

КРАСНОГВАРДЕЙСКАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТНИКОВ ГОСУЧРЕЖДЕНИЙ



ПРОФСОЮЗЫ В ДЕЙСТВИИ



2015 год



**Красногвардейская
территориальная профсоюзная организация
работников госучреждений**

**п. Красногвардейское
ул. Энгельса, 3**

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о государственной регистрации некоммерческой организации
от 02.07.2015 года

СВИДЕТЕЛЬСТВО

о постановке на учет Российской организации в налоговом органе
по месту ее нахождения
Серия 91 № 000078903

ИЗВЕЩЕНИЕ

О РЕГИСТРАЦИИ В КАЧЕСТВЕ СТРАХОВАТЕЛЯ

ВЫПИСКА ИЗ ПРОТОКОЛА ПРЕЗИДИУМА

от 20 мая 2015 года № 1-р

ПРОТОКОЛ

Учредительной Конференции

от 20 мая 2015 года № 1

СОГЛАШЕНИЕ

о сотрудничестве и взаимодействии между Администрацией
Красногвардейского района Республики Крым и Красногвардейской
территориальной организацией Общероссийского профессионального союза
работников государственных учреждений и общественного обслуживания
Российской Федерации на 2015 – 2017 годы

**Список
председателей первичных профсоюзных организаций
2015 год**

№	ФИО	Организация	Телефон	Дата рождения
1	Бондарь Наталья Васильевна	Александровка	7-73-42	29.10.1972
2	Рогожан Светлана Степановна	Восход	79788461341	11.01.1951
3	Прокопчук Ольга Сергеевна	Зерновое	79788622238	07.01.1976
4.	Епонешникова Ирина Николаевна	Котельниково	79788500520	14.12.1957
5	Османова Вероника Николаевна	Краснознаменка	79788841528	19.11.1981
6	Симак Людмила Валентиновна	Марьяновка	79788760900	30.05.1961
7	Кастрова Галина Андреевна	Колодезное	79787350415	15.05.1983
8	Шихахмедова Татьяна Валерьевна	Найденовка	79787350363	17.04.1972
9	Фонотова Марина Михайловна	Некрасово	79787542045	14.01.1966
10	Поликарпова Алла Анатольевна	Новопокровка	79788771523	09.02.1966
11	Куканова Светлана Сергеевна	Октябрьское	79788086233	07.09.1972
12	Никитенко Татьяна Сергеевна	Райсовет	79788658018	21.04.1978
13	Белая Елена Юрьевна	Администрация	79788762406	01.05.1981
14	Семьехин Геннадий Васильевич	Центр занятости	79787370812	27.01.1976
15	Шугурова Светлана Романовна	Центр социального обслуживания	79787350662	07.05.1966

План работы
Красногвардейской территориальной профсоюзной организации
работников госучреждений

№	Название мероприятия	Сроки	Ответственные	Примечание
1.	Подготовка нормативной базы согласно номенклатуре дел	Март-июль	Председатели первичных ПО	
2.	Проведение коллективно-договорной компании	Февраль - июль	Председатели первичных ПО	
3.	Организовать проведение постоянно действующего семинара «День председателя профкома»	В течение года (3 раза)	Председатель территориальной ПО	
4.	Организация и проведение тренингов для председателей первичных ПО	По заявкам	Председатель террито. ПО Актив профсоюза	
5.	Организация работы по оформлению профсоюзного уголка		Проф. комитет организации	
6.	Оказывать содействие первичным профсоюзным организациям в подготовке массовых мероприятий	В течение года	Территориальная организация	
7.	Проводить разъяснительную работу среди профсоюзных организаций по всем направлениям работы	Постоянно	Актив профсоюза	
8.	Разработать экскурсионные программы для членов профсоюза и их детей		Актив профсоюза	По согласованию
9.	Подготовить проект плана мероприятий для членов профсоюза на второе полугодие (прилагается)	июнь	Председатель ПО (согласование с первичками)	
10	Организовать участие членов профсоюза в массовых мероприятиях, конкурсах...	В течение года	Актив профсоюза	По согласованию
11.	Организовать проведение конкурса на лучший профсоюзный уголок	Декабрь	Актив профсоюза	
12.	Организовать информационно-просветительскую работу по	2 раза в год	Актив профсоюза	

	вопросам охраны труда			
13.	Организовать работу консультативного пункта для членов профсоюза	Первая среда месяца	Актив профсоюза	По согласованию
14.	Сформировать банк данных на детей (членов профсоюза)	июль		Для планирования работы с детьми с учетом их количества и возраста

**План мероприятий территориальной профсоюзной организации работников госучреждений
на второе полугодие 2015 года**

№	Содержание	Сроки и место проведения	Ответственные	Примечание
1	Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню крещения Руси	28 июля	Актив профсоюза	По согласованию
2.	Инновационные формы в работе. Тренинг. Планирование на 2 полугодие. Утверждение плана мероприятий	03 июля с. Калинино	Актив профсоюза	Постоянно-действующий семинар для председателей ПО
3.	Экскурсии Мемориал в г. Симферополь	10.03.2015	Актив профсоюза	По согласованию с первичками
4.	Здоровый образ жизни. Организация выезда на природу	В течение года июль-октябрь	Актив профсоюза	По согласованию
5.	Районные мероприятия. Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню флага России	22.08.2015	Актив профсоюза	По объявленным творческим конкурсам
6.	Культурно-досуговые мероприятия. Организация посещений концертных программ, музеев, выставок	В течение года	Актив профсоюза	По согласованию
7.	Спортивно-оздоровительные мероприятия. Участие в спортивных соревнованиях	В течение года	Актив профсоюза	По согласованию

