, чемпионом России. В 1985 году в 22 года Сергей Владимирович стал мастером спорта СССР по самбо.

Учиться на кого – сомнений не было – Сергей Владимирович окончил факультет физического воспитания Саратовского государственного педагогического института имени К.А. Федина. Долгие годы он работал на кафедре физкультуры Саратовского юридического института МВД, существовавшем до 2012 года. Курсанты и преподаватели с удовольствием занимались самбо в клубе «Восход», поскольку эта борьба давала не только навыки самообороны, необходимой при задержании преступников, но и помогала держать себя в отличной физической форме.

Спортивное общество «Динамо» стало судьбоносным для Сергея Владимировича. Здесь он встретил свою спутницу жизни. Хотя поначалу на юную девочку Ольгу, занимавшуюся легкой атлетикой, внимания



Всегда в форме

особого не обращал – сказывалась разница в 10 лет. Но годы шли, девочка подросла, стала кандидатом в мастера спорта и... завоевала сердце сурового самбиста! «Папа, мама, я – спортивная семья» – этот хорошо распространенный в нашей стране слоган вполне может произносить Лиза Нестеренко – студентка второго курса одного из саратовских вузов. Она выбрала мамин вид спорта – перворазрядница по легкой атлетике. Но нескольким приемам, нужным для самообороны, отец дочку научил!

Мы рассуждаем с Сергеем Владимировичем об отличии нынешнего уровня преподавания физической культуры, занятий спортом от советского периода истории нашей страны.

Главное преимущество советского периода – огромное количество разнообразных спортивных кружков и секций, считает С.В. Нестеренко, их бесплатность, доступность. Сейчас занятие спортом – весьма дорогое удовольствие. Плата за обучение, спортивная форма, принадлежности, поездки на соревнования, чего греха таить, за них приходится платить значительные суммы.

Государство возрождает хорошо забытое прошлое – значок ГТО и нормативы для его получения. Только хорошая физическая подготовка может помочь человеку выдерживать сегодняшний темп жизни. Государство должно как можно больше строить стадио-

нов, дворцов, предназначенных для разных видов спорта, возрождать дворовые команды по футболу, хоккею, это возможно при пристальном внимании к школьным спортивным залам и площадкам под открытым небом.

Спрашиваю нашего героя, должен ли сегодняшний учитель физкультуры быть непременно чемпионом по тому или иному виду спорта? Сергей Владимирович считает, что чемпионом быть он вовсе не обязан, а вот знать азы игровых видов спорта, прежде всего футбола, волейбола и баскетбола, любить детей, находить ключик к их душам – просто обязан. Самбо в школу должно прийти непременно, считает мастер спорта по самбо. В сегодняшнем мире подросткам так важно уметь защитить себя и своих близких.

Интересуюсь, приходилось ли ему применять спортивные навыки в экстремальной ситуации? Усмехнувшись, Сергей Владимирович рассказывает, как однажды, еще в 90-е годы, пришлось охладить пыл нескольких молодых людей, попытавшихся вечером проверить его на прочность возле собственного дома. С тех пор опасных приключений не было.

Не могли обойти в разговоре мы и тему ковида. Болезнь коснулась и семьи Сергея Владимировича. Поэтому он справедливо считает, что спорт и физическая подготовка актуальны при любых болезнях, помогают быстрее восстановиться в случае заражения.

С.В. Нестеренко постоянно с детьми, много времени уделяет поднятию мастерства своих коллег, активно сотрудничает с профильной кафедрой Саратовского областного института развития образования – бывших мастеров спорта не бывает. Они навсегда остаются Мастерами.

### Вместо послесловия

Дочь прислала фотографию младшего внука, которому всего-навсего пять с половиной лет. Вслед за старшим, восьмилетним, он стал заниматься восточными единоборствами... Спорт – в массы!!!



Татьяна ПРОСИНА,  
специалист по связям со СМИ  
Саратовской городской организации  
Профсоюза работников  
образования и науки

## МАСТЕР СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

**Сергей Яксанов** – один из самых известных и титулованных спортсменов саратовской организации Профсоюза образования. Ни одно крупное спортивное событие не проходит без его участия. На профсоюзных спартакиадах он поднимается на высшие ступени пьедестала почета как лидер лыжных спартакиад, в качестве капитана приводит свою команду к победе.

Мастер спорта с 1999 года, тренер-преподаватель муниципального учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 3 г. Саратова», директор подросткового клуба «Универсал» Сергей Яксанов занимается спортом с самого детства.

– Родился я в Саратове, учился в школе №77 Фрунзенского района, что находится на Шелковичной улице в Октябрьском ущелье, – рассказывает Сергей Константинович. – Как и многие мальчишки, ходил заниматься боксом и дзюдо. К пятому классу открыл для себя новое увлечение – спортивное ориентирование, которое стало для меня главным на всю жизнь. Все началось, когда к нам в школу пришел тренер спортивного клуба «Лидер» и очень интересно рассказал об этом виде спорта. О том, что это не просто бег по пересеченной местности из пункта А в пункт Б, не просто преодоление препятствий, порой весьма сложных. Здесь нужна не

*только физическая подготовка, но и смекалка, и скорость реакции, чтобы читать карту местности и уметь ориентироваться по компасу, звездам, солнцу, деревьям... Привел слова знаменитого шахматиста **Анатолия Карпова**, который сравнил этот вид спорта с шахматами на бегу. Из любопытства я решил попробовать и пришел в секцию. Понравилось! Тренировки проходили в лесу на Кумыске, это было рядом, только на гору подняться... Вобщем, к концу школьного обучения я уже стал членом сборной страны по спортивному ориентированию.*

Думал ли он тогда, почти четыре десятилетия назад, что будет связан с этим видом спорта всю свою жизнь? И что спортивный клуб, которым руководит, будет находиться на родной Шелковичной улице, и что тренировки будет проводить в лесу на Кумысной поляне, которую, наверное, может пройти теперь с закрытыми глазами?

– Нет, конечно, тогда я ничего такого не думал. Хотя тренерская работа мне нравилась, – говорит Сергей Константинович. – Начал я этим заниматься после службы в армии.

Попал он в морские войска, на Тихоокеанский флот. Даже ему, подготовленному спортсмену, было непросто переносить все испытания службы, к которым, в немалой степени, относились события мирового масштаба. Шла затяжная и кровопролитная

ирано-иракская война в Персидском заливе. Ее называют танкерной, так как стороны конфликта атаковали танкеры, перевозившие нефть через залив. По приблизительным данным, с 1984 по 1987 год Ирак с Ираном «на пару» атаковали свыше трехсот судов. Перевозчики были вынуждены для охраны танкеров прибегать к использованию на них флагов супердержав – СССР и США. Но и это не всегда останавливало атаки. 16 мая 1987 года подорвался на mine советский танкер «Маршал Чуйков», затем неизвестными катерами были атакованы еще несколько наших судов. После этого в июле 1987 года для обеспечения нормального судоходства СССР ввел в залив свои боевые корабли. На одном из них нес службу наш земляк Сергей Яксанов.

