



# Профсоюз информирует

2 марта 2018, № 3 (15)

6+

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА



## Дорогие женщины!

Поздравляю Вас с Международным женским днем 8 Марта, желаю Вам крепкого здоровья, успехов в профессиональной деятельности, весеннего настроения и личного счастья. Пусть в Ваших семьях всегда будут уважение, взаимопонимание и любовь.

**Т. М. Хотнянская,**  
председатель  
Краснодарской городской  
территориальной организации Профсоюза  
работников образования и науки РФ



НАШИ ВЕТЕРАНЫ

# Равняемся на лучших!

*Учитель!*

*Сколько нужно любви и огня,  
чтобы помнили люди тебя...*

Задача учителя – пробудить в каждом ученике «силы необъятные», заставить поверить в себя, в свои возможности. Валентина Петровна Джимак, человек творческий, с активной жизненной позицией, с широкой и щедрой душой.

Родилась Валентина Петровна 15 марта 1938 года в Краснодаре в учительской семье, родители – учителя истории, мамина сестра и ее дочь тоже были ее учителями. Пятилетним ребенком помнит страшные, голодные, холодные годы войны. В Победном 1945 году Джимак В. П. пошла работать в школу. Семейная династия учительской семьи Валентины Петровны насчитывает 235 лет общего педагогического стажа.

За плечами этой невысокой, худенькой женщины полвека трудовой педагогической деятельности. Став учителем русского языка и литературы, она все свои силы и знания отдавала ученикам, учила и сама училась, постигая все новое в педагогической теории и практике. В ее духовном облике сочетаются идейная убежденность, политическая зрелость, высокая нравственная культура и необычайное трудолюбие.

Валентина Петровна ежегодно работала со студентами КГУ, давала открытые уроки учителям

города и края, иностранным студентам, работала с молодыми учителями, оказывала методическую помощь учителям города и края, выступая на курсах по-



вышения квалификации учителей. Рецензировала программы, календарные планы для опытно-экспериментальной апробации по русскому языку в 10-11-х лицейских классах, рецензировала книгу Л. М. Квитко «Одно божественное чувство», редактировала книгу о

Краснодарском крае, пособие для работы с иностранцами и другие методические пособия.

С большой теплотой, любовью и самоотверженностью Валентина Петровна бралась за любое дело. Она побуждала учащихся к исследовательской работе, связанной с культурной и литературной деятельностью. Развивая творческие способности, организовала творческую лабораторию на уроках, побуждала писать стихи, сочинять сказки, делать рисунки к произ-

Молодые учителя, товарищи по работе, учащиеся учились у Валентины Петровны преданности и верности любимой профессии, любимому делу. Занимаясь поисковой деятельностью, она провела поисковую работу «России верные сыны» (декабристы на Кавказе). Работа получила высокую оценку писателя В. Лихоносова, профессора А. Михельсона, преподавателей КГУ Е. Горбенко, В. Уваровой с рекомендациями к печати как уникальный материал.

методиста, учителя высшей категории, многократно отмечен Почетными грамотами, она занесена в Книгу почета Первомайского района города Краснодара.

Но нельзя сказать, что Валентина Петровна совсем вышла на заслуженный отдых. Она ведет большую работу в городском совете ветеранов педагогического труда, где курирует культурно-массовый сектор. Благодаря ее активной деятельности было налажено тесное сотрудничество со специалистами по связям с общественностью.

Валентина Петровна и не заметила, как подкрался к ней юбилей. Вот что она думает по этому поводу:

*Но 80 – не срок для старости,  
И не чувствует сердце усталости.  
Это зрелость во всем и всегда,  
Это опыт большого труда,  
Это возраст совсем небольшой,  
Если ты не стареешь душой.*

Дорогая Валентина Петровна! Спасибо вам за огромный вклад в развитие нашего Образования, за обучение и воспитание подрастающего поколения, за многогранную работу в Совете ветеранов педагогического труда! От всей души желаем вам неиссякаемой энергии, бодрости духа, уверенности в завтрашнем дне, а главное – крепкого здоровья!

