

# ОХРАНА ТРУДА

## И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕДПРИЯТИЯ

Промышленная,  
экологическая,  
пожарная, информационная,  
экономическая безопасность,  
производительность труда

№ 5 (744)

Специализированная газета

6 – 19 марта 2020 г.

### НОВОСТИ

#### Посчитают пенсию

По инициативе Минтруда России граждане, достигшие возраста 45 лет, начнут получать уведомления Пенсионного фонда о размере будущей пенсии. Это даст россиянам возможность заблаговременно оценивать формирование своих пенсионных выплат и при необходимости предпринимать шаги по их увеличению. Как сообщает пресс-центр министерства, уведомления ПФР, согласно разработанному проекту, будут приходить автоматически через портал gosuslugi.ru раз в три года. Информация будет включать в себя примерный размер страховой пенсии по старости, рассчитанный по данным уже накопленных пенсионных прав, а также условия и порядок приобретения права на нее. В уведомлении также планируется отразить параметры, используемые для расчета выплат, и данные о размере средств пенсионных накоплений. Планируется, что первая рассылка информации будущим пенсионерам будет реализована в 2021 году.

#### На пути модернизации

В рамках федерального проекта «Поддержка занятости и повышение эффективности рынка труда для обеспечения роста производительности труда» в 2019 году была проведена работа по обновлению флагманских центров занятости населения в 16 субъектах РФ. Среди них Башкортостан, Татарстан, Краснодарский, Пермский края, Калужская, Саратовская, Свердловская, Тюменская области. Задача обновленных центров – добиться экономии времени граждан и работодателей, индивидуального подхода к каждому клиенту, то есть перейти от предоставления разовых услуг к комплексной работе. В 2020 году список субъектов РФ, в которых начнут работать модернизированные центры занятости, будет расширен до 41, в 2021 году – до 61, в 2022 году – до 73 регионов. К 2024 году будет проведена модернизация флагманских центров занятости по всей стране.

#### День на медосмотр

В Госдуму внесен Проект Федерального закона, касающийся изменений в статью 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации. Согласно документу, у работников, достигших 40 лет, появляется право на освобождение от работы при прохождении диспансеризации. Предлагается давать на это один рабочий день раз в год с сохранением места работы (должности) и среднего заработка. При этом работник обязан подтвердить использование предоставленного освобождения от работы для целей прохождения диспансеризации справкой медицинской организации, если это предусмотрено коллективным договором или локальным нормативным актом.

### СОБЫТИЕ

## ПРОМЫШЛЕННАЯ ПЛОЩАДКА

### ФОРУМ В УФЕ СОБРАЛ ПРЕДПРИЯТИЯ И ЭКСПЕРТОВ СО ВСЕЙ СТРАНЫ

С 26 по 28 февраля в столице Башкортостана проходил Российский промышленный форум. Событие состоялось в регионе в 19-й раз и вновь стало мощной коммуникативной платформой для эффективного диалога между представителями органов власти, бизнеса, науки, промышленных предприятий.

#### Биржа контактов

В работе Российского промышленного форума приняли участие более 150 компаний из России, Германии, Италии и Белоруссии, 240 спикеров из 15 городов. Здесь прошло 26 деловых мероприятий, состоялся отраслевой диалог между руководителями федеральных и региональных органов государственной власти, представителями бизнеса, образования и научного сообщества для выработки коллегиальных решений по развитию промышленного сектора. Площадку посетили более 5000 специалистов отрасли, которым было продемонстрировано современное оборудование на выставках «Машиностроение» и «Инновационный потенциал Уфы». В рамках форума была организована биржа деловых контактов: встречи и переговоры с руководителями крупных промышленных предприятий машиностроительного и оборонно-промышленного комплексов России.

#### Старт дан

Ключевым событием форума стало Пленарное заседание «Стратегия промышленного развития. Приоритеты и успешные практики» с участием Главы Республики Башкортостан Радия ХАБИРОВА. Руководитель региона в режиме видеоконференции дал старт началу работы крупнейшей в Европе сетевой солнечной электростанции (СЭС) в Бурзянском районе.



Специалисты продемонстрировали современное оборудование...