*– Дежурство в заливе и участие в конвоях – это было довольно опасно, – вспоминает Сергей Константинович. – То и дело мы наблюдали неподалеку от нас явно недружественные катера, которые провоцировали на открытие огня. На берег мы не могли и не имели права сойти, нейтральные воды были опасны из-за минирования. Плюс кому приходилось адаптироваться к высокой влажности и температуре.*

К лету 1988 года, когда обстановка в Персидском заливе разрешилась, отслужившие срочную службу военные моряки, в том числе и Сергей Яксанов, смогли вернуться домой. В то время призывники служили на флоте не один год, как сейчас, а целых три. А из-за войны в заливе Яксанову пришлось дополнительно отслужить еще полгода.

*– Вернувшись домой, я сразу окунулся в спортивную жизнь, – вспоминает Сергей Константинович. – Будто и не уезжал никуда! Уже через неделю участвовал в соревнованиях, сдавал экзамены в пединститут на физкультурное отделение, начал работать тренером... В общем, дел оказалось много!*



Сергей Яксанов  
как всегда на пьедестале



На его счету немало громких побед. Он взял золото на чемпионатах России (на удлиненных дистанциях и среди ветеранов) в 1999 году, победил на чемпионате области в 2000-м, стал серебряным призером в 2001 и в 2002 годах на чемпионатах России среди ветеранов, занял третье место в 2002 году на региональном чемпионате и первенстве России на удлиненных и укороченных дистанциях.

В подростковом клубе «Универсал», которым он руководит, ребята учатся ориентироваться на местности, быстро бегать, хорошо кататься на лыжах, преодолевать искусственные и естественные препятствия, оперативно и самостоятельно принимать решения. Юные спортсмены выезжают на многодневные соревнования в Хвалынский, Базарный Карабулак, много ездят по России. Среди воспитанников Яксанова – мастера спорта, члены юношеской сборной страны по спортивному ориентированию. Есть извезды – мастер спорта, член сборной страны, участник первенства мира по спортивному ориентированию Константин Поздеев, серебряный призер первенства

России Даниил Фомин, участник всероссийских соревнований Сергей Лаптев и другие.

Оба сына Сергея Константиновича разделили увлечение отца. Старший Дмитрий стал руководителем спортивного предприятия после окончания экономического факультета. Он мастер спорта, судья всероссийских соревнований. Младший Сергей после окончания учебы в физико-техническом лицее собирается пойти учиться на программиста, но и спортом увлекается довольно серьезно – имеет первый юношеский разряд и участвует в спортивных соревнованиях.

Перед выходом на дистанцию мастер спорта остается спокойным, собранным и доброжелательным. Как истинный педагог любит порассуждать о роли спорта в формировании и развитии личности подростка. О том, что спорт делает ребят здоровыми и сильными, воспитывает в них силу воли, упорство, лидерские качества, прививает ответственность не только за себя, но и за команду. И с этим, конечно, не поспоришь. Но главное – это воспитание личным примером, а с этим у Яксанова все в полном порядке!



Н.И. Тимофеев награждает капитана спортивной профсоюзной команды С.К. Яксанова



Виктория АФОНЬШИНА,  
учитель физической культуры  
МОУ ВМР «СОШ № 6 г. Вольска  
Саратовской области»

## СПОРТ ВОШЕЛ В МОЮ ЖИЗНЬ С ДЕТСТВА



Меня зовут **Афоншина Виктория Олеговна**, мне 22 года, родилась 5 апреля 1999 года, я молодой учитель школы г. Вольска.

В 2017 году закончила МОУ ВМР СОШ № 6 г. Вольска, после чего поступила в Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского на факультет физкультуры и спорта, сейчас учусь на 5 курсе заочного отделения.

Уже четвертый год я работаю с детьми. Первый год работала в центре дополнительного образования детей «Радуга» в г. Вольске педагогом дополнительного образования и вела секцию спортивного туризма. Сейчас работаю в родной школе № 6 г. Вольска учителем физической культуры.

Спорт вошел в мою жизнь с детства. Уже 15 лет занимаюсь горными лыжами. Очень полюбила этот вид спорта, он стал частью моей жизни. Практически сразу, как только я стала заниматься, начались соревнования. Уже к концу первого сезона катания я получила свою первую награду – 3-е место на муниципальных соревнованиях. Сейчас в моей копилке более 100 медалей разного достоинства за соревнования разного уровня. На полочке стоят 5 красивых золотых кубка. За

время своей спортивной жизни стала многократной чемпионкой и призером соревнований регионального, областного и муниципального уровней. Были соревнования, на которые приезжали ребята из Москвы, Самары, Уфы, Казани и многих других сильнейших горнолыжных школ России.

Горные лыжи всегда остаются для меня в приоритете, но параллельно я занималась и другими видами спорта. Играю в волейбол, баскетбол. Мой папа, **Афоншин Олег Олегович**, тренер по спортивному туризму, конечно, я занималась и этим видом спорта. С раннего детства он начал брать меня в походы, на рыбалку, соревнования. И со временем я стала капитаном одной из сильнейших команд области, ведь мы занимали 2 года подряд призовые места на областных детских слетах.

Сейчас вхожу в команду учителей, с которыми мы выступаем на соревнованиях по спортивному туризму. Мы стали участниками Всероссийского туристского слета педагогов, многократно становились чемпионами и призерами на областных соревнованиях.

Помимо основных моих занятий я стараюсь изучить как можно больше видов спорта. Катаюсь на сноуборде, водных лыжах, вейкборде, очень люблю рыбалку, занимаюсь в тренажерном зале, но, наверное, самым необычным моим занятием является парапланеризм. Уже несколько лет летаю на параплане как в тандеме (с инструктором), так и в одиночку! Это очень интересный вид спорта, рекомендую попробовать, таких эмоций вы нигде не испытаете.

В заключение могу только пожелать вам быть активными, заниматься спортом и физкультурой, добиваться своих целей!

Лазиз КАРИМОВ,  
учитель английского языка  
высшей категории  
МБОУ «СОШ № 1» г. Калининска



Лазиз Бахтиерович Каримов – победитель регионального конкурса «Учитель года – 2009», конкурса лучших учителей в рамках ПНПО в 2010 г., награжден грамотой министра РФ, нагрудным знаком «Почетный работник воспитания и просвещения РФ» и почетным знаком губернатора «За достойное воспитание детей». С недавних пор Лазиз Бахтиерович пробует себя на литературном поприще. Пишет на русском и английском языках. Представляем вашему вниманию первый рассказ на русском языке, написанный летом 2018 года.