	между первичными организациями			
8.	Работа с детьми. Праздник печеной картошки для детей членов профсоюза	Август -сентябрь	Актив профсоюза	По согласованию (по заявкам)
9.	Работа с детьми. Игра-путешествие «Знай и люби свой край» для детей членов профсоюза	август	Актив профсоюза	По согласованию (по заявкам)
10.	Информационно-профсоюзная работа. «Выпуск печатного издания» (создание газет, листовок, молний, брошюра, буклет)	Сентябрь	Актив профсоюза	
11.	Здоровый образ жизни. Проведение легкоатлетического забега, посвященного Дню района	сентябрь	Актив профсоюза	По согласованию
12.	Информационная работа. Проведение конкурса на лучший профсоюзный уголок	Октябрь-ноябрь	Актив профсоюза	
13.	Информационная работа. Конкурс на лучшую организацию работы профсоюзной организации	декабрь	Актив профсоюза	Согласно Положения
14.	Конкурс фоторабот «Профсоюзы в действии»	Декабрь	Актив профсоюза	
15.	Информационная работа. Организация работы по освещению деятельности первичных организаций в СМИ «В номер!»	В течение года	Актив профсоюза, члены профсоюза	По желанию и возможности
16.	Организовать проведение мероприятий, посвященных празднованию Нового года	Декабрь	Актив профсоюза	
17.	Информационно-методическая работа. Организация работы группы лидеров «Поиск» по оказанию методической помощи председателям ПО	Постоянно	Актив профсоюза	
18.	Работа с детьми	В течение года	Актив профсоюза	Издание спец. Брошюр

	Конкурсные программы по индивидуальному плану			«Таланты наших детей»
19.	Участие членов профсоюза в мероприятиях районного и республиканского уровней разной направленности	В течение года	Актив профсоюза	Согласно плановых мероприятий района

Семинар-совещание

для председателей первичных профсоюзных организаций госучреждений

Дата – 02.02. 2015 года

Время 9.00

Место проведения – малый зал райсовета

Тема: «Профсоюзная организация работников госучреждений Российской Федерации»

Ход

1. 9.00- 9.20– заезд и регистрация участников
2. 9.20-9.40 - Знакомство
3. Сверка статистических данных (по таблице)
4. О профсоюзной организации, нормативных документах
5. План работы
6. О предоставлении информации
7. О ревизионной комиссии и бухгалтере
8. Вопросы и ответы

На контроль:

- Положение о ПО
- Устав ПО
- Коллективный договор
- Заявления о вступлении в профсоюз и заявление на отчисление 1% взносов
- Общий список членов профсоюза
- Протоколы отчетно-выборных собраний, конференций, заседаний профсоюзного комитета
- План работы на год

Необходимо предоставить:

- Протоколы о создании первичных организаций
- Стат. Отчеты
- Отчет о проделанной работе за период...



Семинар-практикум

для председателей первичных профсоюзных организаций госучреждений

Дата – 27 мая 2015 года

Время 8.00

Место встречи (малый зал райсовета)

Место проведения семинара «Зеленая деревня Пьяных Н.В.»

Тема: «Внедрение нестандартных форм работы в деятельность профсоюзных организаций госучреждений Красногвардейского района»

Цель:

1. Активизация деятельности первичных профсоюзных организаций
2. Организация культурно-досуговых мероприятий для членов профсоюза

Ход

9. 8.00- 8.20– заезд и регистрация участников (Дерево ожиданий... лист) (Мачулайтис О.А.)
10. 8.20-9.00 Переезд в пункт «Б» «Нестандартные формы работы с членами профсоюза»
11. 9.00 – 9.30 Открытие семинара «Нестандартные формы работы с членами профсоюза». Упражнение «Знакомство»... Представление тренеров (Мачулайтис О.А.)
12. Упражнение «Правило» (Грудницкая А.С.)
13. «О профсоюзной организации и планировании работы в объективе дня сегодняшнего» (Мачулайтис О.А., Шугурова С.Р., Фотонова М.М.)
14. Упражнение «Найди пару» (Падыш Н.П., Грудницкая А.С.)... итог рефлексия упражнения
15. «Герб моей команды» (Грудницкая А.С.). Защита
16. Упражнение «Дружно в ногу» (Шагалки) (Падыш Н.П., Грудницкая А.С.)
17. Квест (Орел – потанцуйка; мост «кочки»; Башня « ТРИС», Маша «загадка», Сфинкс «загадка»...)
18. «Как здорово...» с элементами игротеки...
19. Итоги «Хочу сказать...»

Оборудование:

1. Планшет и колонки
 2. Ватман + листочки, яблочки
 3. Клей... маркеры, карандаши, буквы
 4. Листы А4, скотч
 5. Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, дротики (под дротики заготовки...)
 6. Заготовки гастронома
 7. Кофе в зернах и молотый + мешочек
 8. Видеосъемка
- Доставка на место проведения семинара автобусом

Рекомендовать провести праздник «День соседей»

По страницам семинара - практикума



Загадываем желание. Перемелем и заварим ароматный кофе с мечтами и пожеланиями



Не все так просто
Выполняем задания, защищаем Герб команды



Загадки Сфинкса

Тропа равновесия

Зарядка для ума



Что же будет дальше?

Строго по маршруту

Оторвалась



Меткий стрелок



Поддерживаем форму



Попрыгунчик

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

- В команде работать всегда легче
- Одна голова хорошо, а две, три еще лучше
- Не знаешь? Спроси
- Вместе любое дело спорится
- В здоровом теле – здоровый дух
- Личный пример – дело великое
- Зажигает тот, кто горит
- Все рекомендации по организации профсоюзной работы держать на контроле
- Нормативно-правовую базу изучить
- Номенклатуру дел подготовить

Как поздравить коллектив с Днем соседей

- Оформить стенную газету
- Подготовить мини-листочки-поздравления
- Заказать пирог и угостить коллег
- Подготовить газету на подъезд (в коллектив) и в (соседний коллектив)
- Предложить соседям устроить дворовый праздник с чаепитием, играми и конкурсами для детей.

И РАСЦВЕЛО ДЕРЕВО. Участники семинара поделились своими впечатлениями, выразили слова благодарности в адрес организаторов обучающего семинара с элементами тренинга.



В подготовке семинара-тренинга принимали участие:

Мачулайтис Ольга

Грудницкая Анастасия

Падыш Надежда

Малюк Алла

Председатели первичных профсоюзных организаций работников госучреждений, организаторы семинара выражают благодарность

Пьяных Николаю Васильевичу за оказанное содействие в проведении мероприятия.