Среди множества секций форума одной из самых востребованных стала тема охраны труда в условиях новых технологий. Представители Министерства семьи и труда республики, Федерации профсоюзов РБ, Фонда социального страхования, Роспотребнадзора говорили об управлении профессиональными рисками, сокращении производственного травма-

тизма, современных средствах защиты, изменениях в трудовом законодательстве и порядке проведения медосмотров.

#### В режиме интерактива

Российский промышленный форум этого года стал мощным образовательным

интенсивом для специалистов отрасли. Здесь были организованы пять интерактивных площадок, среди них кейс-зона «Территория открытого обучения», где известные тренеры делились своим опытом в области нетворкинга, ораторского искусства, бизнес-психологии, управления персоналом. Также в рамках форума прошел VI Межвузовский кадровый форум с участием ведущих предприятий отрасли.

Обширная деловая программа и две выставки на одной площадке позволили участникам получить необходимую информацию, обменяться опытом, продемонстрировать новейшее оборудование и лучшие научные разработки, обсудить сотрудничество и заключить выгодные контракты.

Организаторы форума и выставок – Правительство РБ, Министерство промышленности и энергетики РБ, Администрация ГО г. Уфа РБ, Башкирская выставочная компания.

Марина БАРДАКОВА



...и спецодежду российского производства

### ВНИМАНИЕ!



## ПОДПИСКА – 2020

С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Подписаться на нашу газету можно с любого месяца – как в почтовом отделении, так и онлайн. Оформить и оплатить подписку, не выходя из офиса, очень просто. Достаточно зайти на сайт [podpiska.pochta.ru](http://podpiska.pochta.ru) и в строке поиска ввести наш ИНДЕКС – ПР 698 или написать название газеты.

Цена подписки в почтовом отделении на 3 месяца I полугодия 2020 года – 243,78 руб.

По вопросам подписки через редакцию обращаться по телефону: (347) 273-61-39, 8-917-785-28-29.

Безналичным расчетом через подписные агентства:

«Урал-Пресс-Евраз» – (347) 216-35-67;

«Ваш Выбор +В» – (347) 246-10-65;

«Стерлитамак – печать» – (3473) 25-32-50.

АКТУАЛЬНО

# В СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ

## КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ВЫПЛАТЫ ПО МАТЕРИНСТВУ



Мамочек порадовали возросшие суммы пособий

**Пособия при рождении ребенка, беременности и родам, по уходу за детьми были проиндексированы. В Фонде социального страхования РФ рассказали, какие суммы будут получать семьи с маленькими детьми.**

С 1 февраля этого года единовременное пособие при рождении ребенка составляет 18 004,12 руб. (было 17 479,73 руб.). Единовременное пособие для женщин, вставших на учет в медицинских организациях до 12 недель беременности, выросло до 675,15 руб. (было 655,49 руб.). Минимальный размер ежемесячного пособия по уходу за первым ребенком до полутора лет увеличился до 3375,77 руб. (было 3277,45 руб.), по уходу за вторым и последующими детьми – до 6751,54 руб. (было 6554,89 руб.). Выплаты работающим гражданам

не могут быть ниже установленного минимального размера. А максимальный размер такого пособия теперь составляет 27 984,66 руб. в месяц.

Максимум пособия по беременности и родам за 140 дней декретного отпуска достиг 322 191,8 руб., при осложненных родах – 359 013,72 руб. за 156 дней отпуска. В случае многоплодной беременности женщины смогут получить не больше 446 465,78 руб. за 194 дня декретного отпуска.

Пособия для семей с детьми выплачиваются из средств ФСС РФ тем, кто застрахован в системе обязательного социального страхования на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством. В первую очередь это граждане, работающие по трудовым договорам. Кроме того, индивидуальные предприниматели, добро-

### К СЛОВУ

*Госдума России приняла в III чтении законопроект о расширении программы материнского капитала. Материнский капитал теперь будет выплачиваться уже с рождения первенца. Семьи, в которых после 1 января 2020 года родился или был усыновлен первый ребенок, получают 466 616 рублей, а при появлении второго – еще 150 тысяч рублей. Сама программа продлится до конца 2026 года.*

вольно вставшие на учет в Фонде и полностью уплатившие взносы за календарный год, предшествующий году декретного отпуска или отпуска по уходу за ребенком.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ПО ЗАКОНУ

