

Береги здоровые, учитель!

«Здоровье есть выражение энергии и запасной мощностей человеческого организма, бесценный дар природы, основа достижения совершенства» - так считал мудрец Спиноза.

Исследователи отмечают, что существует более ста определений здоровья. В большинстве из них - напоминание о том, что к здоровью надо относиться бережно. Вместе с тем, по результатам исследований, 66, 5 процента педагогов и 62, 2 процента руководителей российских образовательных учреждений не называют здоровье в числе шести основных жизненных ценностей. К примеру, только 11 процентов профессионально-педагогических работников образовательных учреждений Кемеровской области в случае первых симптомов заболевания обращаются к врачам для обследования и оформления больничного листа.

Лучшее средство от хронической усталости

«Телевизор отключить! Со мной не разговаривать...» - так или примерно так, придя домой после рабочего дня, вынуждены выражать просьбу об отдыхе большинство педагогов, в ежедневном расписании которых до десяти уроков, а то и более. Педагогический труд, как известно, имеет свои особенности, которые могут негативно отразиться на состоянии здоровья. Это, например, интенсивная голосовая нагрузка, за счет которой формируется патология голосового аппарата, ослабление звуковых голосов (дисфония), нервно-эмоциональное напряжение; напряжение зрения, которое приводит к быстрому утомлению глаз; остеохондроз позвоночника и варикозное расширение вен.

Исследование профессиональной деятельности педагогов подтверждает, что большинство из них считают

В Кузбасском региональном институте развития профессионального образования состоялась презентация лаборатории культуры здоровья.

свою работу эмоционально и интеллектуально крайне напряженной.

На первом месте среди заболеваний, связанных с педагогической работой, нервно-психические (85 процентов);

36 процентов педагогов беспокоят заболевания сердечно-сосудистой системы;

29 процентов часто болеют ЛОР - заболеваниями;

26 процентов - заболеваниями костно-мышечной системы;

21 процент указывают на проблемы со зрением;

15 процентов испытывают отклонения и болезни пищеварительной системы.

Сегодня, когда обострилась проблема профессионально-педагогических кадров, особенно важно создать условия для сохранения здоровья педагогов, ведь от состояния здоровья зависит и профессиональное долголетие. Какие же факторы, прежде всего, способствуют сохранению здоровья? «Питание и правильный распорядок дня, здоровый образ жизни - вот самое эффективное средство от хронической усталости, на

Практика педагогической деятельности профессионально-педагогических работников такова, что на проведение занятий учащимися в среднем требуется 7,5 часа. Плюс на подготовку учителя к урокам уходит около 3-4 часов. К тому же организация дополнительных мероприятий (1,4 часа) - и оказывается, что рабочий день педагога составляет в среднем 12 часов. На активный отдых при этом преподаватель может потратить не более двух часов. На сон остается примерно 6,2 часа. Бесспорно, при таких интенсивных нагрузках необходимы условия для восстановления сил и сохранения здоровья.

«Открытие лаборатории культуры здоровья департаментом образования и науки Кемеровской области совместно с Кузбасским региональным институтом развития профессионального образования - это практический шаг к укреплению и профилактике здоровья педагогов», - отмечает ректор КРИПО Татьяна Семеновна Панина. - Одна из задач лаборатории культуры здо-



ровья - помочь педагогам сформировать бережное отношение к собственному здоровью. Лаборатория оснащена современным оборудованием (массажеры разнообразной модификации, аппарат Дарсонваля, ионизатор воздуха). Учителя смогут пройти здесь курс эффективной профилактики и оздоровления по широкому спектру заболеваний. К примеру, подушка-массажер со сменным режимом вибрации - дей-

ственное средство лечения и профилактики при шейном и грудном остеохондрозе, бронхиальной астме, хроническом бронхите. Массажер для ног - эффективное иммуностимулирующее средство, массажные очки (четыре режима - воздушный, точечный, тепловой, вибрация) способствуют улучшению остроты зрения плюс косметический эффект (разглаживание мелких морщин, оздоровление цвета кожи). А турманиевый коврик, входящий в комплект оборудования

нального образования. Преподаватели смогут получить квалифицированную информацию о профессиональных факторах риска для здоровья, обучиться методам профилактики профессионально обусловленных заболеваний. Курс оздоровительных процедур в лаборатории культуры здоровья (ул. Тухачевского, 38/3) педагоги области смогут пройти во время повышения квалификации и профессиональной переподготовки в КРИПО (за год - около 1000 человек). Плюс, конечно, все преподаватели, желающие заняться своим здоровьем.

