



НАША СИЛА В ЕДИНСТВЕ!

ВСТУПАЙ В ПРОФСОЮЗ МЕТАЛЛУРГОВ И ГОРНЯКОВ УКРАИНЫ! НАШ ПРОФСОЮЗ – РЕАЛЬНАЯ СИЛА, СПОСОБНАЯ ЗАЩИТИТЬ ТЕБЯ!



ВМЕСТЕ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК ПЕРВИЧНОЙ
ПРОФСОЮЗНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПМГУ
ПАО «АРСЕЛОРМИТТАЛ КРИВОЙ РОГ»

№ 16 (726) • 30 апреля 2020 г.

ПРОФИНФО

E-mail: vmeste.profinfo@gmail.com



НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА «ВМЕСТЕ ПРОФИНФО» ВЫХОДИТ ТОЛЬКО В ЭЛЕКТРОННОМ ФОРМАТЕ

Издание доступно для скачивания на нашем официальном сайте, а также на Facebook-странице или в Telegram-канале

■ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА

ПРИОРИТЕТЫ – ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ



3 стр.

Как известно, ежегодно 28 апреля в мире отмечается **Всемирный день охраны труда**. Этот день был учрежден по инициативе **Международной организации труда** с целью привлечь внимание общественности к проблемам в области безопасности и охраны труда и к росту числа травм, заболеваний и смертельных случаев, связанных с трудовой деятельностью. Впервые он начал отмечаться в 2003 году.



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

4 стр.

ТРАНСПОРТНІ ПЕРЕВЕЗЕННЯ ТРИВАТИМУТЬ

28 квітня в «АрселорМіттал Кривий Ріг» відбулося засідання погоджувальної комісії щодо пасажирських перевезень працівників на роботу та в зворотному напрямку.

5 стр.

БАТЬКАМ МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

6 стр.

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА. КОЛИ ВДОМА І ОФІС, І ШКОЛА

Фото Віктора Білика



■ ЩИРО ВІТАЄМО!

З ПЕРШОТРАВНЕМ – ДНЕМ ПРАЦІ!

2 стр.



WWW.AMKRPROF.ORG.UA



WWW.FB.COM/AMKRPROF



T.ME/AMKRPROF



**Шановні працівники і ветерани
ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг»,
ТОВ «Ливарно-механічний завод»,
ПП «Стіл Сервіс» та інших підрядних
підприємств!**

Від імені профспілкового комітету первинної організації ПМГУ ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг» щиро вітаю вас з прийдешніми травневими святами – Днем праці та Днем перемоги над нацизмом у Другій світовій війні!

Першотравень символізує собою згуртованість та єдність трудящих у боротьбі за свої права, за гідну заробітну плату та безпечні умови праці, наше спільне прагнення мати краще майбутнє для своїх дітей та внуків. Хай у кожного з вас буде робота, яка приносить повагу і задоволення, а ваша праця завжди буде затребувана.

Ми завжди пам'ятаємо мужність та героїзм людей старшого покоління. В День перемоги над нацизмом ми вшановуємо всіх, чий життя забрала війна, хто боронив рідну землю на фронтах, хто до знемоги працював у тилу і хто підняв з повоєнних руїн рідне підприємство, місто і країну. Низький уклін і вічна пам'ять героям!

Бажаю всім насамперед міцного здоров'я, миру, віри в те, що спільними зусиллями ми зможемо все подолати! Нехай травневі свята додадуть вам насаги у здійсненні всіх задумів і планів, оптимізму і впевненості у власних силах!

**З повагою, Наталя МАРИНЮК,
голова профспілкового комітету ПО ПМГУ
ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг»**

**Шановні працівники та ветерани
ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг»!**

Центральний комітет Профспілки металургів і гірників України щиро вітає вас з чудовими весняними святами - Днем праці та Днем Перемоги!

Ці дні - особливі в житті і долі кожного, хто чесно працює, прагне до миру і гідно долає всі труднощі нашої сучасності.

Щоб рухатися вперед, досягати нових вершин, необхідно пам'ятати свою історію, знати, що своє законне право на гідне життя в мирній та справедливій країні ми повинні захищати, як це робили наші батьки і діди.

Сьогодні, ушановуючи ратний і трудовий подвиг старшого покоління, ми маємо бути готовими до серйозної боротьби за права та інтереси людини праці, за сьогоднішню і майбутню Україну. Тому насамперед нам необхідні профспілкова солідарність і готовність кожного відстоювати спільні вимоги.

Від імені Центрального комітету ПМГУ бажаю вам, шановні спілчани, миру, щастя, міцного здоров'я та добробуту!

З повагою, Сергій КОМИШЕВ, голова ЦК ПМГУ

Прийміть вітання з Першотравнем!

З Першотравнем в Україні ототожнюється мирна праця. А ще – профспілкова солідарність у прагненні спільними зусиллями робити все можливе для забезпечення достойного життя трудівників.

Вітаючи спілчан з Днем праці, Криворізький міський комітет ПМГУ щиро бажає кожному міцного здоров'я (36,6!), усіяких життєвих гараздів, виробничих успіхів, домашнього затишку.