Подготовила  
**З. Г. Прасолова,**  
председатель  
городского совета  
ветеранов педагогического  
труда

ведениям, изготавливать поделки на определенные темы. Ее ученики до сих пор помнят встречи с писателями, журналистами, уроки мужества с приглашением ветеранов войны, встречи с известными людьми страны, почетными гражданами города Краснодара.

Материалы и альбом переданы в исторический музей города Краснодара.

Труд Валентины Петровны Джимак, Отличника народного образования, ударника Коммунистического труда, Победителя социалистического соревнования,

## ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

**Работник затребовал копии следующих документов: правила внутреннего трудового распорядка, коллективный договор, а также табели учета рабочего времени. Должен ли работодатель их предоставить?**

Рассмотрев вопрос, можем пояснить следующее.

Работнику должны быть предоставлены выписки из табеля учета рабочего времени, а также копии правил внутреннего трудового рас-

порядка и коллективного договора.

Обоснование вывода:

Часть первая ст. 62 ТК РФ устанавливает обязанность работодателя выдать работнику по его письменному заявлению копии документов, связанных с работой. Копии должны быть заверены надлежащим образом и предоставлены работнику безвозмездно не позднее трех рабочих дней со дня подачи соответствующего заявления.

В данной статье приводится примерный перечень таких документов: копии приказа о приеме на работу, приказов о переводах на другую работу, приказа об увольнении с

работы; выписки из трудовой книжки; справки о заработной плате, о начисленных и фактически уплаченных страховых взносах на обязательное пенсионное страхование, о периоде работы у данного работодателя и другое. Правила внутреннего трудового распорядка, коллективный договор и табели учета рабочего времени в этом перечне не указаны, однако перечень является открытым: «...и другое».

При разрешении споров, возникающих по вопросам применения ст. 62 ТК РФ, суды обращают внимание на следующие обстоятельства:

– перечень документов, связанных с работой, которые обязан выдать работодатель работнику по письменному заявлению, не ограничен;

– требуемые документы связаны с работой данного работника у указанного работодателя;

– такие документы имеются у работодателя, и он имеет реальную возможность выдать копии этих документов работнику.

**Коллективный договор и правила внутреннего трудового распорядка**

Согласно части первой ст. 40 ТК РФ коллективный договор представляет собой правовой акт, регулирующий социально-трудовые отношения в организации (или у индивидуального предпринимателя) между работниками и работодателем в лице их представителей.

Правила внутреннего трудового распорядка организации являются локальным

нормативным актом работодателя, который регламентирует в соответствии с трудовым законодательством порядок приема и увольнения работников, основные права, обязанности и ответственность сторон трудового договора, режим работы, время отдыха, применяемые к работникам меры поощрения и взыскания, а также иные вопросы регулирования трудовых отношений у данного работодателя (ст. 189 ТК РФ). Правила могут являться приложением к коллективному договору (часть вторая ст. 190 ТК РФ). Согласно части третьей ст. 68 ТК РФ при приеме на работу до подписания трудового договора работодатель обязан под роспись ознакомить работника с правилами внутреннего трудового распорядка. Работодатель также обязан ознакомить работников под роспись с принимаемыми локальными нормативными актами, непосредственно связанными с их трудовой деятельностью (часть вторая ст. 22 ТК РФ).

Таким образом, коллективный договор и правила внутреннего трудового распорядка являются документами, непосредственно связанными с работой, для каждого работника, и работодатель обязан предоставить копии данных документов по письменному заявлению работника.

**Табель учета рабочего времени**

Работодатель ведет учет времени (ст. 91 ТК РФ), фактически отработанного каждым работником, используя при этом унифицированную форму первичной учетной документации по учету рабочего времени и расчетов с персоналом по оплате труда N Т-12

«Табель учета рабочего времени и расчета оплаты труда» (утвержден постановлением Госкомстата России от 05.01.2004 N 1; далее – Постановление N 1). Табель применяется для учета времени, фактически отработанного или неотработанного каждым работником организации, для контроля за соблюдением работниками установленного режима рабочего времени, для получения данных об отработанном времени, расчета оплаты труда, а также для составления статистической отчетности по труду.