# ИСПОЛНЕНО!

## ИТОГ ПРОВЕРКИ – ВОЗВРАТ ДОЛГА РАБОТНИЦЕ

**Обязанность работодателя – своевременно и в полном объеме выплачивать сотруднице пособия по беременности и родам, по уходу за ребенком. К сожалению, порой добиться этих выплат можно только после обращения в Государственную инспекцию труда.**

Именно так поступила бывшая работница ООО «Нефтекамский механический завод», отчаявшаяся ждать положенных выплат. Молодая мама написала о том, что устроилась на предприятие в 2015 году. В 2016-м ушла в первый декретный отпуск. А в 2017-м возникла задолженность по выплате пособия по уходу за ребенком до полутора лет. Женщина больше двух лет не могла добиться погашения четырехмесячного долга. В 2019-м, находясь в отпуске по уходу за ребенком до трех лет, работница ушла во второй декрет. Пособие по беременности и родам ей выплачено не было, хотя с момента сдачи больничного листа прошел почти год.

По этому обращению Гострудинспекция в РБ провела проверку. Доводы заявительницы подтвердились: женщине не выплатили пособие по уходу за ребенком в 2017 г. в сумме около 22 тысяч рублей (в связи с чем копия обращения молодой мамы направлена в прокуратуру г. Нефтекамска для рассмотрения по признакам ст. 145.1 УК РФ), а также более 60 тысяч рублей пособия по беременности и родам.

По итогам проверки работодателю выдано предписание об устранении нарушений статей 256 и 255 ТК РФ, а также Федерального закона от 29.12.2006 г. № 255-ФЗ «Об обязательном социальном страховании на случай временной нетрудоспособности и в связи с материнством». Предписание руководством ООО «Нефтекамский механический завод» исполнено – необходимые выплаты бывшей работнице произведены.



Получить пособия удалось только после обращения в инспекцию

По информации Гострудинспекции в РБ

СЕРЬЕЗНЫЙ ВОПРОС

# РАБОТА ПО ПРИНУЖДЕНИЮ

## ЭКСПЕРТЫ РАССКАЗАЛИ О ПРОБЛЕМЕ ТРУДОВОГО РАБСТВА

**Не меньше 2,4 миллиона человек в России рискуют попасть в трудовое рабство. Такие данные были озвучены на IV Санкт-Петербургском международном форуме труда в рамках дискуссионной площадки «Защита прав трудящихся-мигрантов: противодействие торговле людьми».**

### За крышу над головой

Консультант межрегионального общественного движения «Альтернатива», председатель совета международной сети НПО против торговли людьми и других форм насилия Вера ГРАЧЕВА сообщила, что из 4,2 миллиона иностранцев, которые приехали в Россию в 2018 году на заработки, только 1,8 миллиона получили патенты или разрешение на работу. По словам эксперта, оставшиеся 2,4 миллиона человек оказались вне правового поля, то есть они не защищены от трудового рабства.



Мигранты чаще всего становятся жертвами торговцев людьми

Попасть в сложную ситуацию могут не только мигранты, но и местное население – одинокие пенсионеры, инвалиды, люди с низкими доходами, бывшие воспитанники детских домов, женщины и дети. Вербовщики могут легко их обмануть и увезти в другие города и регионы, где ждет тяжелый труд, занятия

проституцией, попрошайничеством.

Движению «Альтернатива» приходилось сталкиваться с самыми разными случаями трудового рабства. Не так давно в Курской области волонтеры спасли жертв «нищенской мафии», которых принуждали попрошайничать в Железногорске.

По мнению Веры Грачевой, эксплуатация людей практикуется по всей стране и ситуация кардинально не изменится, пока есть высокий спрос на дешевую и неквалифицированную рабочую силу и готовность людей трудиться за копейки, за крышу над головой.