**Семинар – совещание
председателей профсоюзных организаций госучреждений
Красногвардейского района**

Дата проведения - 21.09.2015 года

Время- 9.30

Место проведения - малый зал райсовета

В семинаре принимают участие специалисты Межрегиональной Крымской республиканской и г. Севастополя территориальной организации Общероссийского профессионального союза работников государственных учреждений и общественного обслуживания Российской Федерации

Рассматриваемые вопросы:

1. Оформление коллективных договоров
2. Акция «Я патриот»
3. Практическая часть «Методическая помощь в организации и построении работы в первичных организациях»
4. По итогам фотоконкурса «Профсоюзы в действии»
5. О плановых мероприятиях месяца
6. Час вопросов и ответов

Раздаточный материал:

- Буклеты
- Материалы для ведения бухгалтерского учета
- Уставные документы

- Профсоюзные билеты

Оборудование:

- Экран и видеопроектор
- Флешка и диск
- Грамота
- Подарки

Методическая помощь очень нужна, тем более, если она оказывается специалистами Межрегиональной Крымской республиканской и г. Севастополя территориальной организации Общероссийского профессионального союза работников государственных учреждений и общественного обслуживания Российской Федерации

Участники семинара-совещания воспринимают информацию

от Ольги Владимировны Съединой

Разговор идет о защите прав членов профсоюза, ведении документации, номенклатуре дел



Бухгалтерский учет интересен всем Вновь избранных председателей ПО
Елена Александровна подготовила интересуется все: как оформить протокол,
пакет документов для каждой первичной провести собрание, спланировать
ПО. Помогаем не словом, а делом работу.



Евгении Сперьковой
вручена Благодарность
за участие в фотоконкурсе
«Профсоюзы в действии».

Нам пишут!
У нас спрашивают!
Нам желают!



**Совещание
профсоюзного комитета территориальной профсоюзной организации
работников госучреждений**

Дата проведения – 19.11.2015 года

Время проведения – 8.30

Место проведения – малый зал районного совета

Тема совещания:

«Организационная работа профсоюза по реализации коллективно-договорной компании
и выполнения плановых мероприятий»

1. О создании зерновской первичной профсоюзной организации
2. О работе территориальной организации по вопросам координации деятельности первичных профсоюзных организаций, оказания им практической помощи в реализации уставных задач и полномочий, о состоянии финансово-хозяйственной деятельности, подготовке информации в межрегиональную организацию.
3. Об итогах коллективно-договорной компании, заполнении отчета по форме № 2. Также КДК -1 (заполнить и направить на наш адрес и на республиканскую организацию по адресу: E-mail: prof-dialog@yandex.ru)
4. О конкурсе среди журналистов. Конкурс сайтов...
5. О молодежном совете Профсоюза
6. План работы профсоюзной организации в действии:
 - Нормативно-правовая база. Номенклатура дел
 - Смотр профсоюзных уголков (Положение...)
 - Подведение итогов по работе за год (Положение)
 - Об итогах проведения Дня народного единства
 - Праздничные мероприятия (29.11.15г. – День матери)
 - День Конституции – 12.12.2015г.
 - НОВОГОДНИЕ праздники (Шоу-программа... по Положению...(26.12.) или на старый новый год)
 - Поздравления для детей (утренники, подарки...)
7. Финансово-хозяйственная часть (Добровенко Е.А.)
8. Вопросы и ответы



Лучше один раз увидеть, чем 100 раз услышать. Демонстрируем методические папки.
Делимся опытом как провести конкурс первичных организаций?
Решаем вопросы новогодних праздников.



Жизнь в районе с нашим участием

- Майский митинг с концертной программой «Росту цен – удвоение зарплаты». Семинары.



- 70-летию Победы посвящается (акции, митинги, театрализованные представления, фестивали, конкурсы)



- Спортивные соревнования (день физкультурника, национальный кросс, нормы ГТО...)



- Акции: «Памятник», «День соседей», «День друзей», «День семьи»
- Досуговые программы: (фестиваль любителей рыбной ловли, тренировочные занятия, выезды на природу, посещение музеев, игры, конкурсы, новогодние праздники, спортивные игры и соревнования...)



- Патриотические мероприятия, посвященные «Дню Крещения Руси», «Дню Российского флага», «80-летию района», «Дню народного единства»



12 апреля 2015 года

День освобождения Красногвардейского района от немецких захватчиков
Демонстрация техники, митинг, возложение гирлянды славы к мемориалу
«Никто не забыт, ничто не забыто»



Активное участие в подготовке мероприятия приняли члены профсоюза: Роман Шантаев, Владимир Ганага, Владимир Клешнин, Мария Фоновта, Ольга Мачулайтис, Светлана Шугурова, Людмила Парубец, Татьяна Данилова, Евгения Сперькова, Алена Командир.



Раритетная техника У нас гости Марина Фоновта

спец по солдатской



каше

Вот это по нашему

Достойная смена

Со всеми в ногу

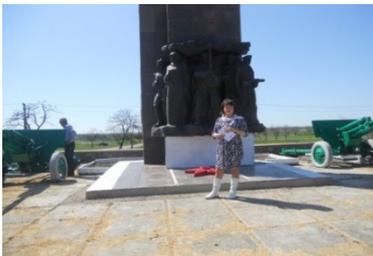
Нашим детям и внукам хранить память о подвигах отцов и дедов



Заводи машину, солдат!

Акция «Памятник»

В районе расположено 140 памятников, 90 из которых состоят на государственном учете и внесены в Государственный реестр недвижимых памятников истории и культуры Республики Крым. К 70-летию Победы была объявлена и проведена патриотическая акция «Памятник». Все памятники, воинские захоронения, расположенные на территории сельских поселений были отремонтированы, реставрированы. Это наш долг перед памятью погибших. Профсоюзные организации сельских поселений приняли активное участие в проведении данной акции. Председатель профсоюзной организации Ольга Мачулайтис наблюдала за ходом ремонтных и реставрационных работ



**На аппаратном совещании рассматривали вопрос
о проведении майской демонстрации**



1 МАЯ 2015 года
поселок Красногвардейское
«Росту цен – удвоение зарплаты»
Началась активная жизнь

1. Составлен план работы
2. Создана база данных первичных организаций
3. Сформированы методические папки
4. Началась практическая работа:

Настала пора нам проснуться, друзья!
И с легкостью взяться за дело,
Чтоб жизнь профсоюзная так «завела»
Чтоб все в нас кипело и пело!
Акценты расставим, в беде не оставим,
Поддержим, подскажем, поможем,
План действий составим, на конкурс отправим
И результат подытожим.
Поставим задачу – вперед! На удачу!
Мужал, чтобы дух коллектива.
Настрой очень бодрый, выбор свободный
Активно живем и красиво.