Таким образом, табель учета рабочего времени связан с работой и работодателю следует выдать его копию работнику.

Вместе с тем необходимо учитывать, что в табеле отражена информация, касающаяся не одного, но всех работников этого же структурного подразделения. Сведения, содержащиеся в табеле и касающиеся других работников, являются персональными данными этих работников (часть первая ст. 85 ТК РФ), и они могут передаваться другой стороне только с их согласия. К тому же, по смыслу ст. 62 ТК РФ работник имеет право требовать предоставления ему копий документов, которые касаются его самого.

Поэтому работодатель в данном случае должен изготовить выписку из табеля, в которой будут содержаться только сведения, относящиеся к данному работнику.

**С. Н. Балыцкий,**  
заместитель председателя,  
правовой инспектор Краснодарской  
городской организации Профсоюза  
работников образования и науки РФ

## ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ЮБИЛАРОВ

**Оксану Дмитриевну Бруяка,**  
председателя профсоюзного комитета МБОУ  
МО г. Краснодар СОШ № 20;

**Татьяну Александровну Ерж,**  
председателя профсоюзного комитета МБДОУ  
МО г. Краснодар «Детский сад № 72»;

**Оксану Юрьевну Лысенко,**  
председателя профсоюзного комитета МБДОУ  
МО г. Краснодар «Детский сад № 212»;

**Елену Викторовну Шутову,**  
председателя профсоюзного комитета МБОУ  
МО г. Краснодар СОШ № 6;

**Екатерину Владимировну Федотову,**  
председателя профсоюзного комитета МБОУ  
МО г. Краснодар СОШ № 80;

**Марину Викторовну Калашникову,**  
председателя профсоюзного комитета МБОУ ДО  
ДЦ «Автогородок» г. Краснодар.

## В ПОМОЩЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯМ ПРОФКОМА

**ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОТОКОЛУ ПРОФСОЮЗНОГО СОБРАНИЯ И ЗАСЕДАНИЯ ПРОФСОЮЗНОГО КОМИТЕТА**

Профсоюзные собрания, заседания профсоюзного комитета протоколируются. В протоколе указывается дата, порядковый номер, повестка дня собрания или заседания

профсоюзного комитета.

Протокол является основным документом профсоюзной организации, в котором последовательно и в полном объеме зафиксирован весь ход работы собрания или заседания профсоюзного комитета.

Протокол должен максимально отвечать требованиям полноты и достоверности информации, отражать ход обсуждения вопросов.

В протоколе собрания указываются: количество членов Профсоюза, состоящих на учете, количество присутствующих членов Профсоюза, председательствующий, секретариат собрания, к протоколу собрания прилагается список членов Профсоюза.

В протоколе заседания профсоюзного комитета указываются: количество избранных членов профкома, списки присутствующих членов комитета (в алфавитном порядке), приглашенных (если приглашено более 10 человек, список приглашенных прилагается к протоколу), фамилии, имя, отчество председательствующего.

В протокол по каждому вопросу в последовательности, установленной в повестке дня, включаются тексты доклада (информации), запись выступлений с указанием фамилии, инициалов, должности выступающего, вопросы и ответы на них, заключительное слово докладчика, принятое постановление с указанием результатов голосования («за», «против», «воздержался»).

В целом текст по каждому вопросу строится по схеме: СЛУШАЛИ – ВЫСТУПИЛИ – ПОСТАНОВИЛИ – ГОЛОСОВАЛИ.

Если вопрос не требовал дополнений и разъяснений или принимался без обсуждения, раздел протокола «Выступили» не оформляется.

Если в постановлении имеются ссылки на приложения, они должны быть пронумерованы и приложены к протоколу.