Приятного чтения!

## НОЧНОЙ СТОРОЖ

Нет лучшего места для учителя, чем школа ночью. Это я вам как учитель говорю.

Пустые кабинеты, гулкие коридоры и ни одной живой души. Школа живет своей, тайной жизнью. Она издает звуки, не слышимые днем. Размеренно тикают часы в холле. В такт им капает вода из подтекающей трубы в открытом подвале. Время от времени бьет крыльями голубь, залетевший в отдушину двадцать седьмого кабинета.

Школа, лишённая будничного шума, обретает магическую притягательность. И я околдован ею.

Как я, учитель английского языка, стал ночным сторожем? Коллеги поймут – летом любой доход очень кстати. Есть, конечно, еще и частные занятия. Но урок – он и летом урок. А от детей нужно отдохнуть, иначе осенью будешь злой как собака. В этом плане работа ночного директора, как я ее называю, – идеальный вариант. Деньги небольшие, но психологическая разгрузка гарантирована.

Некоторые говорят, мол, ни за какие деньги ночью одни в пустом здании бы не остались. Я могу их понять.

Помню свое первое дежурство. Вообще, я не из слабонервных, но периодически приходилось себе напоминать, что всякие страсти только в кино случаются. А воображение услужливо извлекало из своих закромов образы виденных когда-то голливудских монстров. Особой отваги потребовал спуск в подвал (проверить ту самую подтекающую трубу) и визит в спортзал (включить свет на улице). Так и мерещился за каждым углом красный воздушный шарик. Новый, нестрашный «Оно» тогда еще не вышел.

В итоге, я решил вышибать клин клином – почитал «Сияние» Кинга, посмотрел какой-то ужастик и пошел спать. Вообще-то, ночной сторож спать не должен, но, как говорится, все мы люди...

С каждой ночью голливудская нежить отступала все дальше.

И вот снова середина июня. Экзамены прошли, ремонты еще не начались. Ни детей, ни взрослых после обеда в здании нет. Не школа, а рай. Честно говоря, уже не помню, как пролетел учебный год – так сильно я жду этих летних ночей. Школа зовет, и я иду на ее зов.

Половина шестого, начало моей смены. Школа заперта, внутри никого, кроме меня. Книга (на этот раз «Чужак» Макса Фрая), термосгорячего кофе, спальный мешок – все как обычно. Кроме какого-то странного ощущения, будто что-то я забыл... Может, ужин? Да, точно, забыл взять ужин. Вот растяпа! Ну что ж, один вечер можно и перебиться – полезно для фигуры.

Сегодня пасмурный день, на улице прохладно, поэтому я весь вечер внутри. Сажу в библиотеке, читаю Фрая, пью кофе, думаю мысли.

Библиотека – особое место в школе. Здесь мудрость веков встречается с чистым листом детства. Встречается, чтобы быть бегло пролистанной, облитой чаем, погрызенной питомцами и даже послужить ракеткой для настольного тенниса. Но при этом все равно оставить след в детской душе. След на всю жизнь. И потому школьным библиотекам – быть.

Между тем уже почти десять часов. Темнеет. Скоро нужно будет включить уличное освещение.

Вдруг из коридора слышится пощелкивание блока пожарной сигнализации. Оставляю книгу открытой на четыреста четырнадцатой странице и иду в гардероб посмотреть, в чем дело. Моргает индикатор шлейфа номер одиннадцать – четвертый этаж. Скорее всего, устройство глючит, но надо сходить проверить. Заодно и уличные

прожекторы включу – те, что по углам под крышей. По какой-то причине их включают в тридцатом кабинете наверху, а нижние фонари – в спортзале и столовой. Видимо, чтобы меньше проводов тянуть.

Почему-то не нахожу на месте связку ключей от четвертого этажа. Наверное, кто-то из дневных дежурных оставил ее наверху. Вечно они что-нибудь напортчат!

Поднимаюсь по лестнице, попутно заглядывая на этажи. Сколько ног видели эти истертые ступеньки? Сколько жизненных путей началось с этих спусков-подъемов? Как далеко сейчас все те бывшие дети?

Второй этаж. Вроде, все в порядке. Окна закрыты, кабинеты заперты. На меня черным немигающим глазом смотрит плазменный телевизор для школьных новостей. В полумраке на стене возле кабинета, где первоклашкой училась моя дочь, уже не разглядеть «Девятый вал» Айвазовского. Но я знаю, что картина там.

Третий. Так, окно в середине коридора приоткрыто. Зачем вообще это делать в такую погоду? Надо будет закрыть на обратном пути на случай дождя, иначе зальет весь пол – объясняйся потом с уборщицами. А на улице уже совсем стемнело. Ну вот, как раз пора включать свет.

Четвертый этаж. Гарью, вроде бы, не пахнет. Странно, все кабинеты открыты. Даже двадцать девятый, кабинет информатики, который всегда должен быть заперт. Как же эти дежурные достали! Ладно, сейчас пройду по всем классам, проверю на наличие дыма и поищу ключи. Начну, пожалуй, с тридцатого – нужно включить...

Свет!

В окна открытого кабинета ярко светит угловой галогенный прожектор. Кто включил на улице свет?!

Второй этаж. Вроде, все в порядке. Окна закрыты, кабинеты заперты.





Точно не я – сегодня я наверх не поднимался. Может, со вчерашней ночи горит? Сторож предыдущей смены не выключил. Кто там передо мной дежурит? Марина Андреевна, кажется. Никогда за ней подобного не водилось, но все мы люди...

Хотя, в такую погоду я бы заметил свет с самого начала дежурства. Да и не было его только что, когда я на третий этаж заглядывал. Точно не было! Что за чертовщина...

Из темного дальнего конца коридора доносится звон ключей и скрип двери. Сердце подпрыгивает куда-то в район горла и замирает там. Я прижимаюсь к стене за наполовину открытой дверью двадцать девятого кабинета и начинаю лихорадочно соображать.

В здании кто-то есть. Это точно не завхоз. Только у него есть запасные ключи от школы, но он никогда не пошел бы наверх, не известив меня. Это не один из учителей, задержавшийся допоздна в кабинете. Ночного сторожа, заступающего на смену, всегда предупреждают, если в здании находится кто-то еще. Никто мне ничего не говорил. Значит, в школе посторонний. А я даже не захватил с собой наверх телефон с тревожной кнопкой!

Осторожно заглядываю в кабинет информатики через щель между дверью и коробкой. Насколько хватает обзора, ничего не тронут. Ноутбуки на месте. Что может искать грабитель в других кабинетах? Может, все-таки, кто-то из учителей засиделся так, что про него забыли? Но зачем ходить с ключами по всему этажу? Да и не сидят учителя летом в школе допоздна.