О. Мачулайтис

70-летие Победы



Отгремел Салют Победы

Вот и отгремели, отсверкали Победные салюты, прошли мероприятия, к которым готовились долго и очень тщательно. Районная газета подробно освещала все события, но осветить все в одном выпуске невозможно. Страницы «Огней маяка» будут продолжать эту интересную для жителей района тему.

краткой строкой

Праздничные мероприятия в сельских поселениях района проходили ярко, красочно, масштабно. Под руководством Павлиной Людмилы Сергеевны, председателя совета ветеранов, проведен фестиваль ветеранских хоров «Песни спетые душой». На высоком

уровне подготовка первичной профсоюзной организации Центра обслуживания людей пожилого возраста. Председатель Шугурова Светлана Романовна. В начале апреля завершился конкурс патриотической песни «Наши пени войны и Победы», проводимый под патронатом Государственного Совета РК и партии «Единая Россия». Прошел XI фестиваль патриотического воспитания школьников «Помнить прошлое ради будущего». В рамках фестиваля, по инициативе Главы района, членов политсовета партии «Единая Россия», профсоюзной организации работников госучреждений проведены конкурсы: стенгазет, рисунков, авторских открыток ветерану, инсценированной песни, видеороликов, акция «Письмо ветерану». В Районом Доме культуры 6 мая состоялось торжественное собрание ко Дню Победы, в школах проведен единый урок «70-летию Победы посвящается», 8 мая школьники впервые приняли участие во флешмобе на мелодии песен военных лет. При содействии русской общины Крыма в Красногвардейском районе 7 мая в поселке Октябрьское состоялась презентация книги Валерия Линевиича «Партизанская семья Парчинских». Зал был полон, атмосфера соответствовала содержанию встречи. О Великом подвиге Советского народа в годы войны говорили: Глава муниципального образования, секретарь местного отделения партии «Единая Россия» Роман Шантаев, председатель русской общины Крыма в Красногвардейском районе Александр Белиневич, председатель Октябрьского сельского поселения Василий Грабован. Трогательной была речь Светланы Леонидовны Парчинской, которая отметила доброту и открытость жителей поселка. Тематическая концертная программа, подготовленная творческими коллективами Октябрьского Дома культуры, никого не оставила равнодушным.

Тысячи наших сограждан 9 мая вышли на митинг и праздничные программы, подготовленные к 70-летию Победы. По инициативе Виктора Кожевникова, председателя общественной организации «Наследники традиций» фотографии своих отцов, дедов, прадедов, внесших бесценный вклад в Великую Победу, пронесли их потомки в колонне «Бессмертный полк». Театрализованные представления в форме живых картин, имитации боевых сражений, концертных программ прошли в сельских поселениях района, проведены спортивные игры и соревнования. Мы говорим нашим ветеранам спасибо за Победу, спасибо за участие в патриотическом воспитании молодежи. Мы знаем, и будем помнить, какой ценой досталась эта Победа. Более 27 миллионов жизней наших соотечественников унесла эта война, нельзя позволить переписать историю тем, кто пытается это сделать. Память о Великой Отечественной войне – главная составляющая нашей духовности, она способствует укреплению нравственной основы общества. Мы не имеем права потерять человеческую чуткость, способность к состраданию. Мы должны сохранить наш источник добра и гуманизма, самоотверженности и самопожертвования. Менталитет нашего народа особенный. Велики в нас и дух, и сила, и воля, душа широка, сердце открыто. Нас не сломить, не уничтожить. Мы - великий народ, народ-победитель. Дорогие наши ветераны! Спасибо Вам за нашу мирную жизнь. Вы сделали все возможное для спасения Родины. Ваш подвиг навсегда сохранится в сердцах последующих поколений. Вы – герои! Вы живете рядом с нами. Дай Вам Бог как можно дольше задержаться на этой земле.

Мы встретили тебя, великий День Победы,
Отметили твой славный юбилей.
У нас есть танки, самолеты и ракеты
И в мире нет страны гуманней и сильней
Четыре года пролетели, четыре года позади,
Солдаты выстоять сумели, Россия снова впереди!
Мы не забудем подвиг дедов,
Клянемся в памяти хранить
И день войны, и день победы
Во имя мира будем жить!

О.Мачулайтис



**Более пяти тысяч жителей района пришли на площадь
9 мая.**

**Сценарий праздничного митинга подготовлен Мачулайтис О.А в сотрудничестве с
коллективом централизованной клубной системы.**

Солдат! Солдат Советского союза!
Могуч ты духом, добр душой,
Торжественно звучит пусть муза,
И прославляет подвиг твой.
Ты выстоял, ты не согнулся,
Освободил Европу от чумы:
Коричневой, особо зверской,
Мы это помнить все должны.
Ни голод не сломил тебя, ни пули,
Ни снег, ни дождь, ни ветер, ни гроза,
Все в мае 45 вздохнули:
«Ах, слава Богу! кончилась война!»
Солдат! Он символ наш надежный,
Он мир потомкам сохранил,
Четыре года шел в пыли дорожной,
Он воевал. И победил!

О. Мачулайтис



Под звуки духового оркестра



митинг в с. Восход



Ветераны рядом с нами



Перед митингом



с. марьяновка



с. Котельниково

«Живые картины» с. Александровка, с. Восход



29 мая «Международный день соседей»

Уважаемые жители Красногвардейского района! Федеральное агентство «Школа грамотного потребителя» выступила с инициативой провести 29 мая 2015 года акцию «Международный день соседей».

Данный проект реализуется по поручению Председателя Правительства РФ Д.А. Медведева от 11 июня 2014 года № ДМ-П9-4312 при поддержке Министерства строительства и ЖКХ России и ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ».

Актуальность данной акции обусловлена тем, что реформирование отрасли ЖКХ ориентировано, в том числе, на вовлечение собственников в процесс управления своими домами. Это предполагает высокую степень самоорганизации жителей многоквартирных домов, их участие в общих собраниях, умение защищать свои права в случае ненадлежащей работы управляющих организаций.

В рамках акции «Международный день соседей» можно организовать досуговые мероприятия с угощениями и культурной программой, на которых Вы можете коллективно обсудить жилищные вопросы, пригласить на Ваш праздник работников ЖКХ для проведения разъяснительной работы по вопросам, которые Вам не понятны. Организовать такую встречу не сложно. Нужно оповестить своевременно соседей, собраться можно в

доме, в саду, на улице, в парке, дружно расположиться за одним столом. Каждый участник праздника может принести угощение собственного приготовления, а самое главное прийти с хорошим настроением. Удачи всем! Соседского взаимопонимания, взаимовыручки, оптимизма! Давайте жить дружно!