**При оформлении протокола важно учитывать, что:**

каждый вопрос повестки дня начинается с предлога «О» или «Об»;

содержание докладов и выступлений излагается непосредственно в тексте протокола или прилагается к нему (в последнем случае делается в тексте сноски «текст доклада или выступления прилагается»);

каждый пункт повестки дня завершается голосованием и принятием постановления;

текст постановления по каждому вопросу излагается полностью. Особенностью стилистики протокола является изложение содержания от третьего лица множественного числа («слушали», «выступили», «постановили» и т.д.), а содержания выступлений – от третьего лица единственного числа («предложил», «подчеркнул», «ответил»).

Протокол оформляется в сроки, установленные в регламенте, но не более чем через 10-15 дней после заседания.

**Примечание:** в соответствии с полномочиями открывает профсоюзное собрание председатель первичной профсоюзной организации (по решению членов Профсоюза для ведения собрания могут избираться рабочие органы (президиум, секретариат)).

Независимо от того, кто участвовал в ведении собрания, итоговые документы (постановления и протокол) подписывает председатель профсоюзной организации или его заместитель (*не путать с протоколом собрания трудового коллектива, где протокол подписывают председатель и секретарь собрания*).

**Т. Л. Соина,**  
главный специалист Краснодарской  
городской территориальной  
организации Профсоюза работников  
народного образования и науки РФ



# Профсоюз – ЭТО ЛЮДИ!

# Профсоюз – ЭТО МЫ!

Друг, умеи от пустой суеты

отличать

То, что сможешь на деле

ты людям отдать.

Лучше что-то хорошее

ближнему делать,

Чем весь мир от крушения

спасать.

Омар Хайям

Четыре года назад меня, педагога – психолога МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6» Санникову Елену Игоревну, решением коллектива избрали председателем нашей первичной профсоюзной организации. Для меня это было, с одной стороны, приятно и почетно, с другой стороны, очень ответственно и волнительно. В первую очередь настаивал большой объем информации в правовых аспектах и делопроизводстве. Только благодаря необыкновенным людям, которые работают вместе со мной, мне благополучно удается преодолевать эти трудности.

Нашим детским садом руково-



дит мудрая женщина, опытный руководитель – Мироненко Татьяна Викторовна. Под ее руководством и при поддержке председателя Краснодарской городской терри-

ториальной организации Профсоюза работников образования и науки РФ Тамары Михайловны Хотнянской я осваиваю азы своей работы. Социальное партнерство

в нашей организации строится на принципах взаимного доверия и обязательного решения текущих проблем, основанных на компетенциях в вопросах законодательства.

Моя цель – объединение членов Профсоюза в крепкий коллектив. Особое внимание уделяется мероприятиям, которые этому способствуют:

- профсоюзный комитет в сотрудничестве с администрацией детского сада организует ежегодные выездные спартакиады (мы их проводим на берегу реки Кубань, и это стало одной из традиций нашего детского сада);

- регулярно проводим культурные мероприятия, которые проходят в виде совместного посещения членами профсоюза театров, музеев, выставок;

- планируются мероприятия с празднованием профессиональных праздников;

- организованы поздравления всех членов Профсоюза с днем рождения, а юбилярам вручаются ценные подарки.

Душа нашего коллектива – профсоюзный комитет, деятельность которого строится под девизом:

**Солидарность активных людей,  
Живущих во имя идей –  
Готовых на помощь прийти,  
В тупике даже выход найти!**

Наша первичная профсоюзная организация старается принимать участие в различных конкурсах. Так, в 2015 году мы стали лауреатами городского этапа фотоконкурса «Профсоюзы в действии». Весь коллектив нашего детского сада осознает, что Профсоюз – это Мы! Я горжусь тем, что являюсь председателем такого дружного и сплоченного коллектива! Мне отчетливо понятно, что причиной такой успешной работы, конечно же, являются люди, которые меня окружают, которые верят в меня, доверяют и поддерживают. Спасибо родной коллектив! В 2017 году в ходе отчетно-выборной кампании я была единогласно избрана во второй раз, и ставлю своей целью оправдать доверие членов профсоюза.