Хай ніжним цвітом буде завітчане життя всіх, хто чесно трудиться. Нехай за будь-яких обставин не полишають здоровий глузд, оптимізм, бадьорість духу, витримка та мудрість!

Єднаймося задля кращого життя в рідній країні!

**З повагою, Анатолій МАКАРЕНКО, голова Криворізького міського
комітету профспілки металургів і гірників України**





■ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА

Приоритеты – здоровье и безопасность

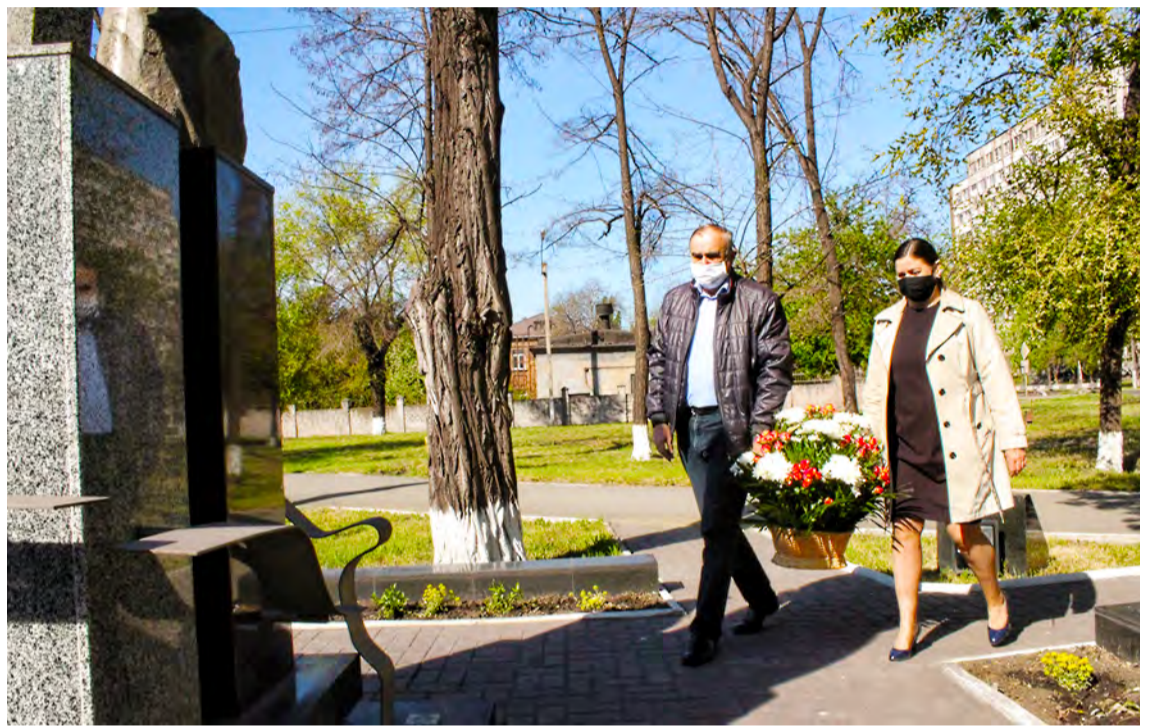
Окончание. Начало на стр. 1

По сложившейся традиции к этой дате в ПАО «АрселорМиттал Кривой Рог» каждую весну проводится целый ряд мероприятий, включающий в себя, в частности, организацию Дня здоровья и безопасности, тематические конкурсы, показы видеофильмов и видеороликов, экскурсии, встречи, акции в память о тех работниках, кто получил смертельные травмы на производстве. В этом году всеукраинский карантин внес в программу запланированных мероприятий существенные коррективы, но приоритеты в области охраны труда – безопасность и здоровье работников на производстве – прежде всего.

В прошедший вторник, 28 апреля возле Монумента смертельно травмированным на предприятии работникам почтили их память. Утром корзины с живыми цветами к памятнику возложили сотрудники коллектива департамента по охране труда и промышленной безопасности во главе с исполняющим обязанности директора департамента Михаилом Семиным, председатель профсоюзного комитета ПО ПМГУ предприятия Наталья Маринюк и председатель комиссии профкома по охране труда и пожарной безопасности Николай Грибок, представители шахтоуправления по подземной добыче руды ГД во главе с директором Александром Кавициком. В течение дня память безвременно ушедших работников почтили также представители других производств, служб и департаментов предприятия.

Главная задача сегодня – сделать всё возможное, чтобы свести на нет угрозы здоровью работника на предприятии, ведь каждого ждут дома живым и здоровым.

Сергей СОЛОВЬЕВ, фото Павла МАЙОРОВА



■ СМАРТФОН ЗА ТЕЛЕФОН

Як відомо, цієї весни в ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг» було запущено масштабний проект – [чат-бот у Telegram](#), в якому кожен працівник підприємства може отримувати деякі адміністративні послуги в режимі онлайн.



Це дуже зручно, особливо зараз, в період карантину, коли людям потрібно мінімізувати кількість контактів. Щоб користуватись чат-ботом, необхідно актуалізувати свій телефонний номер в базі підприємства.