Слышу приближающиеся шаги и звон ключей на связке. Хлопает дверь, поворачивается ключ в замке. Снова шаги. Стук двери. Поворот ключа. Сердце теперь бьется вдвое быстрее обычного, в горле пересохло, ноги сводит судорогой.

Бежать вниз, к телефону! Не стоять же, ожидая, когда очередь дойдет до моего кабинета. Лестница рядом. Один рывок –



Он отворачивается, захлопывает дверь кабинета и звенит связкой, подбирая нужный ключ

и я буду уже на ней. Но сначала выгляну из-за двери, когда он будет запирать очередной кабинет, и посмотрю, с кем имею дело.

Прежде, чем успеваю осуществить свой план, дверь, за которой я прячусь, с предательским скрипом начинает закрываться. Возможно, из-за сквозняка.

Я стою как вкопанный, не в силах пошевелиться, словно в страшном сне. Уже видна половина коридора. Три четверти. Беги! Сейчас же! Но я прирос к полу и могу только смотреть...

Дверь захлопывается. Через два кабинета от меня стоит мужчина средних лет в темной одежде. В руках у него связка ключей. Уличный свет падает на лицо через открытую дверь. Это чужак. И он удивленно смотрит прямо на меня.

Есть мгновения, когда принятое тобой решение определяет многое. Иногда все. Это как раз такой момент. Решение принято мгновенно. Я приветственно поднимаю руку, улыбаюсь и готовлюсь произнести «Добрый вечер!». Мой план – выиграть несколько секунд, пока ноги готовятся к прыжку в сторону лестницы. Незнакомец все еще достаточно далеко. Бегаю быстро. Шанс есть.

Но тут он делает нечто, повергающее меня в шок. Он отворачивается, захлопывает дверь кабинета и звенит связкой, подбирая



Не обращая на меня никакого внимания, мужчина проходит рядом, почти задев меня плечом.

нужный ключ. Все это делается не спеша, как будто рядом никого нет.

Неужели не заметил?

От неожиданности я не сразу соображаю, что все еще стою с поднятой рукой и глупой улыбкой на губах. Между тем незваный гость отходит от двери и идет в мою сторону, что-то насвистывая себе под нос.

Я не верю происходящему. Настолько, что решаюсь заговорить. Не реагируя на мое приветствие, чужак подходит к двери двадцать седьмого кабинета и спокойно запирает ее. Я что-то выкрикиваю. Он продолжает свой путь, даже не вздрогнув.

Двадцать восьмой уже закрыт. Следующая дверь моя.

Делаю три шага влево от стены. Теперь я полностью освещен уличной лампой за коридорным окном. Не обращая на меня никакого внимания, мужчина проходит рядом, почти задев меня плечом. Поворачивается спиной и снова звенит ключами. Потом идет дальше.

Мое состояние невозможно описать. Будто я вижу наяву сон, от которого хочу пробудиться, но для этого сначала должен заснуть.

Что, черт возьми, происходит?!

Стоя в растерянности посреди коридора, по которому ходил столько лет и днем

и ночью, я наблюдаю, как человек с повадками ночного сторожа закрывает последний кабинет и идет к лестнице. Он снова бросает взгляд на меня – сквозь меня – отворачивается и, продолжая насвистывать, спускается вниз. Удаляющийся звон ключей оповещает о каждом его шаге.

И с каждым доносящимся до меня звуком во мне растет осознание.

Нет, совсем не забытый ужин тревожил мои мысли. И не случайно не помню я прошедший учебный год. Я даже не могу точно сказать, как вошел в здание – все, что было до библиотеки как будто стерто из памяти.

Значит, не показалось мне, что стенд с медалистами школы стал длиннее на несколько десятков лиц.

Длиннее на несколько лет.

Лет без меня.

Удивительно, что я не столкнулся с настоящим сторожем раньше. Видимо, пространство и время теперь работают для меня иначе, чем при жизни.

Самое удивительное, что я не испытываю шока от своего открытия. В глубине души я давно знал правду. Просто не признавался себе.

Как говорил тот мальчишка из «Шестого чувства»? «Они видят только то, что хотят видеть». Как ни странно, он оказался прав.

### ***Дорогой ночной сторож!***

*Если когда-то увидишь ты в библиотеке упавшую с полки раскрытую книгу, или почудятся тебе чьи-то шаги за спиной, или откроется со скрипом дверь одного из кабинетов – не бойся.*

*Это всего лишь я. Снова пришел на зов места, с которым так многое меня связывает.*

*Не отворачивайся в недоумении и не крестись суеверно. Лучше помаши мне рукой и улыбнись.*

*Ведь для некоторых школа не только второй дом, но и последний.*



## ПЕТРОВА Светлана Михайловна

Родилась 3 января 1969 г. в селе Никольское Астраханской области.

Я родилась зимой  
Под вой метели,  
Мороз тогда был крепок и суров.  
И вьюги колыбельные мне пели,  
А ветер северный желал мне добрых снов.

В 1976 г. пошла в 1 класс Госселекстанционной основной школы (сейчас МОУ – ООШ п. Семенной Краснокутского района), которую закончила в 1984 г. и поступила в Астраханское педагогическое училище. Закончив его в 1988 г., четыре года отработала учителем начальных классов в Астраханской области. В 1992 году вернулась в родную школу, в которой работаю учителем начальных классов 29 лет. А в общей сложности по одной и той же тропинке хожу в школу уже 37 лет.... Учитель – профессия творческая. Творческий человек не сможет из года в год работать по одному и тому же поурочному плану или сценарию. Должно появиться желание сделать урок еще лучше и интереснее.

Я люблю свою работу. Получаю удовольствие от того, что делаю, от того, какие результаты получаю. Каждый день общения с детьми приносит мне радость и душевное удовлетворение. В их глазах можно увидеть океан мыслей и сотни «почемучных» вопросов. Ведь дети – самые лучшие, самые рассудительные, самые внимательные и добрые люди.

С 2013 г. работаю заместителем директора по учебно-воспитательной работе. В 2020 г. за многолетний добросовестный труд награждена Почетной грамотой Министерства просвещения РФ. Считаю, что учитель должен быть и артистом, и поэтом, и художником, горячо влюбленным в свое дело. Только тогда он сможет подобрать заветный ключик к детской душе и повести за собой.

Я очень рано начала читать, книги стали моими спутниками на всю жизнь. Стихи начала писать еще в школе для классной стенгазеты, редактором которой была. Это увлечение юности осталось со мной на всю жизнь. Веду авторскую страничку на портале Стихи.ру. (<https://stihi.ru/avtor/svetlanap3>). В декабре 2021 г. редакционной коллегией портала Стихи.ру. номинирована на национальную литературную премию «Поэт года 2021».