### Жертвы без гражданства

По мнению экспертов, в существовании феномена трудового рабства здесь и сейчас нам напоминают расклеенные везде объявления о помощи людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию, нужно лишь научиться читать между строк. Однако те, на кого рассчитаны эти призывы, делать это как раз не умеют. Между тем статистика не позволяет закрыть глаза на проблему. По данным фонда Walk Free Foundation, рейтинга Global Slavery Index, в мире около 40 миллионов человек заняты принудительным трудом. В криминальный оборот живых людей вовлечены не только разви-

вающиеся и тоталитарные страны, но и развитые демократические государства. Россия из-за своего географического положения становится транзитом между Азией и Европой, поэтому здесь таких преступлений немало.

Как отметила доцент СПбГУ Елена СЫЧЕНКО, мигранты – одна из наиболее уязвимых групп, поэтому чаще всего попадают в такие переделки. Преступники, торгующие людьми, пользуются их незнанием российского законодательства, языка, страхом обратиться в госорганы из-за отсутствия патента на работу.

По словам экспертов, для искоренения трудового рабства государство должно не только создать эффективный механизм выявления и наказания преступников, задействованных в торговле людьми, но и заниматься профилактикой этих преступлений. Инспекция труда, полиция, миграционная служба должны работать вместе и взаимодействовать с такими же службами в соседних странах.

Маргарита СОЛНЦЕВА

ДЕЛИМСЯ ОПЫТОМ

# НАДЕНУТ ЭКЗОСКЕЛЕТЫ

## «НОРНИКЕЛЬ» СОЗДАЕТ ОБРАЗЦЫ СИЗ ДЛЯ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА

Компания приступает к выпуску предсерийного образца экзоскелета с элементами интеллектуализации. В марте планируется направить очередные пять образцов в Заполярный филиал «Норникеля», на предприятие «Норильский ремонт»

Промышленные образцы экзоскелетов предназначены для подъема, переноса и удержания грузов, а также для выполнения работ, связанных с длительным нахождением в статичном состоянии. Их использование способствует профилактике травматизма и повышению производительной эффективности. Экзоскелеты созданы из легких и износостойких материалов (вес изделия – 18 кг), при этом способны принимать на себя до 90 % нагрузки благодаря гравитационным компенсаторам и электроприводам.

Разработка экзоскелетов происходит в цифровой лаборатории «Норникеля» в партнерстве с Юго-Западным государственным университетом. Сегодня работы находятся на финальной стадии. Компания приступает к выпуску предсерийного образца с элементами интеллектуализации. Первая партия составит 20 экземпляров.

ИТОГИ



Экзоскелет предназначен для подъема, переноса и удержания грузов

По словам проектировщиков, новый интеллектуальный экзоскелет предусматривает наличие бортового компьютера, который в режиме реального времени помогает отслеживать в том числе уровень загазованности окружающего воздуха, температуру, освещенность и режим работы пользователя. Все данные выводятся на мобильное устройство или в корпоративную сеть.

Сотрудники «Норильский ремонт» уже прошли

курсы повышения квалификации и первыми в России получили удостоверение по специальности «Эксплуатация промышленных экзоскелетов». Скоро в их распоряжение поступит 5 опытных образцов.

В «Норникеле» отмечают, что планируют коммерциализировать свои разработки. Между тем участники российского рынка проявляют к ним высокий интерес.

Андрей ВАСИЛЬЕВ

ОПРОС

# ГЛАВНЫЙ МОТИВАТОР

## ЧТО ПОБУЖДАЕТ РОССИЯН ХОДИТЬ НА РАБОТУ?

Премии, соцпакет, бесплатный отдых – какие еще привилегии на работе позволяют трудиться не покладая рук. Это выяснила Служба исследований компании HeadHunter, опросив в начале года 3600 российских соискателей.



Треть респондентов желают, чтобы в соцпакет входили абонементы в спортзал

### Скромные запросы

Анализируя результаты опроса, специалисты узнали, какие способы мотивации наиболее привлекательны среди работников. Оказалось, что наиболее желаемы для россиян денежные премии и бонусы – этот вариант выбрали 90 % респондентов. На втором месте – оплата работодателем обучения сотрудника (59 %), на третьем – социальный пакет (54 %). Интересно, что для соискателей в возрасте от 45 лет социальный пакет более значим, чем повышение квалификации за счет работодателя. Этого же мнения придерживаются 65 % представителей сферы закупок, 58 % соискателей из сферы бухгалтерии и финансов, 58 % представителей сферы безопасности, 56 % соискателей из сферы продажи и административного персонала, а также 55 % опрошенных, проживающих в Ханты-Мансийском АО.