Безусловно, с целью сохранения и укрепления здоровья педагогов важно уделять серьезное внимание разработке и внедрению не только медико-профилактических, но и социальных программ: то есть заработной плате, условиям санаторного отдыха, улучшению жилищных условий. Решение этих социальных задач сегодня во многом определено нацпроектом «Образование». Здоровый учитель - непременное условие качества учебно-воспитательного процесса. Ведь будущее страны - в учебных классах и аудиториях.

Надежда НИКОЛАЕВА.

НА СНИМКЕ: «оздоровительные процедуры - заряд бодрости» - в лаборатории культуры здоровья.

Фото Федора Баранова.

Чтоб сохранить и блеск в глазах, и теплоту улыбки

«Совершенствование учебно-воспитательного процесса должно начинаться с заботы о педагогах, с психологической помощи им в принятии правильной позиции по отношению к своему здоровью», - убеждена кандидат медицинских наук, заведующая лабораторией культуры здоровья КРИПО Ирина Анатольевна Лысова. - Здоровье конкретного человека важно не только для него самого, но и для окружающих. К тому же специфика профессии педагога в том, что для него важно войти в контакт с учениками,

добиться их ответной реакции, а для этого надо быть в позитивном настроении. Кстати, данные, на которые ссылаются авторы учебного пособия «Профессиональная деятельность и здоровье педагога» (Л. Митина, Г. Митин, О. Анисимова), свидетельствуют о том, что:

- на 8-10 процентов здоровье зависит от медицины;
- на 20 процентов определяется наследственностью;
- на 20 процентов зависит от влияния внешней среды;
- на 50 процентов здоровье человека зависит от его образа жизни».

Надежда НИКОЛАЕВА. НА СНИМКЕ: «оздоровительные процедуры - заряд бодрости» - в лаборатории культуры здоровья.

Фото Федора Баранова.

Западно-Сибирская железная дорога - филиал ОАО «Российские железные дороги» проводит открытый по составу участников и подаче предложений о цене аукцион по определению покупателя объектов недвижимого имущества:

Лот №1 - нежилое здание общей площадью 326,1 кв.м, расположенное по адресу: Томская область, Верхнекетский район, р.п. Белый Яр, промзона ПЧ. Начальная цена продажи составляет 1 500 000 (миллион пятьсот тысяч) рублей с учетом НДС.

Лот №2 - нежилое здание общей площадью 428,9 кв.м, расположенное по адресу: Томская область, Верхнекетский район, р.п. Белый Яр, промзона ПЧ. Начальная цена продажи составляет 2 100 000 (два миллиона сто тысяч) рублей с учетом НДС.

Лот №3 - нежилое здание общей площадью 281,4 кв.м, расположенное по адресу: Томская область, Верхнекетский район, р.п. Белый Яр, промзона ПЧ. Начальная цена продажи составляет 2 700 000 (два миллиона семьсот тысяч) рублей с учетом НДС.

Аукцион состоится 27 марта 2008 года в 14.00 местного времени по адресу: г. Новосибирск, ул. Вокзальная магистраль, д. 12, комн. 447.

Предложения на участие в аукционе могут быть представлены по адресу: г. Новосибирск, ул. Вокзальная магистраль, д. 12, комн. 447, не позднее 12.00 местного времени 25 марта 2008 года.

Документацию для участия в аукционе можно получить по адресу: г. Новосибирск, ул. Вокзальная магистраль, д. 12, комн. 441 (в рабочие дни с 8.00 до 17.00, перерыв с 12.00 до 13.00), а также на сайте www.wszd.ru, страница «Бизнес-информация».