\*\*\*

Нет, господа,  
Я вовсе не поэт.  
На лавры я сии не претендую.  
Душа сама поэзией живет,  
Пишу о том,  
что помню и люблю я.  
И строки сами  
просятся из сердца.  
Я их поток не в силах удержать,  
Как-будто кто-то  
открывает дверцу,  
И выбегают рифмы – подышать...

### Пушкину

Нет, не убит был Пушкин на дуэли!  
Он жив. Он в наших душах и сердцах.  
Он с нами говорит в своих поэмах,  
Секретничает в сказках и стихах.  
Мы с ранних лет заучиваем строки:  
«Зеленый дуб. Златая цепь на нем».  
И рыбка золотая в море синем  
Дарует старику корыто, дом...  
Мы восхищаемся осеннею порою,  
Зимою снежною саней мы слышим бег...  
И зеркальце волшебное искрится,  
И волны с шумом хлещутся о брег...  
Его перо летало по бумаге,  
Оставив нам в наследство столько строк.  
Нет, нет... Не умер Пушкин на дуэли  
Шагнул он в вечность, словно с гор поток...

### Скрипач

Сейчас об этом вспоминаю я с улыбкой,  
А в детстве он с ума меня сводил,  
Когда с утра водил смычком по скрипке  
И всех вокруг по выходным будил.  
Скрипели гаммы, аж сводило скулы,  
Дрожали звуки, слушаясь смычка.  
Его общенье тесное со скрипкой  
Мы слышали еще издавека.  
Шли годы. И мотив волшебный  
Уже не раздражал нас, а пленил.  
Мы с восхищеньем каждый раз внимали,  
Когда смычком по скрипке он водил.  
Его терпенье просто восхищало,

А скрипка плакала и пела в тишине.  
И все девчонки во дворе вздыхали,  
Когда стоял со скрипкой он в окне.  
Потом мы все разъехались куда-то,  
Судьба нас разбросала по стране.  
Но часто так ловлю себя на мысли,  
Что не хватает звуков скрипки мне.  
И каждый раз, увидев на афише  
Знакомый с детства милый силуэт,  
Я захожу в театр. И покупаю  
В который раз на первый ряд билет.

### На столе стояла чашка кофе...

На столе стояла чашка кофе.  
За окном пылал огнем закат.  
Опускалась ночь. Луна сияла,  
И дарил нам август звездопад.  
Духота еще не отпускала,  
Лето не хотело уходить.  
Нас опять с тобой соединяла  
Только интернета чудо-нить.  
С каждой смс как-будто ближе,  
Смайлы – если не хватает слов.  
Только не заменит чувств и взглядов  
Эта виртуальная любовь.  
На столе забыт остывший кофе.  
Растворился в озере закат.  
У своих окон стояли двое,  
Устремивши в ночь печальный взгляд.

### Леди Старость

В мягких валенках подкралась  
Незаметно Леди Старость.  
И с собой подарков кучу  
Притащила не шутя.  
Вот давленье, вот усталость,  
Вот бессонница и вялость.  
А еще в костях ломота –  
Это тоже для тебя.  
Я сказала ей: «Послушай.  
Я приму дары твои,  
Только ты со мною тоже  
Проведи-ка эти дни».  
Мы гуляли в роще, в парке,  
Встали вместе на лыжную.

«Шевелись! – я ей кричала. –  
Догоню, эх, догоню!»  
Старость хмурилась, вздыхала,  
Не могла никак поспеть.  
А потом мы снег кидали,  
Чистили в сарае клеть.  
Напилили дров смолистых,  
Затопили в бане печь.  
(Я попарила старушку –

Не могла ни сесть, ни лечь).  
А потом чаи гоняли,  
С самовара, да с дымком!  
И смолистой теплой хвоей  
Пах от печки русской дом.  
Поутру свои подарки  
Старость снова собрала,  
И, вздохнув, сказала тихо:  
«Рано я к тебе пришла!»



## СОЛОПОВА Екатерина Евгеньевна

Окончила с отличием Самарский государственный педагогический университет, психолог, имеет высшую квалификационную категорию. В настоящее время заместитель директора по учебно-воспитательной работе ГБПОУ СО «Ивантеевский политехнический лицей», преподаватель обществознания. Лучший профориентолог – 2021 по версии международной премии «Top Best Persona». Участник и организатор межрегиональных мероприятий по возрождению бальной культуры в рамках международного творческого проекта Самарского фонда социального развития «Надежда». Занесена на Доску почета Ивантеевского района.

### Почему я пишу стихи?

Стихотворные строчки жалят, словно иголки,  
Хаотичные мысли расставляя о полкам,  
Все сознание чистят от ненужного шлака  
Для рождения истин из глубин полумрака.

Слово быстро за словом объясняют значение  
И цепляются в рифму на конце предложения.  
Разрываются чувства, исцеляются души  
В стихотворные строчки: нужно только послушать!

## Гениальный фильм

Сегодня летней ночью для себя решила точно,  
Что нужно кинофильм создать бессрочный:  
Я стану знаменитым, величайшим режиссером,  
И, несомненно, самым главным дирижером.  
Руководить проектом стану с помощью консолей,  
Актером буду самых разных, интересных ролей.  
Украшу все вокруг, как креативный декоратор.  
Поправлю все погрешности, как опытный редактор.  
Умело поиграю с непонятым звуком, ярким светом,  
Добавлю к месту современных спецэффектов.  
Конечно, стану точным, убедительным дублером,  
А если нужно – то отважным, ловким каскадером.  
Попробую для мимики побыть гримером настоящим  
И костюмером по-французски модно-восходящим.  
Как сценарист в сюжет добавлю тонкий и глубокий смысл...  
Так я пишу свой гениальный фильм с простым названием «Жизнь»!

## Вирус

Я подцепила вирус незапланированно:  
иммунитет совсем ослаб, заблокирован.  
От странного вируса нет вакцины:  
Нет – в аптеке, и даже нет – в магазине.

Я бессильна, болезнь уникальна,  
адресована мне ноябрем персонально.  
Заболела до немоты, глухоты, слепоты  
Этим вирусом с точным названием: ты.

Прививалась в начале осени,  
как положено, – если спросите.  
Только эта защита бездейственна:  
Ты – мой вирус с особым воздействием.

## Встреча

Давай с тобой найдем друг друга на ночном перроне,  
Как раз в тот самый час, когда уходят громко поезда,  
Все мысли прошлого оставим в том полупустом вагоне,  
Который этот шумный город покидает навсегда.

Я буду в платье золотого цвета, туфли красные надену второпях.  
Тебе привычнее тот серый джемпер, что сегодня в моде –  
Оттенок подчеркнет природный шарм в твоих глазах.  
Что говорить!? Ты, как всегда, одетым будешь «в стиле», по погоде!

Я буду на перроне в дождь, в жару, в любое время года  
Искать тебя среди чужих людей наперекор судьбе!