К соцпакету требования у российских работников разные. 65 % соискателей считают, что в него обязательно должен входить полис ДМС, 42 % мечтают об оплате проезда до работы, а 41% – о компенсации затрат на питание. Треть респондентов желают, чтобы в соцпакет входили абонементы в спортзал и оплата мобильной связи. Примерно столько же хотят получать от работодателя путевки на отдых для себя и своих семей, а каждый четвертый признает важным пункт «предоставление жилья иногородним сотрудникам».

### А по факту?

В ходе опроса респонденты рассказали, какие способы мотивации и вознаграждения используются у них на работе. Около 50 процентов соискателей отме-

тили, что это денежные премии и бонусы. 30 % сообщили, что работодатели никак не мотивируют их к труду. И только 23 % работающих, прошедших опрос, имеют соцпакет. В основном эти счастливицы трудятся в сфере добычи сырья (56 %), IT-индустрии (41 %), а проживают в Красноярском крае (30 %) и Москве (29 %).

Выяснилось также, что денежные премии и бонусы как способ мотивации вполне удовлетворяют 92 % работающих соискателей, однако реально получают их лишь 49 %. Та же ситуация с соцпакетом и оплатой обучения: 58 % и 60 % работающих считают их наиболее привлекательными способами мотивации, однако лишь 23 % имеют соцпакет и только 20 % могут рассчитывать на оплату обучения работодателем.

Ксения ЛАРИНА

# КОЛЛЕКТИВЫ – С НАГРАДОЙ!

## НАЗВАНЫ ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА «ЛУЧШАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УСЛОВИЙ И ОХРАНЫ ТРУДА»

Подведены итоги республиканского конкурса «Лучшая организация условий и охраны труда в 2019 году». Цель этого ежегодного соревнования – выявить и распространить лучшие практики в этой сфере.

Популярность конкурса с каждым годом растет. В этом году организаторы – Федерация профсоюзов РБ и Министерство семьи и труда республики – отметили высокую активность образовательных учреждений: 43 организации из 178 участников соревнования. Главными критериями оценки стали отсутствие в организации несчастных случаев со смертельным исходом, проведение специальной оценки условий труда, обучения. Жюри обращало внимание на то, улучшаются ли в организации условия труда по результатам спецоценки, выполняются ли мероприятия, предусмотренные коллективным договором.

Участники были распределены по Общероссийскому классификатору видов экономической деятельности на 13 основных групп, в 12 из них были определены по три победителя. Также была названа тройка абсолютных лидеров. Впервые в нее вошло дошкольное образовательное учреждение – МАДОУ «Детский сад № 77» ГО г.Стерлитамак РБ. Следующий республиканский конкурс на звание «Лучшая организация условий и охраны труда» станет юбилейным – он будет проведен в Башкортостане в 20-й раз.

Добыча полезных ископаемых

I место – Уральская сейсмическая экспедиция АО «Башнефтегеофизика»;

II место – Филиал ООО «Газпром ПХГ» «Башкирское управление аварийно-восстановительных работ и капитального ремонта скважин»;

III место – АО «Сырьевая компания».

Производство пищевых продуктов и табака

I место – АО «Башспирт»;

II место – АО «Уфимское хлебообъединение «Восход»;

III место – ООО «Племптице-завод Благоварский».

Производство нефтепродуктов, производство, передача и распределение электроэнергии, газа и пара

I место – ПО «Белорецкие электрические сети» ООО «Башкирэнерго»;

II место – ПО «Центральные электрические сети» ООО «Башкирэнерго» и ПО «Ишимбайские электрические сети» ООО «Башкирэнерго»;

III место – ПО «Октябрьские электрические сети» ООО «Башкирэнерго» и ПО «Северо-восточные электрические сети» ООО «Башкирэнерго».

Химическое производство, производство резиновых и пластмассовых изделий, прочих неметаллических продуктов

I место – ОАО «Синтез-Каучук»;

II место – ООО «Шкаповское газоперерабатывающее предприятие»;

III место – ОАО «Стерлитамакский нефтехимический завод».