Одна з перших послуг, яку надає чат-бот своїм користувачам, називається «Моя зупинка». Вона дає можливість підприємству отримати інформацію про ті зупинки і види громадського тран-

Переможці отримали сертифікати номіналом 5 тисяч гривень

спорту, якими працівники користуються, аби дібратись на роботу і назад. Це допоможе, що особливо актуально в умовах карантинних обмежень, виявити нагальні потреби працівників підприємства в забезпеченні транспортом. Безумовно, зручною також є функція, за допомогою якої авторизований користувач миттєво може дізнатись особистий номер свого медичного страхового полісу. За інформацією розробників проекту, з часом віртуальний цифровий помічник набудуватиме все нових функцій.

Не так давно було оголошено про те, що серед авторизованих користувачів буде розіграно три сертифікати кожен номіналом 5 тисяч гривень на придбання смартфонів. Один з цих сертифікатів для розі-

грашу надав профспілковий комітет первинної організації ПМГУ ПАТ «АрселорМіттал Кривий Ріг». За допомогою методу випадкових чисел було визначено переможців. Ними стали слюсар-ремонтник ЦДСР Костянтин Бладика, машиніст крану гірничого департаменту енергетичного департаменту Олександр Бармін.

1 ось 23 квітня в Центрі надання послуг «Єдине вікно» відбулось урочисте вручення сертифікатів щасливикам. Від імені адміністрації підприємства їх привітала менеджер з організації і оплати праці департаменту з персоналу Лариса ГНАТУСЬКО. Вона побажала переможцям, аби Фортуна, яка обрала їх з-поміж 3,5 тисячі учасників конкурсу, і надалі їм

посміхалась, щоб по життю завжди супроводжували удача та гарний настрій. А від імені профкому ПО ПМГУ підприємства щасливчиків вітав голова цехового ремонтного виробництва ЦДСР та цеховому ПП «Стіл Сервіс» Олександр БАБЮК: «Бажаю вам придбати круті смартфони, щоб ви завжди залишалися на зв'язку, були в курсі всіх новин підприємства і нашої профспілкової організації! Міцного здоров'я ва і вашим родинам!».

Від профкому ПО ПМГУ підприємства сертифікат отримала Тетяна САВЧЕНКО, яка була невимовно рада такому подарунку: «Для мене це було дуже несподівано, але від того це приємніше, бо це моя рідна профспілка!».

Вл. інф.



ДО УВАГИ ПРАЦІВНИКІВ!

28 квітня в «АрселорМіттал Кривий Ріг» відбулося засідання погоджувальної комісії щодо пасажирських перевезень працівників на роботу та в зворотному напрямку. В результаті засідання було прийняте позитивне рішення по зверненню профспілкового комітету ПО ПМГУ про продовження додаткових перевезень працівників по території підприємства. **Додатковий маршрут «Управління підприємства (стоянка) – ЦТА – прокатний цех № 3 (АПК)» та у зворотному напрямку діятиме з 28 квітня 2020 до 31 травня 2020 включно.** Витрати на це будуть виділені з Соціального фонду підприємства. Графік руху автобусів наводимо нижче.

Транспортні перевезення триватимуть

В РОБОЧІ ДНІ

Управління підприємства (стоянка) – прокатний цех №3 (АПК)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ									
Стоянка УП	5:30	5:45	5:55	6:10	6:35	7:05	7:35	14:10	18:00	18:25
ВТЦ	5:34	5:49	5:59	6:14	6:39	7:09	7:39	14:14	18:04	18:29
ФЧЛЦ	5:36	5:51	6:01	6:16	6:41	7:11	7:41	14:16	18:06	18:31
Прокат-3	5:40	5:55	–	6:20	6:45	7:15	7:45	–	18:10	18:35
Кількість автобусів	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1

Прокатний цех №3 (АПК) – управління підприємства (стоянка)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ									
Прокат-3	7:20	7:30	–	–	–	16:10	16:20	17:05	19:30	
ФЧЛЦ	7:24	7:34	15:30	15:50	16:00	16:14	16:24	17:09	19:34	
ВТЦ	7:26	7:36	15:32	15:52	16:02	16:16	16:26	17:11	19:36	
Ковальський цех	7:28	7:38	15:34	15:54	16:04	16:18	16:28	17:13	19:38	
Стоянка УП	7:30	7:40	15:36	15:56	16:06	16:20	16:30	17:15	19:40	
Кількість автобусів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

В ВИХІДНІ ТА СВЯТКОВІ ДНІ

Управління підприємства (стоянка) – прокатний цех №3 (АПК)»

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ			
Стоянка УП	5:35	6:15	18:00	18:25
ВТЦ	5:39	6:19	18:04	18:29
ФЧЛЦ	5:41	6:21	18:06	18:31
Прокат-3	5:45	6:25	18:10	18:35
Кількість автобусів	1	1	1	1

Прокатний цех №3 (АПК) – управління підприємства (стоянка)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ		
Прокат-3	7:20	-	19:30
ФЧЛЦ	7:24	15:30	19:34
ВТЦ	7:26	15:32	19:36
Ковальський цех	7:28	15:34	19:38
Стоянка УП	7:30	15:36	19:40
Кількість автобусів	1	1	1