Тебя узнаю по родному взгляду, жестам и манерам пешехода!  
Отдам волнение в ожидании встречи сУетной толпе!

Найдем друг в друге утешение в мимолетные невзгоды,  
Как раз в тот самый час, когда уходят громко поезда.  
Объятия теплые укроют от капризов всякой непогоды,  
И этот миг изменит повороты жизни навсегда!

Одним движением...  
Одним движением по клавише в сопровождении клика  
Ты стираешь из нашего диалога целый блок информации...  
Через пару минут присылаешь розу условным стикером,  
Перейдя в режим ожидания для обратной реакции.

Одним движением по клавише в сопровождении клика  
Сохраняю в памяти наш диалог обычного разговора,  
Через пару минут получаю розу условным стикером,  
Думаю об ответной реакции, не отходя от привычного монитора.

Ты идешь за горячим чаем в сопровождении любимой мелодии...  
Я уже с горячим кофе, думаю о твоей виртуальной розе...  
Ты все ждешь от меня ответа, молчание – твое благородие...  
Я пишу гору писем, отсылая пачками, в романтично-лиричной прозе.

Целый год такого общения перетек в долгожданную нашу встречу...  
Ты назначил свидание первое в том кафе, где красивые розы.  
Возле рослого мудрого дуба на ветвях птицы громко щебечут,  
В вальсе кружат... влюбленно друг в друга, грациозно, изящно стрекозы.

Одним движением по клавише ты стираешь меня из своих контактов.  
Я не жду от тебя разных стикеров, даже той виртуальной розы...  
Завершились бессонные ночи, жаркий спор... неожиданно как-то,  
И не сыплются горы тех писем в романтично-лиричной прозе....

P.S.:  
Возможно ТО СВИДАНИЕ не состоялось...  
За год влюбленность в ОБРАЗ создалась...  
Возможно ОЖИДАНИЯ не оправдались...  
И обоюдно связь ПОСПЕШНО прервалась?!  
Возможно...





## **БОРДАКОВА (ЛЕБЕДЕВА)** **Ольга Валентиновна**

Мои родители были «прослойкой» – сельской интеллигенцией: мама – зубной врач, отец – военный-запасник. В нашей семье книги всегда занимали почетное место, а чтение по праву считалось лучшим времяпрепровождением. Стихи писали и любили читать все. Мне было пять лет, когда я, глядя на белое от мороза уральское небо, начала сочинять. Кто знает, может быть, уже тогда во мне зародилась большая любовь – любовь к русскому слову, к поэзии...

### **Рецепт стихов**

Оптимизм, регенерация,  
Толерантность, медитация,  
Можно юмора немножко –  
Ровно пол столовой ложки.  
Вот и все.  
Стихи готовы.  
И понятны  
с полуслова.

Так сложилось, что своей малой родиной я могу назвать несколько замечательных мест: город Краснотурьинск (где я родилась 24 июля 1961 года) и поселок Косья (где прошло раннее детство) Свердловской области, село Пады (где окончила школу) и село Котоврас (где живу и работаю более 40 лет) Балашовского района Саратовской области, город Балашов (где училась на факультете русского языка и литературы Балашовского государственного педагогического института). Каждое из этих мест мне очень дорого, о каждом я когда-то написала стихотворение.

### **Краснотурьинск**

Называют Ленинградом  
наш Краснотурьинск.  
Да, на Северном Урале  
он такой один.  
Город очень необычен:  
стиль его – ампир.  
Он своей архитектурой  
славен на весь мир.  
Производит самый лучший  
алюминий БАЗ –  
Это он самой Европе

доказал не раз!  
В городе Краснотурьинске –  
трубы до небес.  
Там текут Турья и Каква,  
там дремучий лес.  
Среди нескольких музеев  
есть музей Попова:  
Радио, как в давнем детстве,  
можно слушать снова.  
Здесь пригорки и ложбинки,  
горы и леса...  
Ах, Урал!.. Моя глубинка,  
скромная краса...

## Косья

Давно не бывала  
 В поселке любимом,  
 Где раннее детство прошло,  
 Где все, что знакомо,  
 Так дорого, мило,  
 Немного былшем поросло.  
 Но память порою  
 Меня возвращает  
 К стопам Качканара-горы,  
 Что долго не еду –  
 Мне Косья прощает  
 С той самой далекой поры.

## Пады

Село мое, село родное!  
 И хоть не здесь я родилась,  
 С твоею скромной красотой  
 Моя душа навек срослась.

Ель величавость, важность сосен  
 И трели звонких соловьев,  
 Писк комариный, многолюдье –  
 Приметы верные Падов.

Дубов шершавые ладони,  
 Березок белоствольных свет –  
 Ты стало близким мне до боли!  
 Тебя дороже в мире нет.

Я помню с детства все тропинки,  
 Которые в Пады ведут,  
 Цветы, деревья и травинки,  
 Которые вокруг растут,

Поля, овраги и пригорки –  
 Родные, милые места!  
 Легенды, песни, поговорки  
 И прихоперские леса...

И знаменитые ступеньки  
 От санатория к Хопру...  
 У старой школы посиделки  
 И возвращения к утру.

Село с нелегкою судьбою –  
 И боевой, и трудовой!  
 Село мое, село родное!  
 Я сердцем связана с тобой.

## Капелька России

Не ищи на карте – не найдешь.  
 А найдешь, так много ли узнаешь!  
 Не увидишь здешней красоты,  
 Если на Хопре не побываешь,  
 Не пройдешь заросшею тропой,  
 Не спугнешь непуганого зверя.  
 Если хочешь, я пойду с тобой,  
 Ведь на слово вряд ли мне поверишь.

Воздух здесь – какого нет нигде,  
 А вода – прозрачна, будто слезы.  
 Ты дубов не видывал таких...  
 А какие сосны здесь, березы!

По утрам туман, как молоко,  
 Вечерами воздух – темно-синий...  
 Здесь и вправду дышится легко,  
 Котоврас мой – капелька России.

## Балашову 241 год

В стихах любимый город воспеваю...  
 Его историю, его судьбу  
 Всем сердцем чувствую и понимаю:  
 Мы перед ним, друзья, в большом долгу.  
 Мы говорим, что городок наш любим,  
 Заботимся о нем...  
 Лишь на словах  
 мы Балашов лелеем и голубим.  
 Признаемся: увы, лишь на словах.  
 Мы сетуем на грязь и бездорожье,  
 А сами мусор в ближний лес везем.  
 Любовь такую называют ложью.  
 А без тебя мы, город, пропадем.  
 Дороги большегрузы разбивают,  
 Травую зарастают пустыри.  
 Ругаем мы кого-то и вздыхаем,  
 А нет, чтоб просто посадить цветы.  
 Наш прихоперский невеличка-город!  
 Прости нас, научи, как дальше жить,  
 Чтоб ты красив был, чист и вечно молод,  
 Чтоб нам не на словах тебя любить...