Металлургия, производство транспортных средств и оборудования, машин, электрооборудования, электронного и оптического оборудования

I место – АО «ИНМАН»;

II место – Уфимский филиал ООО «КВАРЦ Групп»;

III место – АО «УАПО» и АО «Башвотрмет».

Строительство, производство стекла и изделий из стекла, керамических плиток и плит

I место – ООО «Химремонт» и Бурзянское ДРСУ – филиал АО «Башкиравтодор»;

II место – ООО «Фирма комплексного строительства» (Востокнефтегазострой);

III место – Караидельское ДРСУ – филиал АО «Башкиравтодор».

Оптовая и розничная торговля, гостиницы и рестораны, предоставление коммунальных услуг

I место – МУП «Уфаводоканал»;

II место – «Управление коммунального хозяйства и благоустройства администрации ГО г.Уфа МУП «Уфагорсвет»;

III место – ООО «ЛУКОЙЛ-Уралнефтепродукт».

### ТРОЙКА ЛИДЕРОВ

Среди всех участников в тройку лучших по республике вошли:

I место – ОАО «Синтез-Каучук»;

II место – ПО «Белорецкие электрические сети» ООО «Башкирэнерго»;

III место – МАДОУ «Детский сад № 77» ГО г. Стерлитамак РБ.

Транспорт и связь

I место – ООО «Башнефть-Логистика»;

II место – Филиал АО «Связь-транснефть» – «Уральское ПТУС»;

III место – ОАО «Подземнефтегаз».

Научные исследования, разработки, проектно-исследовательские организации, обеспечение безопасности, предоставление государственных и социальных услуг

I место – ФБУ «Государственный региональный центр стандартизации, метрологии и испытаний в РБ»;

II место – ГБУ культуры и искусства РБ «Стерлитамакское государственное театральное концертное объединение»;

III место – МБУ «Комбинат специализированного обслуживания, оказания ритуальных услуг» и ГАУ социального обслуживания населения «Старобаишевский дом-интернат для престарелых и инвалидов».

Образование

I место – МАДОУ «Детский сад № 77» ГО г. Стерлитамак РБ;

II место – МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5» ГО г.Стерлитамак РБ;

III место – ГАПОУ «Нефтекамский нефтяной колледж».

Здравоохранение и предоставление социальных услуг

I место – ГАУЗ «Республиканский клинический психотерапевтический центр» МЗ РБ;

II место – ГБУЗ РБ «Городская больница № 4» г.Стерлитамак;

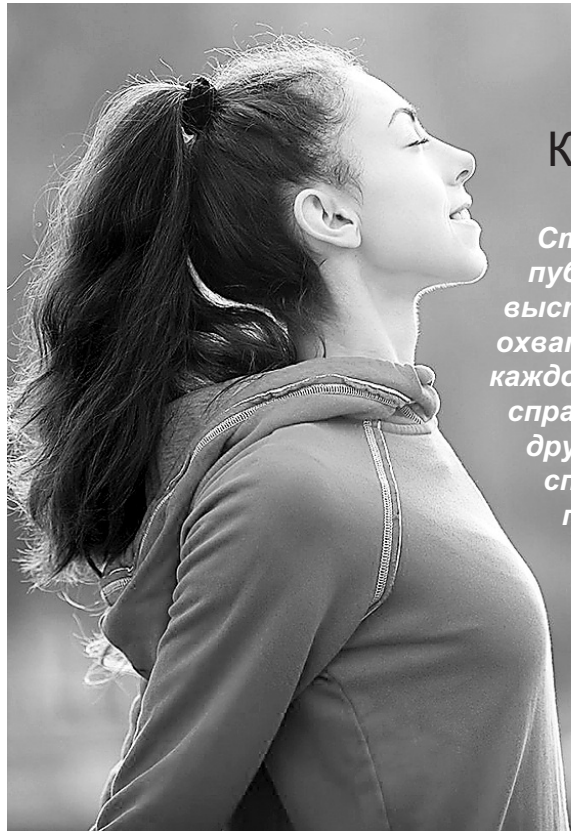
III место – ГБУЗ РБ санаторий «Дуслык», г.Уфа.