В РОБОЧІ ДНІ

вул. Соборності (плав. басейн) – ЦПВ (КПП №15 УСГіПВ)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ							
Плав. басейн	5:30	5:40	5:50	6:10	6:20	7:10	18:00	
А/р «Термінал»	5:32	5:42	5:52	6:12	6:22	7:12	18:02	
Управління КХВ	5:37	5:47	5:57	6:17	6:27	7:17	18:07	
ФСЛЦ	5:41	5:51	6:01	6:21	6:31	7:21	18:11	
ВВЦ	5:43	5:53	6:03	6:23	6:33	7:23	18:13	
ЦПВ	5:45	5:55	6:05	6:25	6:35	7:25	18:15	
Кількість автобусів	1 великої місткості	1	1	1 великої місткості	1	1+1 великої місткості	1+1 великої місткості	

ЦПВ (КПП №15 УСГіПВ) – вул. Соборності (плав. басейн)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ			
ЦПВ	7:40	16:30	17:15	19:30
ВВЦ	7:42	16:32	17:17	19:32
ФСЛЦ	7:44	16:34	17:19	19:34
Управління КХВ	7:48	16:38	17:23	19:38
ШТ «Кільцева»	7:52	16:42	17:27	19:42
Плав. басейн	7:55	16:45	17:30	19:45
Кількість автобусів	1+1 великої місткості	1+1 великої місткості	1 великої місткості	1+1 великої місткості

В ВИХІДНІ ТА СВЯТКОВІ ДНІ

вул. Соборності (плав. басейн) – ЦПВ (КПП №15 УСГіПВ)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ			
Плав. басейн	5:30	5:40	6:10	18:00
А/р «Термінал»	5:32	5:42	6:12	18:02
Управління КХВ	5:37	5:47	6:17	18:07
ФСЛЦ	5:41	5:51	6:21	18:11
ВВЦ	5:43	5:53	6:23	18:13
ЦПВ	5:45	5:55	6:25	18:15
Кількість автобусів	1 великої місткості	1	1 великої місткості	1+1 великої місткості

ЦПВ (КПП №15 УСГіПВ) – вул. Соборності (плав. басейн)

ЗУПИНКИ	ЧАС ВІДПРАВЛЕННЯ	
ЦПВ	7:40	19:30
ВВЦ	7:42	19:32
ФСЛЦ	7:44	19:34
Управління КХВ	7:48	19:38
ШТ «Кільцева»	7:52	19:42
Плав. басейн	7:55	19:45
Кількість автобусів	1+1 великої місткості	1+1 великої місткості



■ ШКОЛА - 2020

Батькам майбутніх першокласників

З 27 квітня до 31 травня 2020 року заклади загальної середньої освіти міста Кривого Рогу розпочинають прийом документів для зарахування дітей до 1-го класу на 2020/2021 навчальний рік.

Зарахування учнів до закладів загальної середньої освіти здійснюється відповідно до Порядку зарахування, відрахування та переведення учнів до державних та комунальних закладів освіти для здобуття повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 16.04.2018 № 367.

Згідно з даним документом, якщо станом на 31 травня кількість поданих заяв не перевищує загальної кількості місць у перших класах закладу, то не пізніше 1 червня зараховуються усі діти, документи яких були подані у заклад. Якщо ж станом на 31 травня кількість поданих заяв перевищує загальну кількість місць у перших класах, зарахування дітей відбувається за такими правилами:

– до 1 червня включно зараховуються діти, місце проживання яких на території обслуговування закладу освіти підтверджене, а також діти, які є рідними (усиновленими) братами та/або сестрами дітей, які здобувають освіту у цьому закладі, чи дітьми працівників цього закладу освіти, чи випускниками дошкільного підрозділу цього закладу освіти (у разі його наявності);

– до 15 червня включно на вільні місця зараховуються діти, які не проживають на території обслуговування цього закладу, за результатами жеребкування, процедура проведення якого розробляється відповідно до норм чинного законодавства.

Звертаємо увагу! За повноту і достовірність усієї інформації та усіх документів, що подаються до закладу освіти, відповідає (згідно з вимогами законодавства) особа, яка їх подає.

[За інформацією департаменту освіти і науки виконкому Криворізької міської ради](#)

Ураховуючи, що обмежувальні заходи на період карантину унеможливають особисте подання Вами необхідних документів до школи, рекомендуємо скористатися дистанційним засобом подачі заяви для вступу Вашої дитини до 1 класу зручним для Вас способом.

1-й спосіб

Зареєструватися в системі «Електронна реєстрація в заклади загальної середньої освіти» за посиланням <https://school.isuo.org> та подати заяву і відповідні документи



ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ – електронна реєстрація в заклади загальної середньої освіти

Інформацію щодо електронної адреси, назви закладу та території обслуговування закладу загальної середньої освіти можна отримати на офіційному сайті школи або сайті ІСУО (<https://dp.isuo.org>)

2-й спосіб

Відправити на електронну адресу закладу такі скановані копії документів:

- заяву одного з батьків дитини;
- свідоцтво про народження дитини;
- медичну довідку за формою первинної облікової документації № 086-1/о «Довідка учня загальноосвітнього навчального закладу про результати обов'язкового медичного профілактичного огляду», затвердженою наказом Міністерства охорони здоров'я України від 16 серпня 2010 року № 682, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 10 вересня 2010 року за № 794/18089 (за можливістю або після завершення карантину);
- документ, що підтверджує право на першочергове зарахування дитини (довідка про місце реєстрації дитини або одного з її батьків або інший документ, що підтверджує проживання на території обслуговування закладу освіти).