**Е. И. Санникова,  
председатель  
профсоюзного комитета  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 6»**

## МОТИВАЦИЯ ПРОФСОЮЗНОГО ЧЛЕНСТВА

# ПРОФСОЮЗНЫЙ ЛИКБЕЗ

**Уважаемые коллеги! Каждому работнику необходимо знать свои трудовые права и уметь их защищать. Если вы отказываетесь от профсоюзного членства и от поддержки профсоюзного движения, мы НЕ МОЖЕМ защитить ваши ПРАВА:**

- право на помощь и защиту со стороны Краснодарской городской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и

- численности или штата (п.2.ст.81.), несоответствия работника занимаемой должности (п.3.ст.81.), неоднократного нарушения работником трудовой дис-



- циплины (п.5 ст.81). В этом случае работник – не член Профсоюза теряет возможность повлиять на мнение и действия работодателя со стороны профсоюзной организации (ст.373 ТК РФ);

- право на обязательную процедуру учета работодателем мотивированного мнения выборного профсоюзного органа при расторжении трудового договора с работником – членом Профсоюза в случае: сокращения

- право на бесплатные устные и письменные юридические консультации по применению норм социально-

- право на участие в различных профсоюзных образовательных мероприятиях, способствующих расширению кругозора, повышению интеллектуального и профессионального уровня;

- право на получение материальной помощи при различных жизненных обстоятельствах из средств Профсоюза;

- право (в случае необходимости) на бесплатную помощь при оформлении документов в комиссию организации по трудовым спорам, суд, Государственную инспекцию труда, различные органы власти;

- право на содействие профсоюзной организации в решении личных вопросов, связанных с возмещением ущерба, причиненного здоровью при исполнении трудовых обязанностей, в оформлении документации при несчастных случаях на производстве и профессиональных заболеваниях;

- право на представительство индивидуального интереса работника по коллективному договору;

- право на содействие в разрешении различных социально-бытовых проблем;

- право на участие в профсоюзных акциях и конкурсах;

- право на пользование и приобретение льготных путевок на отдых, оздоровление и лечение членов профсоюза и членов их семей;

- право на участие в различных профсоюзных образовательных мероприятиях, способствующих расширению кругозора, повышению интеллектуального и профессионального уровня;

- право избираться и быть избранным в различные профсоюзные органы.

**ПРОФСОЮЗ – ГАРАНТИЯ  
ТВОЕГО СПОКОЙСТВИЯ!**

## ДОВОДИМ ДО ВАШЕГО СВЕДЕНИЯ

### Обучение молодых руководителей

**28 февраля 2018 года на базе МБОУ гимназии № 87 специалистами департамента образования и городской организации Профсоюза проведен семинар для молодых руководителей общеобразовательных организаций города Краснодара. Активное участие в семинаре приняли педагоги и администрация МБОУ гимназии № 87.**

Главными направлениями деятельности правового обучения руководителей стали вопросы приема на работу и увольнения работников, а также сокращения численности штатов в образовательных организациях и действия первичных профсоюзных организаций при осуществлении мероприятий в данных ситуациях.

В своем выступлении С. Н. Балыцкий, заместитель председателя, правовой инспектор Краснодарской территориальной организации Профсоюза работников народного образования и науки РФ, обратил особое внимание на изучение основ трудового законодательства для правового просвещения руководителей.

Администрация гимназии № 87 в работе с молодыми специалистами ориентируется на поддержание творческой атмосферы в коллективе, мотивируя опытных и молодых учителей на совместную деятельность. Молодой специалист гимназии № 87 А. А. Черникова и ее наставник Н. А. Сидоренко информировали молодых руководителей о наставничестве как наиболее эффективном методе адаптации молодых педагогов. По вопросу инновационной деятельности в образовательных организациях выступила директор МОУ гимназия № 87 А. Г. Ботвиновская. Заместитель директора гимназии № 87 Н. В. Романченко поделилась опытом оценки уровня профессиональной компетенции учителя посредством портфолио.