О. мачулайтис

27 мая на семинаре для председателей первичных профсоюзных организаций госучреждений были даны практические рекомендации по проведению «Дня соседей». А именно: оформить поздравительную газету, листовку (на подъезды на рабочем месте), организовать угощение в своем дворе, коллективе с группой таких же активных людей. Организаторы семинара подготовили каравай, который может стать символом на проводимых к этому дню мероприятиях.



29 мая профсоюзной организацией оформлена поздравительная газета, размещена на здании районного совета, текст обращения размещен на сайте района.

30 мая жители улицы Юбилейная села Восход, при активном участии депутата сельского совета Салетдиновой Эльмиры провели День соседей для жителей своего дома. На праздник пришли представители всей улицы. И даже дождь им был не помехой

В ожидании начала



Вместе вкуснее



Вместе классно



С соседями не надо сориться. С соседями любое дело спорится.



9 июня 2015 года

День друзей

День друзей шагает по планете,
Раздает улыбки и любовь
Так пускай везде на белом свете
Вспыхивает дружба вновь и вновь

По инициативе территориальной профсоюзной организации работников госучреждений Красногвардейского района проведена акция, посвященная **Дню друзей**



Поздравительная листовка доставлена в общественную приемную местного отделения партии **«Единая Россия»**

У пришедших на прием жителей района, возможно, поднимется настроение.
Они тоже имеют друзей и сами для кого - то являются друзьями.

Поздравления были отправлены во все профсоюзные организации госучреждений и не только



От улыбки станет мир светлей
Хорошее настроение помогает жить, делать мир добрее



Пусть знают все, что есть такой день в году
Позвоните своим друзьям! Поздравьте!



Хорошее настроение обеспечено



Надежных Вам и верных друзей!

Солнце на планете одинаково всем светит

12.06.2105 года
ДЕНЬ РОССИИ

Русским чаем угощаем!

Дроби ножкой выбиваем!



В праздничном мероприятии районного уровня приняли участие Александровский, Восходненский, Новопокровский, Марьяновский, Котельниковский сельские советы.



Праздничное мероприятие прошло под чутким руководством сотрудников районного совета, Красногвардейской администрации, которые являются членами профсоюзной организации работников госучреждений

На вечерней программе от членов профсоюза были представлены лозунги:

- **«Наше настоящее и будущее вместе с Россией»**
- **«Заработал в России, в Россию и вложи»**
- **«Россия – гарант Мира и созидания!»**
- **«Трудовой народ – Россию не подведет!»**



«Зажги свечу памяти»

Инициаторами свечевого шествия и акции «Зажги свечу памяти» выступили члены профсоюза работников госучреждений Роман Шантаев и Ольга Мачулайтис. Акция «Зажги свечу памяти» прошла в поселке Красногвардейское 21 июня и 22 июня в селе Восход.



Члены профсоюзных организаций активно принимали участие в мероприятиях, посвященных 70-ой годовщине Великой Победы. Председатели сельских советов были ответственными за все мероприятия на территории своих поселений. Митинги, концерты, возложение цветов к памятникам и мемориалам, театрализованные представления «Живые картины», операция «Доброе утро, Ветеран!» далеко не весь перечень того, что было проведено к этой знаменательной дате



Акция
«Зажгите свечи»

Июнь. Россия. Воскресенье.
Страна на грани: быть не быть...
И это жуткое мгновенье
Нам никогда не позабыть...

22 июня 2015 года исполняется 74 года со дня начала Великой Отечественной войны 1941-1945 годов. Эта трагическая дата навсегда останется в памяти граждан нашего Отечества. Война унесла более 27 миллионов жизней советских граждан.

В память о тех, кто погиб, защищая страну и ее жителей, миллионы россиян поставят зажженные свечи в окнах своих домов, у мемориалов павших, на братских могилах.

Зажжение Свечи памяти - это высокая дань уважения, дань памяти тем героям, которые погибли за нашу Родину. Ветераны уходят. Скоро их не будет совсем. А нам надо помнить, не забывать о великом подвиге, который каждый из них совершил, жертвуя всем, ради того, чтобы мы жили. Если мы не сохраним события тех лет в своей памяти, то Великая Отечественная война для следующего поколения станет только сухим фактом на пыльных страницах истории. Мы посылаем обращение ко всем жителям нашего района. 21 июня зажгите памятные свечи в окнах своих домов и квартир в честь нескольких десятков миллионов погибших в войне с фашистами. Само зажжение свечи дома, в семье, с близкими – это объединяющий момент, вспомните благодаря кому мы живем, скажите им мысленно спасибо. Это станет живым символом той духовной силы, которая породила нашу Победу. Возможно они, погибшие, нас слышат и видят, и говорят нам «Спасибо, что помните».

Память! Ей мы навеки верны.
Дорогие, суровые лица...
Вы героями стали страны,
И война не должна повториться!

Статья О. Мачулайтис (газета «Огни маяка»)

8 ИЮЛЯ



Как прекрасен этот праздник,
Международный день семьи,
Есть пожеланий много разных
К отцу и к матери с детьми.
Семья — крепчайшее сплочение,
Союз до самых старых дней,
Пусть будет жить без огорчений,
И с каждым днем еще дружней

Семья – это дружба, стабильность, уют.
Семья – это место, где верят и ждут.
Где примут любого, поймут и простят,
Где правят улыбка и любящий взгляд.
В семье разделяют всегда всё на всех:
Проблемы, удачи и радостный смех.
Так будьте же крепкой счастливой семьёй,
Тогда вас печаль обойдёт стороной!

Оформлена стенная газета, подготовлены поздравительные листовки, расклеены на фасадах учреждений, текст поздравления выложен на сайт

Семья, любовь и верность – три в одном.
Что может быть надёжней в этом мире?
На прочном основании ваш дом,
Пока об этом вы не позабыли.
Цените то, что нынче есть у вас,
Союз ваш только крепнет пусть с годами!
Пусть не погаснет свет счастливых глаз,
И нежность сохранится между вами!

Храните верность, невзирая ни на что,
Не поддавайтесь сладкому соблазну.
Не причиняйте никогда любимым зло,
Не наносите им болезную рану!
И в этот праздник поздравления слова
Пусть прозвучат для тех, кто с вами рядом.
И пусть от счастья вновь кружится голова,
Для этого не так уж много надо!