ВНО СОСТОИТСЯ В МАСКАХ И С ДИСТАНЦИЕЙ

Внешнее независимое оценивание в 2020 году пройдет с соблюдением социального дистанцирования и с использованием средств индивидуальной защиты. Об этом сообщили в Министерстве образования и науки Украины.



Дати проведення ВНО будуть залежати від завершення карантину. Якщо карантин завершиться до початку червня, основна сесія тестування пройде між 25 червня і 17 липня. Якщо карантин продовжиться до початку серпня, ВНО состоится с 17 серпня по 4 вересня. Вступительная кампанія в українських університетах також відповідно зміниться.

А вот формат и процедура проведения ВНО в 2020 году останутся без изменений. По правилам при составлении ВНО в аудитории находится максимум 15 участников и 2 инструктора.

Обязательной является дистанция 1,5 метра между участниками в аудитории, которая, безусловно, будет соблюдена в связи с эпидемией.

Социальное дистанцирование также будет обеспечено и у входа в помещение, в котором будет проходить тестирование, чтобы избежать скопления людей.

В связи с распространением коронавирусной инфекции все участники ВНО и инструкторы будут обеспечены средствами индивидуальной защиты и антисептиками. Помещения будут проветривать и дезинфицировать.

Участники, которые контактировали с больными или сами заразились коронавирусом, смогут сдать ВНО во время дополнительной сессии, когда поправятся или выйдут из самоизоляции. В случае, если через изоляцию или болезнь они будут вынуждены пропустить, они будут освобождены от ВНО по состоянию здоровья. Такое правило действовало и раньше для людей с рядом заболеваний. Для таких категорий абитуриентов в условиях вступления в университеты предусмотрены отдельные особенности и формы проведения вступительных экзаменов.

■ ВІЗЬМІТЬ ДО УВАГИ

Допомога ветеранам до 75-ї річниці перемоги над нацизмом у Другій світовій війні

Як повідомляє департамент соціальної політики виконкому Криворізької міськради, Програмою соціального захисту окремих категорій мешканців міста передбачено надання матеріальної допомоги ветеранам Другої світової війни з числа учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни. Цю допомогу напередодні 9 травня отримають майже 500 ветеранів.

Розмір вказаної допомоги складатиме:

5 000 грн. – учасникам бойових дій та особам з інвалідністю внаслідок війни, які безпосередньо брали участь у бойових діях у роки Другої світової війни;

3 000 грн. – прирівняним до учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок Другої світової війни. Вказаній категорії пільговиків нашого міста ця допомога виплачується у поточному році вперше.

Також Програмою передбачено надання сертифікатів на ліки на суму **1 000 грн.**, які будуть вручені понад 200 ветеранам.



■ ПРО ГОЛОВНЕ

До прийому хворих у Кривому Розі підготовлено чотири лікарні

Як повідомляє офіційний сайт Криворізької міськради і виконкому, у Кривому Розі робота міського штабу з боротьби та протидії розповсюдженню коронавірусу продовжується цілодобово, 24 години на добу.

Всі лікувальні заклади першого рівня захисту готові до прийому хворих. Це лікарні № 5, 7, 8, 11. Інфекційна лікарня, в якій знаходиться 32 хворих на COVID-19, готова забезпечити лікування 200 людей, і з цього розрахунку забезпечена ліками на місяць вперед. Лише за останній тиждень до лікарень міста було передано 320 тисяч захисних масок, а також захисні костюми, рукавички, окуляри і респиратори. Минулого понеділка додатково було видано медикам 100 тисяч масок та 50 тисяч рукавичок, КП «Швидкісний трамвай» – 6 тисяч масок, 2,5 тисячі рукавичок, КП «Міський тролейбус» – 6 тисяч масок, 2,5 тисячі рукавичок, правоохоронцям буде видано 10 тисяч масок та 10 тисяч рукавичок, комунальним установам передадуть 18 тисяч масок та 5 тисяч рукавичок.

Кривий Ріг отримав 22 тисячі експрес-тестів та виділив кошти на придбання ще більш 7,5 тисячі. Розпочато масове тестування. В першу чергу тих, хто



знаходиться у зоні ризику (медичні працівники, правоохоронці, працівники комунальних установ).

Вже протестували понад 10 тисяч криво-ріжців. Також місто отримало ПЛР-лабораторію та були виділені кошти на придбання ще однієї. Це дозволить проводити аналізи безпосередньо у Кривому Розі, щоб не чекати отримання результатів через затримку при проведенні аналізів в Дніпрі, яка становить близько 5 днів.

В умовах тотального дефіциту по всій країні у місті проведена велика робота по забезпеченню наших лікарень, особливо першого рівня захисту, усім необхідним. На жаль, як показали розрахунки Міністерства здоров'я України – така ж динаміка спостерігається у всьому світі – зараз кількість хворих значно зростає. Відтак, міський штаб продовжує працювати цілодобово.