Сельское и лесное хозяйство

I место – ИП «Глава крестьянского (фермерского) хозяйства Файзуллина Гульзария Гайсиновна» МР Шаранский район РБ;

II место – ООО «Байбулат» МР Чекмагушевский район РБ;

III место – ГБУ «Уфимская городская ветеринарная станция» РБ и ООО «Еникеева» МР Дюртюлинский район РБ.



*Страх перед публичным выступлением охватывает почти каждого. Кому-то удастся справиться с волнением, другим нужна специальная подготовка. Психологи советуют в таких случаях с помощью специальных упражнений прибегать к регулировке дыхания.*

# СМЕЛЫЙ ВЫДОХ

КАКОЕ ДЫХАНИЕ ПОМОЖЕТ РАСКРЕПОСТИТЬСЯ

## Глубоко и резко

Это самое распространенное дыхание. Делает глубокий вдох и резкий выдох. Такой силовой вдох-выдох позволяет сбросить лишнее напряжение в области грудной клетки.

## Двойная порция

Вдыхать и выдыхать нужно двумя частями. По такой схеме: вдох-вдох, выдох-выдох, вдох-вдох, выдох-выдох.

## Как шарик

Будем вдыхать маленькими порциями, пока не надуемся как воздушный шарик: вдох – пауза, вдох – пауза и так далее. Когда места для воздуха больше не останется, начинаем медленно и спокойно выдыхать: выдох – пауза, выдох – пауза и до полного выдоха. Теперь стоит на некоторое время вернуться к нормаль-

## КСТАТИ

*Дыхательную гимнастику, снимающую напряжение, желательно делать на свежем воздухе или в тщательно проветренном помещении. Количество повторений каждого упражнения – 3-5 раз.*

ному дыханию, и можно снова повторить цикл.

## Дыхательный квадрат

Вдох 2 секунды, пауза 2 секунды, выдох 2 секунды, пауза 2 секунды. У вашего квадрата сторона может быть равной 3 секунды или 4 секунды.

Можно продолжать список упражнений. Но особого смысла в этом нет. Самое важное – понять принцип: сменяя дыхание, характерное для страха, на любое другое, вы почувствуете себя гораздо лучше.

РАЗМИНКА

## ИГРЫ ДЛЯ УМА

РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ В ДРУЖНОЙ КОМПАНИИ

*Сложно вспомнить элементарную вещь? Простой вопрос заставляет надолго задуматься? С трудом дается принятие правильного решения? Пугаться не стоит. Нужно просто развивать мышление. Психологи предлагают интеллектуальные игры для регулярных тренировок.*



Интеллектуальные развлечения – вклад в собственное развитие

В принципе, улучшить мыслительные процессы поможет любая настольная игра с пометкой «от 8 до 99 лет». Но есть способ проще. Собираемся семьей или компанией, берем листочек и карандаш и приступаем к творческим соревнованиям.

### Я знаю три слова...

Выбираем три слова, не связанных по смыслу. Как вариант – «дом», «водолаз», «снег». Задача соревнующихся – придумать и записать как можно больше предложений с этими словами: простых («На доме водолаза лежит снег»), посложнее («Снега в этом году было такое количество, что во время паводка затопило много домов и потребовалась помощь водолазов») и более оригинальных («Белый как снег водолаз после опасного погружения мечтал поскорее оказаться дома, среди родных»). Подводя итоги, можно начислять баллы за каждый придуманный вариант, при этом самые необычные и красивые предложения поощрять двойной оценкой.

### Ложкой по лбу

Называем известный предмет, к примеру «ложка». Цель конкурса – перечислить как можно больше способов его применения, включая нестандартные (кроме хулиганских и неэтичных). Ложкой можно не только есть, но и счищать снег с ботинок, забивать гвозди, прикрывать один глаз при визите к окулисту, не так ли? Кто больше назовет, тот и победитель!

### Другими словами

Для начала нужно выбрать простую фразу. Возможный вариант – «В марте выпадет много осадков». Теперь попробуем это предложение сказать другими словами, но с сохранением смысла. Три правильных версии – это победа!

Такие интересные игры не только скрасят любые посиделки, но и научат точно выражать свои мысли, концентрировать внимание на главном, не заикливаться на традиционных решениях, творчески подходить к любому делу.