В 1997 году окончила БГПИ, вышла замуж и переехала жить в с. Котоврас, где работаю все эти годы учителем математики. Люблю свою профессию, с удовольствием прихожу на каждый урок к детям, благодарна коллегам за поддержку, бесценный опыт и позитивное, взаимонасыщающее общение.

...Выхожу на работу, где глаза, голоса.  
Там моя колея, там мои полюса...

Очень благодарна моим коллегам за то, что с их подачи мои стихи увидели свет, впервые были опубликованы в 5-м альманахе «Профсоюзный Пегас», а я, влюбленный в поэзию математик, впервые почувствовала себя человеком пишущим, стихи которого могут быть прочитанными, понятыми, понравившимися. Сегодня я – жена, мама двух взрослых замечательных дочерей и, конечно же, я – учитель. Черпаю вдохновение в своих учениках, работе.

Рядом с детским заливистым смехом  
И звонков назойливым эхом.  
В совещаниях, педсоветах,  
В аксиомах, вопросах, ответах...

...в семье, любви к окружающим меня людям и природе.

\*\*\*

Утро дивное! Утро славное!  
Полносветное, многотравное,  
Многогранное, многозвучное –  
Ожидание дня нескучного.  
Плодотворного, плодородного,  
Легкокрылого и свободного!

\*\*\*

Можно быть влюбленным в тишину,  
В живопись, в мелодию и звуки.  
Я всю красоту в себя вдохну,  
Находя поэзию в науке.  
В откровеньях каждодневных слов  
Вижу смысл практических задач,  
Диаграммы – в связке облаков,  
В графиках мне слышится скрипач.  
Зарифмую цифры, соберу  
Окружности в ромашковый пучок.  
И в ладони утро зачерпну,  
Веря в бесконечности виток.  
В множестве случайных элементов –  
Русской песни низкое звучанье.  
В споре с миром – масса аргументов,  
А в сомненье – тела колебанье.

Вдаль смотрю на реку и опять  
Вижу лишь абсцисс горизонталь.  
Ровно, с вероятностью 05  
И Паскаль мне близок, и Стендаль.  
Можно здесь о многом говорить,  
Нужно только прежде осознать:  
Счастье – быть и верить, и любить,  
Чувствовать, творить и познавать.

11.11.2020

\*\*\*

Гостем неожиданным-негаданным  
В час запоздалый полуночный  
Я постучусь, давно надо бы,  
В дом, что в тени закоулочной.  
Ах, как мне снова хочется  
Чаю напиться у бабушки,  
На блюде – блины и оладушки,  
Но мне до нее не дотронуться.  
В дебрях вишнево-малиновых  
Как в детстве от вымысла спрятаться,  
Любуясь небом сатиновым,  
Как на мамой пошитом платице.  
Гладить рукой подснежники  
И наслаждаться детскостью,

Вся моя жизнь связана со школой. Стихи о школе, для школьных праздников – это часть моего творчества. Дети – отдельная тема. Пишу стихи для них и про них, для своих и для чужих. Очень теплые отношения связывали нас с мамой. Она несла в своем сердце любовь, искренность и нежность, не жалея их для меня, внучат и правнуков, всех людей. Каждый год в день рождения я дарила ей свое стихотворение. Я живу в маленьком прихонерском селе. Природа вокруг такая, что невозможно не восхищаться! Времена года меняют друг друга. Каждый месяц и день неповторим. Как не писать об этом?! Каждый россиянин – патриот. Я – не исключение. Я – в рядах тех, кто гордится историческим прошлым России, верит в нее – в настоящем и будущем. Среди моих стихотворений есть философские и ироничные, грустные и веселые, есть стихи о любви, о судьбе, стихи о женщине. Они разные: меняется настроение, меняется мир вокруг – меняются стихи. Стихи – это не хобби, и даже не творчество. Это я. Спасибо Богу за то, что дал мне возможность именно таким образом выражать мысли и чувства, отношение к людям, к себе. Спасибо за то, что послал мне тех, которые понимает и поддерживает меня.



## РОГАЧЕВА Татьяна Владимировна

Я родилась 3 июня 1975 года в небольшом, очень живописном селе Малый Мелик Балашовского района Саратовской области. Мое детство прошло именно там, в месте, где дома утопали в зелени садов, где на берегу реки детский смех смешивался с кряканьем домашних уток, где вечерами на поляне стайка соседских ребят играла в незатейливые игры. Именно здесь появились мои первые стихи, которые были посвящены самым близким людям: родителям, бабушке, друзьям.

В 1990 году я окончила 9 классов Маломеликской школы и стала ученицей Балашовской школы-интерната, где получила среднее образование. В 1992 году поступила в Балашовский государственный педагогический институт, на физико-математический факультет. За то время, что я прожила в городе Балашове, у меня появились новые знакомые, друзья, расширился круг интересов. Но неизменным оставалось одно – моя любовь к поэзии. В. Маяковский, С. Есенин, А. Ахматова, М. Цветаева... Менялось время, возраст, настроение, книги, но поэтические сборники этих авторов всегда были на моем столе.

...А я сегодня помолчу  
На пару с книжицей зеленой,  
Забросив вдаль роман хваленый,  
«Молясь оконному лучу»...

Сочетая рисунки с рифмами,  
Наполнять тетрадки нелепостью.

А на утро придет осознание:  
Все, что снится, то не сбывается.  
Но, словно памяти оправдание,  
Те рифмовки не забываются.

05.11.2020

\*\*\*

Весна пейзаж гуашью рисовала,  
А лето, краски с маслом подобрал,  
Безбашенно холсты свои писала,  
Каноны рисования поправ.

Ультрамарином небо застелило,  
Рассыпало подушки облаков,  
Мазками густо зелень расселило,  
Забрызгало все кляксами цветов.

А осень, растекаясь карамелью  
По белому промокшему листу,  
Изображала блеклой акварелью  
Несобранные яблоки в саду.

Работали все трое увлеченно –  
Роняли кисти, пачкали одежду...  
И лишь зима чуть-чуть недоуменно  
Простым карандашом штрихи небрежно  
На белый ватман быстро нанесла:  
Луна, изба, околица села...

21.02.2021

\*\*\*

Под вагонный перепляс  
Под ритмичный перестук  
Как-то вдруг не стало Нас.  
Нас не стало как-то вдруг.

Пересчитаны столбы,  
Встречный выхватил огнями

Стол в вагоне-ресторане,  
Выход в тамбур, Я и Ты...

Вечер, станция, перрон,  
Взгляд печальный проводницы.  
У тебя в руках дымится  
Недокуренный «патрон».

Моей памяти багаж  
Спрятан в камере хранения.  
Нашей жизни отраженье  
Не похоже на мираж.