Зараз у Кривому Розі щоденно проводиться дезінфекція вулиць, зупинок, пішохідних та підземних переходів, станцій швидкісного трамваю, під'їздів та ліфтів житлових будинків та всього міського транспорту. На всіх в'їздах до міста цілодобово працюють блок-пости, на яких чергують медичні працівники, бійці Нацгвардії та правоохоронці. На обсервації знаходиться 946 людей.

Підготував Сергій СОЛОВІЙОВ

Кривий Ріг отримав 22 тисячі експрес-тестів та виділив кошти на придбання ще більш 7,5 тисячі. Розпочато масове тестування. В першу чергу тих, хто знаходиться у зоні ризику

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Коли вдома і офіс, і школа

Оскільки зараз, під час карантину, багато хто працює віддалено з власної домівки, то стирається межа між буднями та вихідними, професійними обов'язками і відпочинком. Перед більшістю сімей постало питання: як поєднати роботу, побут і батьківство та не вичерпати свої внутрішні ресурси? Тут стануть у пригоді поради від фахівців [Центру психосоціальної реабілітації при Національному університеті «Києво-Могилянська академія»](#).

Домовтеся зі своїм «внутрішнім перфекціоністом»

Багатозадачність, постійна концентрація посилює навантаження на мозок і нервову систему. Що робити?

- Пишіть списки справ. Не тримайте все в голові.
- Дозвольте собі відхилитися від плану.
- Якщо відчуваєте, що перенавантажені, викресліть зі списку завдань те, що не є життєво важливим. Запитайте себе: «А що станеться, якщо я цього не зроблю?» І пам'ятайте: не потрібно всі справи виконувати самостійно.
- Постарайтеся не звинувачувати і не злитися на себе, коли щось не виходить або виходить не так, як хотілося б.

«Розділяємо і володарюємо»

Коли потрібно водночас вирішувати і побутові, і робочі ситуації, можна зіткнутися із неможливістю контролювати або довести почате до кінця. Що робити?

- Розбивайте великі задачі на кілька етапів.
- Не забувайте хвалити себе за завершені справи. Коли ми задоволені результатом, то гормон дофамін допомагає нам відновити сили, і відчуваємо приплив енергії.



– Дякуйте дитині за те, що вона спокійно спала, допомагала, виконувала завдання, грала. Діти дуже чуйно на це реагують, повірте.

– Включіть до списку важливих справ те, що приносить задоволення, і починайте з цього.

Скажемо «НІ» вигоранню

– Робіть 5–10-хвилинні паузи – без думок про те, «що мені ще потрібно зробити», без телефону, соцмереж, новин.

– Напишіть список того, що приносить задоволення і є ресурсом. Не забувайте приділяти цьому час.

– Споживайте новини дозовано, мінімізуйте інформаційний шум.

– Якщо відчуваєте перенапруження – сядьте зручно і дихайте – спостерігайте за своїм диханням.

– Навчайте дитину поважати особистий простір і піклуватися про себе. Поясніть, що вам потрібен час для себе.

– Знайдіть спільні заняття, які приносять задоволення та користь вам і вашим дітям: кіно, мультфільми, настільні та активні ігри, малювання, рукоділля, зарядка, танці. Можна також залучати дітей до спільного приготування їжі, наприклад, разом зробити піцу, спекти печиво тощо.

– Не забувайте про повноцінний сон і харчування.

Бережіть себе та своїх рідних, залишайтеся вдома і будьте здорові!

За інформацією poradnica.com.ua



■ ЮРИДИЧНА КОНСУЛЬТАЦІЯ

Особисте чи спільне майно? Поділяється чи ні? Якщо поділяється, то як?

Поки стосунки в сім'ї доброзичливі, а між чоловіком і дружиною існують любов і порозуміння, питань стосовно того, кому належить майно не виникає. Коли ж починаються сварки і з'ясування стосунків, подружжя починають замислюватися над тим, з чим вони залишаться після розлучення. В даній статті проінформуємо наших читачів про майнові права дружини і чоловіка.



Відповідно до ст. 57 Сімейного кодексу України особистою приватною власністю дружини, чоловіка є:

- 1) майно, набуте нею, ним до шлюбу;
- 2) майно, набуте нею, ним за час шлюбу, але на підставі договору дарування або в порядку спадкування;
- 3) майно, набуте нею, ним за час шлюбу, але за кошти, які належали їй, йому особисто;
- 4) житло, набуте нею, ним за час шлюбу внаслідок його приватизації;
- 5) земельна ділянка, набута нею, ним за час шлюбу внаслідок приватизації земельної ділянки, що перебувала у її, його користуванні, або одержана внаслідок приватизації земельних ділянок державних і комунальних сільськогосподарських підприємств, установ та організацій, або одержана із земель державної і комунальної власності в межах норм безоплатної приватизації.

Особистою приватною власністю дружини та чоловіка є речі індивідуального користування, в тому числі коштовності, навіть тоді, коли вони були придбані за рахунок спільних коштів подружжя.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є премії, нагороди, які вона, він одержали за особисті заслуги.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є кошти, одержані як відшкодування за втрату (пошкодження) речі, яка їй, йому належала, а також як відшкодування завданої їй, йому моральної шкоди.