**О. А. Вовк,  
главный специалист Краснодарской  
городской территориальной организации  
Профсоюза работников народного образования  
и науки РФ**



# ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Стоит из ЧЕТЫРЕДЕСЯТНИЦЫ – 40 дней, и СТРАСТНОЙ СЕДМИЦЫ – неделя перед самой Пасхой. Четыредесятница установлена в честь сорокадневного поста Спасителя, а Страстная седмица – в память последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Христа. Общее продолжение Великого поста

вместе со Страстной седмицей – 48 дней.

Церковный устав предписывает следующие правила:

– в первую и последнюю (Страстную седмицу) недели – особо строгий пост; полностью запрещаются продукты животного происхождения;  
– в будние дни едят один раз в день, вечером; по субботам и воскресеньям два раза – в обед и вечером;

– в понедельник, среды и пятницы – холодная пища без масла;

– во вторник и четверги – горячая пища без масла;

– по субботам и воскресеньям можно употреблять растительное масло и по желанию немного виноградного вина (кроме субботы Страстной седмицы);

– в ВЕЛИКУЮ СУББОТУ многие верующие также не едят до наступления Пасхи.

- полбуханки черного хлеба,
- 1 л. овощного бульона,
- 5-6 картофелин,
- 2 стебля лука-порея,
- 1 большая головка чеснока, соль, черный молотый перец.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

С головки чеснока снимаем только верхний слой шелухи, весь не очищаем. Смазываем растительным маслом и запекаем в разогретой до 200 градусов духовке около получаса. Затем очищаем.

Половину буханки черного хлеба подсушиваем в той же духовке в течение 20 минут. Мякиш достаем.

В глубоком сотейнике тушим нарезанный кольцами лук-порей.

Когда лук будет готов, доливаем в сотейник бульон и доводим его до кипения.

Нарезанный картофель перекладываем в бульон и варим все вместе до готовности. Солим, перчим и добавляем печеный чеснок.

Снимаем суп с огня и блендером пробиваем в пюре. Переливаем в хлеб и так подаем к столу.

В Великий пост мы подобрали для вас несколько простых и вкусных рецептов.



## ПЛОВ БЕЗ МЯСА

Приготовленный постный плов с грибами – сытное и вкусное блюдо к домашнему обеду, ужину, и даже к праздничному столу.

На 6 порций, 90 ккал\100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана длиннозерного риса,
- 3 стакана воды,
- 3 моркови,
- 3 луковички,
- 1 стакан растительного масла,
- 1 головка чеснока, соль.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис на 1 час заливаем водой, затем промываем.

Лук нарезаем полукольцами, морковь – тонкой соломкой.

В казане или гусьтнице разогреваем растительное масло. В разогретое масло опускаем лук. Обжариваем его до прозрачности, все время помешивая.

Вслед за луком отправляем морковь и тушим все вместе до мягкости моркови. Не забываем помешивать.

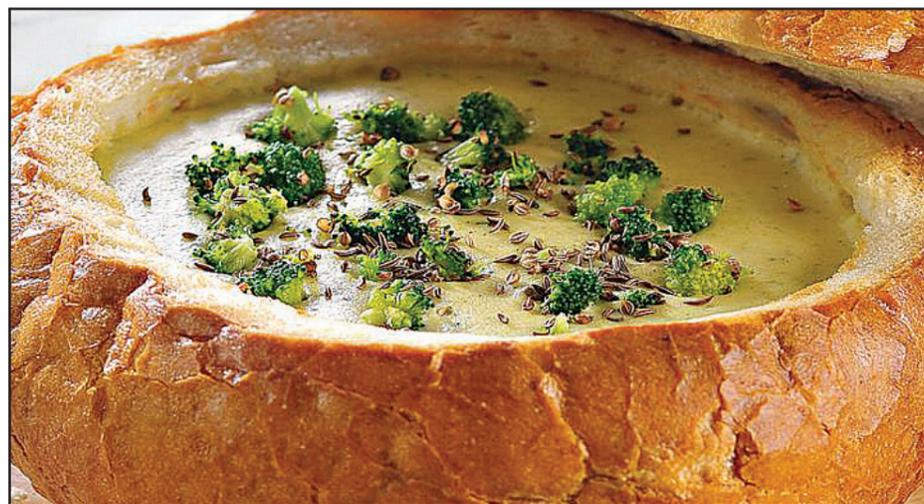
К овощам закладываем рис. Сверху заливаем водой. Добавляем соль и целую головку чеснока.