Международный день семьи

Праздничное утро ДЕНЬ КРЕЩЕНИЯ РУСИ



В праздновании Дня крещения Руси приняли участие 11 сельских поселений, в том числе: Марьяновский, Колодезянский, Новопокровский, Восходненский, Котельниковский сельские советы, во главе со своими председателями, членами профсоюзной организации работников госучреждений. Праздник проводился на территории Восходненского сельского поселения при активном участии клубной централизованной системы. В сотрудничестве мероприятия получают еще краше. Выставка декоративно прикладного творчества, угощения, концертные номера – все дышало атмосферой славянской культуры.



Все участники праздника отмечены грамотами, благодарностями, ценными подарками



ДЕНЬ ФЛАГА РОССИИ

Праздничные мероприятия, посвященные Дню **Флага России** прошли под эгидой главы муниципального образования, местного отделения партии «Единая Россия», при активном участии профсоюзной организации государственных учреждений.



Члены профсоюза Роман Шантаев, Лариса Дрожжина, Ольга Мачулайтис вместе с Петром Первым в селе Восход



п. Красногвардейское
Вечерняя программа **«Россия – Родина Моя!»**

В праздничном мероприятии 22 августа были задействованы все 15 профсоюзных организаций работников госучреждений.

В программе дня:

- Автопробег
- Легкоатлетический пробег
- Спортивные игры
- Концертные программы

12 сентября 2015 года
Праздничные мероприятия, посвященные 80-летию района
и 212 годовщине поселка Красногвардейское

«Муза вдохновения»

Под таким названием в центральном парке поселка Красногвардейское откроется выставка декоративно-прикладного творчества. Она объединит мастеров-умельцев нашего района. Это будет своего рода вернисажем. Помечтаем? Итак...Красиво оформленная аллея, звучит музыка, мастера приветствуют посетителей выставки. Улыбчивые лица, добрые, восторженные взгляды, прохожих. Каждый находит для себя то, что ему нравится. Мастера демонстрируют свои произведения искусства. Чего тут только нет: поделки из бисера, бумаги, картона, природного материала, картины написанные песком, камнями, красками, вышитые нитками, выгравированные по металлу, текстильные куклы, изделия из теста, живопись, флористика. Всего не перечислишь. Умельцы всегда в творческом поиске и кто его знает, что они представят завтра, насколько велика их фантазия. Выставка может стать и ярмаркой. Понравившийся экспонат с согласия автора можно купить для себя, семьи или в подарок. Художники с мольбертами делают зарисовки, или создают Ваш портрет. Зрители наблюдают за этим творческим процессом. Маленькая девчушка удобно усевшись на стульчике мечтает о фантастической прическе, которую ей создает парикмахер-дизайнер. Красота. Все интересно. Любознательным - мастер расскажет об особенностях своего творчества. За символическую плату преподает мастер-класс. Вы получите массу удовольствия от того, что решили чему - то научиться, или научить своих детей.

Подделки-символы, подделки – обереги... новые техники... уроки по граффити, пальчиковое рисование, лепка, плетение... и цель достигнута... время прошло с пользой. Кто-то из вас посетит выставку как зритель, а кому-то захочется стать ее активным участником. Приглашаем Вас, умельцы, золотых рук мастера, поделитесь своим талантом. Организуйте близким, друзьям, соседям, землякам встречу с прекрасным. Не скрывайте Ваши возможности, не уединяйтесь со своими шедеврами в домах и квартирах. Выходите на улицу, широко демонстрируйте свое искусство, дарите эту красоту нам. Поверьте, она нужна, и демонстрировать её необходимо.

Ах, как красиво смотрится пейзаж,
А вот смотрите мастер – оригами
Как чудно смотрится коллаж
И чьими создан он руками.
Кто расписал посуду дивно так

Кто выковал статую из металла
Здесь краски,? Или это лак?
Об этой технике впервые я узнала.
Восторженные взгляды видим мы
Улыбчивые, ласковые лица
Нам не хватает этой красоты
И вы готовы ею с нами поделиться.
Спасибо Вам, умельцам-мастерам
За труд, усидчивость, старанье
Мы благодарны очень Вам
За творчество, талант и созиданье.

О. Мачулайтис

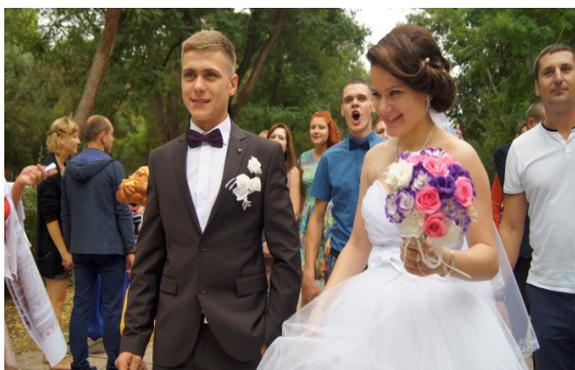
По инициативе председателя профсоюзной организации работников госучреждений, при поддержке Главы муниципального образования Красногвардейский район, члена профсоюзной организации Романа Шантаева, и главы администрации Красногвардейского сельского поселения в день района проведена акция для новобрачных **«Мир семье Вашей»**



Четыре пары молодоженов получили караваи и слова напутствия. Некоторым посчастливилось побывать на арт-аллее, услышать слова поздравления, получить подарки и посетить мастер-класс

Мы на арт-аллее

Мастер – класс



**Открытие арт-аллеи «Муза вдохновения»
Мастера сельских поселений Красногвардейского района
Арт-аллея в действии**



Работа кузнецов Можно было попробовать выковать гвоздь



**Золотых рук мастера живут рядом с нами.
Это наши земляки, коллеги, единомышленники.**



Вышивка, вязание, изделия из дерева, металла, бисера, бумаги, лент, тканей, картона, теста...роспись посуды, роспись по дереву, куклыручной работы и много другое было представлено мастерами – любителями на данной выставке.