Особистою приватною власністю дружини, чоловіка є страхові суми, одержані нею, ним за обов'язковим особистим страхуванням, а також за добровільним особистим страхуванням, якщо страхові внески сплачувалися за рахунок коштів, що були особистою приватною власністю кожного з них.

Потрібно розуміти, що перелічені вище об'єкти особистої приватної власності не підлягають поділу між дружиною і чоловіком у випадку їх розлучення. Дружина і чоловік мають право на власний розсуд (не за-

питуючи згоду іншого з подружжя) розпоряджатися власним майном.

Навпаки, згідно зі **ст. 60 Сімейного кодексу України** майно, набуте подружжям за час шлюбу, належить дружині та чоловікові на праві спільної сумісної власності незалежно від того, що один з них не мав з поважної причини (навчання, ведення домашнього господарства, догляд за дітьми, хвороба, тощо) самостійного заробітку (доходу). Вважається, що кожна річ, набута за час шлюбу, крім речей індивідуального користування, є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Об'єктом права спільної сумісної власності є заробітна плата, пенсія, стипендія, інші доходи, одержані одним із подружжя.

Якщо одним із подружжя укладено договір в інтересах сім'ї, то гроші, інше майно, в тому числі гононар, виграш, які були одержані за цим договором, є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Вважається, що кожна річ, набута за час шлюбу, крім речей індивідуального користування, є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Речі для професійних занять (музичні інструменти, оргтехніка, лікарське обладнання тощо), придбані за час шлюбу для одного з подружжя, є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Якщо майно дружини, чоловіка за час шлюбу істотно збільшилося у своїй вартості внаслідок спільних трудових чи грошових затрат або затрат іншого з подружжя, воно у разі спору може бути визнане за рішенням суду об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Якщо один із подружжя своєю працею і (або) коштами брав участь в утриманні майна, належного іншому з подружжя, в управлінні цим майном чи догляді за ним, то дохід (приплид, дивіденди), одержаний від цього

майна, у разі спору за рішенням суду може бути визнаний об'єктом права спільної сумісної власності подружжя.

Дружина та чоловік мають рівні права на володіння, користування і розпорядження майном, що належить їм на праві спільної сумісної власності, якщо інше не встановлено домовленістю між ними.

Дружина, чоловік розпоряджаються майном, що є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя, за взаємною згодою.

При укладенні договорів одним із подружжя вважається, що він діє за згодою іншого з подружжя.

Для укладення одним із подружжя договорів, які потребують нотаріального посвідчення і (або) державної реєстрації, а також договорів стосовно цінного майна, згода другого з подружжя має бути подана письмово.

Договір, укладений одним із подружжя в інтересах сім'ї, створює обов'язки для іншого з подружжя, якщо майно, одержане за договором, використане в інтересах сім'ї.

Розірвання шлюбу не припиняє права спільної сумісної власності на майно, набуте за час шлюбу. Розпорядження майном, що є об'єктом права спільної сумісної власності, після розірвання шлюбу здійснюється співвласниками виключно за взаємною згодою.

У разі поділу майна, що є об'єктом права спільної сумісної власності подружжя, частки майна дружини та чоловіка є рівними.

При вирішенні спору про поділ майна суд може відступити від засади рівності часток подружжя за обставин, що мають істотне значення, зокрема якщо один із них не дбав про матеріальне забезпечення сім'ї, ухилявся від участі в утриманні дитини (дітей), приховав, знищив чи пошкодив спільне майно, витрачав його на шкоду інтересам сім'ї.

За рішенням суду частка майна дружини, чоловіка може бути збільшена, якщо з нею, ним проживають діти, а також непрацездатні повнолітні син, дочка, за умови, що розмір аліментів, які вони одержують, недостатній для забезпечення їхнього фізичного, духовного розвитку та лікування.

Якщо ви замислюєтесь над розлученням, то слід пам'ятати, що вимоги про поділ майна після розірвання шлюбу можуть бути заявлені до суду не пізніше трьох років.

Безкоштовну юридичну консультацію і допомогу члени ПМГУ можуть отримати за телефоном



+38 067 638 32 38



АДМИНИСТРАЦИЯ, ЦЕХОВЫЕ КОМИТЕТЫ И ТРУДОВЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ ПОЗДРАВЛЯЮТ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ:



БОРИСОВУ **Викторию Александровну** (27.04), машиниста крана ЦПС МП;
ТЕСЛЮКА **Андрея Николаевича** (27.04), электрика ЦПС МП.

*Желаем вам всего, чем жизнь богата,
В труде успехов, счастья, долгих лет!
Пусть вам всегда сопутствует удача,
Пусть не будет в вашей жизни бед!*

ФЕДОРИШИНУ **Марину Владимировну** (20.04), электромонтера ЭРЦ;
ГАЛИНУ **Ольгу Юрьевну** (22.04), машиниста моечных машин ЭРЦ;
ТКАЧЕНКО **Виталия Александровича** (23.04), электрослесаря ЭРЦ;
КРЯЧКОВУ **Валентину Владимировну** (26.04), сторожа ЭРЦ;

МИХЕЕВУ **Ольгу Григорьевну** (26.04), испытателя электрических машин ЭРЦ;
ПОЗИГУНА **Владимира Николаевича** (2.05), газосварщика ЭРЦ;
КУЗИНУ **Галину Михайловну** (2.05), электромонтера ЭРЦ.