Информация о проведении аукциона предоставляется по телефонам: (383) 229-49-55, 229-91-25; (3842) 32-42-95, 32-48-56; факс (383) 229-91-25; (3842) 32-45-90.

Выздоровлявай скорей!

Хотя человечество было знакомо с гриппом давно, выявить причину заболевания удалось только в прошлом веке. Первый возбудитель гриппа был открыт в 1933 году и впоследствии был назван вирусом «А». Спустя еще несколько лет ученые открыли еще один вирус гриппа - «В».

На вирус гриппа организм реагирует выработкой интерферонов - белковых веществ, препятствующих размножению вирусов и стимулирующих выработку к ним иммунитета.

В современной медицине существуют средства, которые способны стимулировать выработку интерферонов организмом. Одним из самых известных и популярных сегодня является Анаферон - препарат, созданный отечественными учеными с использованием сверхмалых доз антител к гамма-интерферону человека. Технология сверхмалых доз широко распространена в гомеопатии, именно поэтому препарат обладает особыми свойствами. Изначально Анаферон создавался

для часто болеющих детей, которым противопоказаны синтетические средства для взрослых, и назывался Анаферон детский. Анаферон помогает быстро восстановить иммунитет, а также избавиться от кашля, насморка, лихорадки и избежать возможных осложнений.

Особенно хорошо использовать Анаферон для профилактики и лечения гриппа и простуды.

Анаферон действует независимо от типа вируса, случаев несовместимости с другими лекарственными средствами не выявлено, отпускается в аптеках без рецепта врача.

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания.

Анаферон - поможет забыть о больничном! Спрашивайте в аптеках города.

Информация по телефону (495) 688-9207 с 10 до 17 часов по рабочим дням. www.anaferon.ru

Per. № 000372/01-2001 и Р №003362/01 ФСНЗСР

Извещение о проведении открытого конкурса

ООО «Северо-Кузбасская энергетическая компания» приглашает принять участие в открытом конкурсе на определение Подрядчика для выполнения работ по заказу компании:

Форма торгов:	Открытый конкурс
Наименование заказчика	ООО «Северо-Кузбасская энергетическая компания»
Место нахождения, почтовый адрес, контактный телефон/факс	650099, г. Кемерово, ул. Кузбасская, 6, тел./факс 36-49-23
Адрес электронной почты	E-mail: kuzmina@skel.ru
Контактное лицо заказчика, номер телефона	Кузьмина Оксана Владимировна, тел. (384-2) 36-49-23
Предмет конкурса	Определение подрядной организации для выполнения работ по заказу компании, в том числе:
Лот №1	«г.Березовский. Реконструкция внешнего электроснабжения ПС «Октябрьская» с вводом новой ЛЭП-35 кВ от ПС «Крохалева»
Лот №2	«г.Березовский. Капитальный ремонт подвального помещения ООО «СКЭЖ» по ул.Мира,1а»
Начальная (максимальная) цена контракта (цена лота)	Стоимость конкурсной заявки не должна превышать:
Лот №1	45 000 000 рублей
Лот №2	7 000 000 рублей
Срок представления конкурсной документации	С 5 марта 2008 года
Место представления конкурсной документации	650099, г. Кемерово, ул. Кирова, 11, каб № 619 (приемная УКСиКР ООО «СКЭЖ»), тел./факс (8-3842) 36-49-23
Порядок представления конкурсной документации	На основании письменного запроса на получение конкурсной документации конкурсанта в адрес Заказчика.
Место подачи заявок на участие в конкурсе	650000, г. Кемерово, ул. Кирова, 11, каб № 619 (приемная УКСиКР ООО «СКЭЖ»), тел./факс (8-3842) 36-49-23
Порядок подачи заявки на участие в конкурсе	Заявка должна быть предоставлена заказчику в запечатанном конверте
Место, дата и время вскрытия конвертов с заявками на участие в конкурсе	г. Кемерово, ул. Кузбасская, 6, каб. №208 (II этаж, зал заседаний ООО «СКЭЖ»), 11.00 (время местное), 04.04.2008г.
Дата рассмотрения заявок на участие в конкурсе	Не позднее 24 апреля 2008г.
Дата оценки и сопоставления заявок на участие в конкурсе	Не позднее 4 мая 2008г.