Более тысячи экспонатов декоративно-прикладного творчества было представлено на открытии арт-аллеи «МУЗА ВДОХНОВЕНИЯ». Работало 5 мастер-классов

Вечерняя программа праздника была не менее интересной



Выступление заслуженного артиста Республики Крым Юрия Лопушанского на празднике, посвященном Дню района, проходившем 12 сентября 2015 года



Профсоюзная организация райсовета вручает подарок жительнице района родившейся 23.01.2015 года. Вручает подарок председатель ПО райсовета Татьяна Никитенко и Глава района Р. Шантаев



Всемирный День действий за достойный труд

Профсоюзной организацией работников госучреждений опубликована статья в районной газете «Огни маяка». Статья также размещена на сайте района, отправлена во все профсоюзные первичные организации.

Профсоюзы в действии или Достойный труд – достойная жизнь

Вчера, 7 октября отмечался Всемирный День действий за достойный труд. Этот день инициирован Международной конфедерацией профсоюзов в 2008 г.

Цель – привлечение внимания к вопросам прав на работе.

Достойный труд должен обеспечить труженику достойную жизнь. Возможно именно поэтому в рамках акции Всемирного дня действий «За достойный труд» красной нитью проходят лозунги, призывающие к улучшению жизни людей труда. Их основной смысл: «Работающий человек не должен быть бедным. К человеку труда должно быть соответствующее уважение, чтобы заработок позволял не сводить «концы с концами», у работающего человека была надежная социальная защита, в старости достойная пенсия».

Пусть эти лозунги станут основными задачами для всех, независимо от профессии, ранга, а каждый из нас будет иметь право на достойный труд. По определению Международной организацией труда достойный труд – это высокопродуктивная работа, которая гарантирует достойную зарплату и социальную защиту мужчин и женщин в условиях свободы объединения, отсутствия дискриминации, безопасности на рабочих местах и уважение к человеческому достоинству. Достойный труд – это залог социальной

стабильности, социального роста и устойчивого развития страны. Каждый человек должен иметь возможность получить работу, которая бы обеспечила достойный уровень жизни.

Всем жителям нашего района желаю иметь хорошую работу, хороших работодателей, достойную зарплату, на работу идти с настроением, плодами своего труда развивать и прославлять наше великое государство – Россию. А государство в свою очередь будет делать все, чтобы наш профессионализм был востребован, труд полезен, а плоды труда развивали экономику, повышали уровень жизни и радовали всех.

Управляющий делами районного совета,
председатель территориальной
профсоюзной организации
работников госучреждений

О. Мачулайтис

У фестиваль по рыбной ловле

В копилку председателям первичек. Можно предложить в план работы.

Члены профсоюза районного совета, администрации Красногвардейского района, Некрасовского неврологического интерната приняли участие в 5 районном фестивале по рыбной ловле. В 8.00 утра мы были на берегу. Ловим на удочку с одним крючком. Самую маленькую рыбку поймал Клешнин Владимир Вениаминович, заместитель Главы администрации нашего района.

Фонотова Мария Михайловна, председатель профсоюзной организации Некрасовского неврологического интерната занималась полевой кухней: варила уху, кашу, нагоняла аппетит.

На следующий год надо провести конкурс по рыбной ловле для профсоюзного актива. Опробовав на себе, председатели первичных организаций проведут такие мероприятия для членов своего профсоюза



Несменный повар на всех районных мероприятиях



Марина Михайловна Фонотова
искренне пожелала нам
«Ни хвоста, ни чешуи».
Так оно и получилось.

Друзья!

Искренне поздравляю Вас с великим праздником Днем народного единства! Мира Вашему дому, душевного тепла, взаимопонимания от родных и близких, поддержки от друзей, знакомых, надежности от коллег.

Давайте сохранять мир в наших домах, коллективах, давайте беречь и ценить жизнь, она коротка и хрупка, давайте уважать друг друга, помогать друг другу и тогда никакая беда не сможет нас сломить. Сохраняя мир вокруг себя, мы сохраняем мир на всей планете!

С уважением О.Мачулайтис

04.11.2015 года



Члены профсоюзных организаций госучреждений
приняли активное участие в празднования
ДНЯ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

«МЫ ВМЕСТЕ!»

17 сельских поселений приняли участие в празднике.
Из них 7 профсоюзных организаций работников госучреждений:
Александровская, Котельниковская, Колодезьянская, Краснознаменная, Марьяновская,
Новопокровская, Найденовская

17 национальных павильонов работало на площади поселка Красногвардейское
04.11.2015 года



Объективное оценивание национальной кухни, традиций народов
Знакомство с особенностями приготовления национальных блюд



Общее дело объединяет

Конкурс КАРАВАЕВ
«ХЛЕБ НА СТОЛЕ! МИР НА ЗЕМЛЕ!»

У народа есть слова:

«Хлеб всей жизни голова»

Вот он – хлебушко душистый, с хрусткой корочкой витой

Вот он теплый золотистый, словно солнцем налитой

В нем – Земли родные соки, солнца свет веселый в нем

Уплетай за обе щеки, вырастай богатырем!

Слава миру на земле, слава хлебу на столе!

Ценят хлеб народы наши! Нет продукта в мире краше!



Каждый народ считает хлеб святыней, относится к нему бережно и уважительно

ЗАПОМНИТЕ ЛЮДИ, ПРОСТЫЕ СЛОВА:

ХЛЕБ – СИМВОЛ МИРА!

ХЛЕБ - ВСЕМУ ГОЛОВ

коллективы художественной самодеятельности





Участникам профсоюзных первичных организаций работников госучреждений, принявших участие в празднике **«Мы вместе»**, посвященном **Дню народного единства** были вручены грамоты от территориальной профсоюзной организации и ценные подарки



с. Краснознаменка



14 ноября 2015 года
Праздник « В семье единой», посвященный Дню народного единства

Награждение Краснознаменной профсоюзной организации за участие в праздновании
Дня народного единства в поселке Красногвардейское 04.11.2015 года
Награду принимает Глава администрации сельского поселения
Терещук Людмила Николаевна

Красногвардейский наш район,

Степной простор — он центр Крыма
Живем с тобой давно мы в нем
Судьба у нас неразделима.
Ты русский, а друг еврей и немец,
туркмен, мордвин, а может быть чеченец.
Сосед черкес, армян, узбек,
Казах, эстонец или грек,
Знакомый украинец, беларус,
А может молдаванин, гагауз,
А вот коллега — он киргиз, азербайджанец, караим,
Латыш, литовец и грузин,
Поляк, румын, цыган, таджик
Народ России так велик,
Татарин Крыма и Казани, башкир, чуваш -
Народ един, народ весь наш.