Тушим плов на медленном огне под крышкой около 15 минут. Затем снимаем

с огня и оставляем еще на 20-25 минут пропариться, крышку при этом не снимаем.

## ЧЕСНОЧНЫЙ СУП В ХЛЕБЕ

Абсолютно простой картофельный суп-



чик станет кулинарным изыском, если его подать в поджаренном хлебе. Кстати, эту хлебную «чашу» можно съесть вприкуску с супом.

На 4 порции, 25 ккал\100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:



## КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

Ну и какой же ужин без котлет? А грибные котлеты ничуть не хуже мясных, да и к тому же и полезнее.

На 4 порции, 60 ккал\100 г

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г любых сушеных грибов,
- 1 стакан риса,
- пучок любой свежей зелени,
- соль, черный молотый перец, 3 ст. ложки муки.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Грибы размачиваем, отвариваем и пропускаем через мясорубку вместе с зеленью. Рис отвариваем отдельно.

Соединяем грибную массу и рис. Солим, перчим.

Формируем котлеты и обжариваем их с двух сторон на растительном масле до золотистой корочки.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



## КАК ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ВЕЛИКОГО ПОСТА

В 2018 году Великий пост начался 19 февраля и продлится до 7 апреля, завершившись перед праздником Пасхи.

Важно учесть, что Великий пост – не диета. Его главный смысл – не отказ от пищи, а очищение души через определенные ограничения.

### Как соблюдать пост

Во время строгого поста важно не отвлекаться на суету и ограничить себя от негатива: не допускать ссор, конфликтов, сплетен, громких разговоров. Также нужно простить обиды и не держать злости на кого-то, не мстить и не думать о плохом, избавиться от зависти и не врать.

Конечно, от вредных привычек лучше отказаться в принципе, а не только во время Великого поста, но в этот период крайне недопустимо употреблять спиртные напитки. Также нужно отказаться от курения.

### Что делать в пост

Современный ритм жизни привел к тому, что среди многих людей бытует равнодушие – это одна из главных проблем XXI века. Люди перестали сочувствовать, поддерживать, помогать, делать добрые дела просто так, не рассчитывая на вознаграждение. Период Великого поста – отличное время для того, чтобы начать все с чистого листа и дать себе шанс исправиться. Поэтому даже если строго не соблюдаешь пост, все же постарайся в этот период привести свою душу в гармонию с миром: чаще говори добрые дела, не скупись на хорошие поступки и помощь.

### Кому нельзя поститься

Тем, кто хочет соблюдать все строгости Великого поста (а тем более, если делает это впервые), лучше предварительно посоветоваться с врачом, а также с представителем церкви. Стоит иметь в виду, что пост противопоказан людям с некоторыми заболеваниями: желудочно-кишечного тракта, органов кроветворения, онкологические и т.д.

Нежелательно поститься во время беременности, при малокровии и дефиците веса.

Важно знать, что если детей можно ограничивать от мяса, то от молочных продуктов нет – это может быть даже опасно.

Также церковь официально дает некоторые послабления в соблюдении поста не только больным, но и тяжело работающим людям и тем, кто регулярно путешествует – для них действуют определенные разрешения на употребление молока, мясных бульонов. За таким разрешением можно обратиться к священнику.