Ты меня останови,  
Мой попутчик неслучайный,  
Чтоб вернуться в пункт начальный,  
Ты стоп-кран с крюка сорви.

Не хочу я жить взаимы.  
Что бы не бубнил диспетчер.  
Мы изменим этот вечер:  
Станция, перрон и Мы.

23.03.2021

\*\*\*

Моя Россия пахнет тишиной  
И светом, заигравшимся в росе,  
Медовым сбором в лесополосе  
И шелковой ковыльной сединой.

Моя Россия – прелый привкус трав,  
Полынью надышавшийся погост,  
Семейная уютность птичьих гнезд,  
Гостеприимный деревенский нрав.

Моя Россия – в скрипе половиц,  
В размеренной знакомости шагов,  
И в молчаливой сказанности слов  
И в шорохе зачитанных страниц.

12.06.2021







Саратовская областная организация Общероссийского Профсоюза образования в 2021 году работала в сотрудничестве с АНО «Культура здоровья». Это некоммерческая организация, объединяющая экспертов, специалистов в области спорта, здорового питания, профилактики и здорового образа жизни, через комплексный подход к вопросам здоровья и научно-популярный формат доносит до населения информацию в виде интерактивных лекций. Ею было проведено 12 вебинаров на самые разные оздоровительные темы. В них приняли участие около 5 тысяч членов профсоюза. Этот проект позволил помочь многим работникам, испытывающим перегрузки на работе, недомогание и главное – снижение иммунитета, сформировать здоровые привычки и распространить простые рецепты, проявить осознанную заботу о себе и близких.

В наступившем году мы продолжаем сотрудничество с этой замечательной группой врачей, готовых, как говорится, помочь на расстоянии. Сегодня свои советы дает **Лозко Наталья Ивановна**, кандидат медицинских наук, пульмонолог, аллерголог, функциональный диагност, педиатр. Закончила Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова.


## ШКОЛА СПОКОЙСТВИЯ: КАК ПЕДАГОГАМ СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ


На подготовку к каждому новому учебному дню учителю требуется не менее двух часов. Подобрать интересные материалы, спланировать уроки так, чтобы удержать внимание учеников, проверить тетради с домашними заданиями и контрольными работами и даже внеклассная работа с учениками – все это занимает столько времени, что зачастую у педагогов его не остается на себя и собственную семью. В результате этого педагог начинает чутко реагировать на стрессовые ситуации, испытывая серьезный эмоциональный дисбаланс.


Педагогическая деятельность по определению подразумевает наличие устойчивой


нервной системы, но иногда и представители этой важной профессии не выдерживают напряжения, с трудом справляются со стрессом. Так, по данным НИИ медицины труда, к неврозам склонны 60 % учителей. Не забывайте также, что стресс – это один из провоцирующих факторов возникновения проблем с голосом, который служит основным рабочим инструментом педагогов. Сегодня нарушениями голоса уже страдают большинство российских педагогов! Так, согласно результатам исследования (опроса педагогов) НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков (ФГАУ «НМИЦ Здоровья детей» Минздрава РФ), проведенном в 2021 г., 79 % педагогов


сталкивались с нарушением голоса (дисфонией), а 28 % – полностью теряли голос. Вот советы, которые помогут учителям избежать стрессовой ловушки и сохранить здоровые нервы, голос и самообладание.


 – Составляйте ежедневный **список дел**, этот ритуал способен существенно уменьшить стрессовую реакцию. Планирование позволит сохранить как физическое здоровье, позитивный эмоциональный фон, так и высокий уровень работоспособности.

 – Утвердите **режим дня**. Старайтесь соблюдать привычный график – это принесет чувство спокойствия.


 – Попробуйте найти для себя увлекательную и комфортную **физическую нагрузку**, которая позволит держать себя в тонусе и не унывать.


 – Не требуйте от себя всего и сразу, **наберитесь терпения**, не ставьте недостижимых целей на короткие сроки – это такая же стрессовая ситуация для организма.


 – Чаще **гуляйте в светлое время суток**. Старайтесь бывать на улице не только в солнечную, но даже в пасмурную погоду. Дефицит обычного дневного света провоцирует повышение секреции гормона сна – мелатонина и снижает уровень серотонина, гормона хорошего настроения. В результате вы становитесь раздражительным, перестаете чувствовать себя отдохнувшим после сна и испытываете острый недостаток энергии.


 – **Домашние средства от стресса** – валериану, мелиссу или настойку

пустырника – лучше принимать на ночь, а не днем. В дневное время, пик вашей рабочей активности, принимайте таблетки «Гомеострес». Лекарственный препарат «Гомеострес» с первых дней применения помогает сохранять спокойствие, уменьшая тревожность и восстанавливая качество сна. Важно, что он отпускается без рецепта, не вызывает заторможенности и привыкания.

 – В **витаминах и минералах** нуждается не только наше физическое, но и психическое здоровье. Дефицит питательных элементов может способствовать возникновению тревоги.

 – Пересмотрите **рацион питания**, в вашем ежедневном рационе должно быть не менее 500 граммов овощей и фруктов – хурма, гранаты, тыква, замороженные ягоды, цитрусовые, даже квашеная капуста. Сами выбирайте полезное меню, полагаясь на свои вкусы и предпочтения. Старайтесь употреблять больше продуктов, богатых витамином D (жирная рыба) и способствующих выработке серотонина (индейка, яблоки, бананы, темный шоколад).

 – Справиться с хандрой и недостатком жизненной энергии помогут и **жирорастворимые витамины** – А, Е, D, К, полиненасыщенные жирные кислоты – Омега-3, препараты магния и железа и витамины группы В. Однако принимать все витамины и микроэлементы следует только после прохождения анализов на уровень их содержания в организме.

 – Не забывайте устраивать обязательные **передышки** – физические, эмоциональные и даже голосовые.

Организируйте вечер тишины, с любимой книгой или вечерней медитацией.

– Если стресс все же сказался на голосе, можно воспользоваться **безрецептурными лекарственными средствами**. В этот момент ни в коем случае нельзя воздействовать на связки агрессивными препаратами! Старайтесь воспользоваться бережными растительными средствами. Профессиональное сообщество оториноларингологов рекомендует гомеовокс для лечения охриплости и потери голоса.

– Научитесь **хвалить себя** – педагоги достойны похвалы, как никто

другой. Награждайте себя комплиментами хотя бы несколько раз в день. А в конце рабочей недели поощряйте себя небольшими, но приятными подарками. Купите билеты в театр, пройдите оздоровительные процедуры или позвольте себе поездку за город.

– И, наконец, главная рекомендация, которую дают врачи, – **будьте оптимистами**. Оптимистичный взгляд на жизнь и развитая эмпатия в профессии педагога позволяют не заикливаться на существующих проблемах и всегда помогают найти выход в любой стрессовой ситуации.