О. Мачулайтис



Члены профсоюза за здоровый образ жизни

В здоровом теле – здоровый дух!
Пробные нормативы ГТО



День
физкультурника



Десятикратная чемпионка Мира по фигурному катанию
Ирина Роднина в Красногвардейском районе



Мы не только руководители. Мы члены профсоюзной организации работников госучреждений. Мы заинтересованы в развитии массового спорта, в укреплении физического здоровья членов профсоюза и их детей.



У нас есть возможность играть в шашки и шахматы, заниматься плаванием, играть в футбол, волейбол, баскетбол, заниматься легкой атлетикой, греко-римской борьбой и при желании конным спортом. Только вот времени маловато



Мы являемся уже второй год инициаторами проведения спортивного дня «Кросс нации»
Глава района, член профсоюза в первых рядах

ЭТО ТОЖЕ МЫ

Члены профсоюза в гостях у жителей села Новопокровка



С 200-летием села поздравляют жителей Главы администраций сельских поселений,
они же члены профсоюзных организаций госучреждений



Николаю Васильевичу Пьяных

от членов профсоюзной организации Романа Шантаева, Ольги Мачулайтис,
Рефата Мустафаева вручен видеofilm «Зеленая деревня Н. Пьяных»
(это тот самый райский уголок, на территории которого проводился семинар для
профсоюзного актива «Работаем в команде»)

Пусть этот райский уголок и дальше развивается,
И ваши детские мечты всегда, всегда сбываются.
Пусть свет душевного тепла на людях отражается,
А Ваши добрые дела в районе продолжаются.

Копилка полезной информации

Как сохранить психическое здоровье?

Простейшие ежедневные действия вроде заботы о цветах или починки велосипеда могут существенно улучшить психическое здоровье, помочь людям вести более продуктивный образ жизни и сохранить ясность ума на долгие годы, утверждает группа исследователей.

Ученые обнаружили пять категорий вещей, которые имеют колоссальное влияние на благополучие и психическое здоровье людей. Советы ученых помогут улучшить психическое здоровье настолько же, насколько употребление в пищу свежих фруктов и овощей улучшает физическое состояние организма. Людям, по мнению ученых, следует ощущать связь с окружающими, замечать то, что происходит вокруг них, продолжать узнавать что-то новое каждый день и не только получать, но и отдавать что-то другим людям.

Совет "замечать то, что происходит вокруг" включает в себя наблюдение за красотами природы и запоминание любого приятного жизненного момента. Понятие "узнавать что-то новое" означает широкий круг дел, к которым раньше боялись даже подступиться: самостоятельная починка велосипеда, игра на музыкальном инструменте и т. д.

Как сохранить разум ясным, а психику — уравновешенной? Ученые дают нам пять советов:

1. Поддерживай связи. Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатят нашу жизнь и дадут ощущение поддержки извне.

2. Будь активным. Занятия спортом, активное хобби (садоводство, танцы) и просто ежедневная прогулка в ближайшем сквере улучшит настроение и поможет поддержать физическую форму.

3. Не теряй интереса к жизни. Замечая красоту каждого мгновения жизни, глядя на жизнь под необычным углом, мы помогаем себе понять, что же для нас на самом деле важно.

4. Познавай. Научившись чему-то новому — чинить велосипед, играть на гитаре, печь пироги — мы обретаем уверенность в собственных силах.

5. Дари. Помогая друзьям и совсем незнакомым людям, мы получаем от них ответный заряд благодарности.

Копилка полезной информации

10 октября - Всемирный день психического здоровья.

Психическое здоровье- это

1. Положительное отношение к себе;
2. Оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;
3. Реалистическое восприятие окружения
4. Умение адекватно воздействовать на окружение.

Больше всего нарушают психическое здоровье стрессы.

Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете.

Аксиома разумно мыслящего человека:

Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно! Мы просто не можем себе этого позволить!

Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.

Глупо лишать себя удовольствий.

Стыдно не уметь организовать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.

Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон.

Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия. **Два основных принципа, по которым можно судить о психическом здоровье**

1. **Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:** полное спокойствие, уверенность в своих силах, вдохновение.
2. **Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**
Для того чтобы быть здоровым, необходимо **НАУЧИТЬСЯ** поддерживать психическое благополучие своего организма - вести, прежде всего трезвый образ жизни!!!!

Причины нарушения психического здоровья

К отклонениям в состоянии психического здоровья приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные конфликты) с индивидуальной предрасположенностью

Поддержка и укрепление психологического здоровья учащихся.

Образование является наиболее общей формой заботы о психологическом здоровье детей

Благоприятный психологический климат, нравственная атмосфера, сознательное, ответственное и конструктивное родительское поведение есть важнейшие факторы сохранения здоровья детей.

как сами дети видят пути утверждения хорошего психического здоровья через взаимоотношения с родителями:

- доверяйте и уважайте нас, пожалуйста;
- мы ждём взаимопонимания;
- в случае неудачи поддержите и вселите в нас уверенность в том, что все должно получиться;
- нам очень надо ваше позитивное отношение к нам и ваша уверенность в возможности преодоления любых жизненных сложностей;
- мы нуждаемся в искренней похвале, но и в контроле;
- меньше сравнивайте меня с другими, а помогите стать лучше;
- почаще контролируйте меня как я выполняю домашние задания и поручения;
- во всём хорошем будьте мне примером;
- помощь и поддержка мне необходима в любом возрасте;
- выслушивайте меня.
- Мы, ваши дети, любим вас.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Копилка полезной информации

Рекомендации по сохранению психического здоровья

- Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись, - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.
- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.
- Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуются, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.
- Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение

какого - то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.

- Возможен и другой вариант. Выберите для себя в качестве идеала личность с веселым, добрым характером, и прежде чем отреагировать на какое-либо раздражение, представляйте себе, что вы - это он/она, и ведите себя соответственно.
- Всегда держитесь прямо. Несчастливые люди, в отличие от счастливых, обычно горбятся.
- Контролируйте ваши мысли. Как только вы заметите, что вам в голову пришли негативные мысли, сразу же гоните их и начинайте думать о чем - либо позитивном.
- Определите для себя и как можно чаще делайте то, что приносит вам радость.
- Занимайтесь физкультурой. Физическая активность поднимает настроение, помогает сформировать оптимистическое восприятие жизни, дает покой и радость.