Ксения ЛАРИНА

ИНТЕРЕСНО

## У КОГО МОЗГ МОЛОЖЕ?

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

*Ученые выяснили, что женский мозг стареет позже. Исследования были проведены в Вашингтонском университете США.*

Американские ученые обследовали 121 женщину и 84 мужчин в возрасте от 20 до 82 лет. С помощью позитронно-эмиссионной томографии было изучено, как их мозг снабжается глюкозой и кислородом, в итоге была найдена связь между обменом веществ в мозге и возрастом представителей обоего пола. Компьютерная программа определила, что возраст мужчин совпадал с возрастом их мозга. Однако у женщин была другая ситуация. Оказалось, что клетки их мозга были моложе возраста на 3,8 года. Вот почему, считают уче-



Пожилые дамы лучше справляются с тестами на мышление

ные, пожилые дамы, как правило, лучше справляются с тестами на память и мышление по сравнению со своими ровесниками-мужчинами.

Исследователи предполагают, что отличие в темпах старения мозга у представителей разного пола может

быть связано с тем, что мужчины в среднем начинают взрослую жизнь на три года раньше женщин. Сегодня команда ученых в ходе нового эксперимента пытается выяснить, есть ли у «молодого» мозга преимущество в решении интеллектуальных задач.

ЮМОР

## МУДРЫЕ МЫСЛИ...

– Когда мой начальник спросил меня, кто из нас двоих тупой – я или он, то я ему ответил, что все у нас в фирме знают, что он не берет на работу тупых сотрудников...  
\*\*\*

Два препода в столовке. Один что-то режет ножом и вдруг его роняет.  
– О, кто-то придет!  
– А нож тупой?  
– Тупой.  
– Значит, опять студент на пересдачу...  
\*\*\*

Математик жене:  
– Какая ты у меня компактная!

– Маленькая и хрупкая?  
– Нет, замкнутая и ограниченная.  
\*\*\*

У кого ход мысли, у кого полёт, а у кого и явная пробуксовка.  
\*\*\*

Британские ученые обнаружили у овощей способность к общению друг с другом. В основном это общение происходит через социальные сети.  
\*\*\*

Зарегистрирован невиданный ранее взлет научной мысли. Взлетев, она с ревом скрылась за границей...  
\*\*\*

\*\*\*  
У мудрых мыслей один недостаток – не свои...  
\*\*\*

Учитель:  
– Вовочка, если ты найдешь два мешка – один с умом, а другой с золотом, какой из них ты выберешь?  
– С золотом, конечно!  
– А я бы с умом!  
– Ну это кому чего не хватает!  
\*\*\*

Гугл есть – ума не надо.  
\*\*\*

– Внучек, напомни, как зовут того немца, от которого я с ума схожу?  
– Альцгеймер, бабушка, Альцгеймер...  
\*\*\*

<p>Учредитель газеты: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве».</p>	<p>Издатель газеты: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Башкирский межотраслевой институт охраны труда, экологии и безопасности на производстве». Адрес: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55.</p>	<p>Тематика издания: охрана труда, производительность труда, БДД, промышленная, энергетическая, экологическая, пожарная, экономическая, информационная, собственная безопасность, охрана предприятия, антитеррор, гражданская оборона. Газета основана в ноябре 2001 года.</p>	<p>Специализированная газета «Охрана труда и безопасность предприятия» № 5 (744), 6 – 19 марта 2020 г. Газета зарегистрирована Роскомнадзором. Свидетельство ПИ № ФС 77 – 73241 от 13.07.2018 г. Знак информационной продукции 18+. Адрес редакции: 450006, г. Уфа, ул. Революционная, 55, к. 302. Тел.: (347) 273-61-39. E-mail: safework.06@mail.ru</p>	<p>Газета отпечатана в Нефтекамском Доме печати – филиале ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан». Адрес: 452684, г. Нефтекамск, Берёзовское шоссе, 4 а. Тел. 8 (34783) 7-07-57. Тираж 800 экз. Заказ № 510. Дата выхода в свет: 06.03.2020 Цена свободная. Полугодовой индекс – ПР 698. Годовой индекс – ПА 273.</p>
---	---	--	---	---