Управление судебного департамента в Кемеровской области объявляет

конкурс на замещение двух вакантных должностей государственной гражданской службы секретаря суда и одну вакантную должность государственной гражданской службы секретаря судебного заседания Заводского районного суда г. Кемерово.

Лицам, претендующим на должность секретаря суда, необходимо иметь высшее профессиональное образование (юридическое) и не менее 3 лет работы по специальности. Документы от претендентов принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления о проведении конкурса по адресу: г. Кемерово, ул. Карболитовская, 13.

Дополнительную информацию можно получить в Заводском районном суде г. Кемерово по телефону 25-26-85.

И.о.начальника управления Л.Н.ПОТАПОВ.

Управление судебного департамента в Кемеровской области объявляет

конкурс на замещение вакантной должности государственной гражданской службы секретаря судебного заседания Осинниковского городского суда.

Лицам, претендующим на должность секретаря судебного заседания, необходимо иметь высшее профессиональное образование и не менее 3 лет работы по специальности. Документы от претендентов принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления о проведении конкурса по адресу: г. Осинники, ул. Кирова, 46, ежедневно с 10 до 15 час., каб. №205.

Дополнительную информацию можно получить в Осинниковском городском суде по телефону 8-384-71-5-42-70, 5-43-66.

И.о.начальника управления О.Г.ОКУНЬКОВА.

Извещение

о проведении открытого конкурса

Заказчик и организатор конкурса: ОАО «Кемеровогоргаз», адрес: 650099, г. Кемерово, ул. Красноармейская, 80, тел. 25-66-45, факс 25-62-47.

Контактное лицо: Воевода Галина Геннадьевна. Источники финансирования заказа: за счет средств заказчика.

Предмет конкурса: выбор страховщика для страхования рисков. Лот №1: право заключения договора на оказание услуг по страхованию ответственности имущества (газопроводы) заказчика.

Лот №2: право заключения договора на оказание услуг по страхованию ответственности за причинение вреда третьим лицам и окружающей природной среде при эксплуатации опасных производственных объектов заказчика.

Лот №3: право заключения договора на оказание услуг по страхованию работников заказчика от несчастных случаев.

Лот №4: право заключения договора по оказанию услуг по обязательному медицинскому страхованию работников заказчика.

Лот №5: право заключения договора на оказание услуг по обязательному страхованию автогражданской ответственности автотранспортных средств заказчика.

Лот №6: право заключения договора на оказание услуг по добровольному страхованию средств наземного транспорта заказчика.

Лот №7: право заключения договора по оказанию услуг по добровольному медицинскому страхованию работников заказчика.

Срок оказания услуг: 2008 г.

Срок подачи заявок на участие в конкурсе: 30 дней с момента опубликования данного извещения.

Пакет конкурсной документации можно получить по адресу организатора конкурса по письменному запросу.

Вскрытие конвертов с конкурсными заявками состоится 10 апреля 2008 г. в 10 часов местного времени.

Заинтересованные лица могут получить дополнительную информацию по адресу организатора конкурса.

Управление судебного департамента в Кемеровской области объявляет

конкурс на замещение двух вакантных должностей государственной гражданской службы секретаря судебного заседания Киселевского городского суда.

Лицам, претендующим на должность секретаря судебного заседания, необходимо иметь высшее профессиональное образование и не менее 3 лет работы по специальности. Документы от претендентов принимаются в течение 30 дней со дня опубликования объявления о проведении конкурса по адресу: г. Киселевск, ул. Горьковского, 1а, каб. №25, понедельник-четверг с 9 до 17, пятница - с 9 до 14 час.

Дополнительную информацию можно получить по телефону в Киселевском городском суде 8-384 - 6-38-09.

И.о.начальника управления Л.Н.ПОТАПОВ.