*Пусть будет в жизни все, как прежде:
Любовь, уверенность, надежда,
Движение к цели и удача,
А сердце – добрым и горячим.*

ТУПИЦЫНУ **Светлану Владимировну** (28.04), машиниста конвейера РОФ-1 ГД;
ПИСКУН **Надежду Николаевну** (30.04), сепараторщика РОФ-1 ГД.

*Пусть будет жизнь полна веселья, смеха,
Пусть в сердце вечно молодость живёт!
Желаем мы здоровья и успеха
На много-много лет вперед!*

КАВТАСЬКИНУ **Майю Николаевну** (29.04), электромонтера ЦСП МП;
ФЕДОРОВИЧ **Алену Владимировну** (30.04) электрослесаря ЦСП МП;
ВАКУЛИНУ **Яну Владимировну** (30.04) электромонтера ЦСП МП.

*Смелых стремлений, блистательных дел!
Жизни насыщенной, счастья, везенья!
Кто благороден, талантлив и смел
Цели сумеет достичь! С Днём рожденья!*

Поздравляем с Днём рождения ветерана УЖДТ ГД **ШПЕТНОГО** **Виктора Васильевича**, 28.04.1949.

*Пусть сердце возрасту не поддаётся,
Пусть не страшат летящие года,
Пусть счастливо и весело живётся
И пусть здоровье будет крепче, чем всегда!*

■ АБИТУРІЕНТУ ДО УВАГИ



**КРИВОРІЗЬКИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОЇ МЕТАЛУРГІЙНОЇ
АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ**

Запрошує на навчання випускників загально-освітніх шкіл (9-11-х класів), ліцеїв, гімназій, професійно-технічних навчальних закладів (без сертифікатів ЗНО) за спеціальностями:

- ДОМЕННЕ ВИРОБНИЦТВО;
- ВИРОБНИЦТВО СТАЛІ І ФЕРОСПЛАВІВ;
- ОБРОБКА МЕТАЛІВ ТИСКОМ;
- ЕЛЕКТРОЕНЕРГЕТИКА, ЕЛЕКТРОТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОМЕХАНІКА;
- ГАЛУЗЕВЕ МАШИНОБУДУВАННЯ;
- ПРОФЕСІЙНА ОСВІТА (ЕНЕРГЕТИКА, ЕЛЕКТРОТЕХНІКА ТА ЕЛЕКТРОМЕХАНІКА).



На веб-сайті нашого коледжу впроваджено попередню реєстрацію абітурієнтів через мережу Інтернет:

<http://kmt.in.ua/abiturientu/prijmalna-komisiya>

яка допоможе вам вчасно підготувати документи, необхідні для участі у конкурсному відборі для вступу на навчання.



Інформацію щодо особливості вступної кампанії 2020 року, умов і термінів навчання в нашому закладі освіти можна отримати за телефоном приймальної комісії:

☎ (068) 780-91-70

**МИ ЧЕКАЄМО НА ВАС,
НАШІ МАЙБУТНІ СТУДЕНТИ!**

📍 **50051, м. Кривий Ріг,
Металургійний район,
вул. Медична, 4**

✉ kknmetau18@gmail.com

🌐 <http://kmt.in.ua>

У РАЗІ ВІЯВЛЕННЯ ПІДОЗРІЛИХ ПРЕДМЕТІВ:

НЕГАЙНО ПРИПНІТИ ВСІ РОБОТИ В РАЙОНІ ВІЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТА ЗА МОЖЛИВОСТІ ПОПЕРЕДИТИ ПРО ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ПОРЯД НІ В ЯКОМУ РАЗІ НЕ ЧІПАТИ РУКАМИ ПІДОЗРІЛИЙ ПРЕДМЕТ

ВІДВЕСТИ НА МАКСИМАЛЬНУ ВІДСТАНЬ УСІХ ЛЮДЕЙ (НЕ МЕНШЕ 100 МЕТРІВ), ЯКІ БУЛИ ПОБЛИЗУ ПОЗНАЧИТИ МІСЦЕ ПЕРЕБУВАННЯ ПРЕДМЕТА, А ЗА МОЖЛИВОСТІ ОГОРОДИТИ ЙОГО ПІДРУЧНИМИ МАТЕРІАЛАМИ

НЕГАЙНО ПОВІДОМИТИ ПРО ЗНАХІДКУ СЛУЖБУ ПОРЯТКУНКУ ЗА НОМЕРОМ **101** ТА НАЦІОНАЛЬНУ ПОЛІЦІЮ ЗА НОМЕРОМ **102**

ОЧІКУВАТИ НА БЕЗПЕЧНІЙ ВІДСТАНІ ВІД МІСЦЯ ВІЯВЛЕННЯ ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНОГО ПРЕДМЕТА АБО ПРЕДМЕТА, СХОЖОГО НА НЬОГО



НЕ ЧІПАЙТЕ ПІДОЗРІЛІ ПРЕДМЕТИ!



Власти подготовили новые меры поддержки населения – люди получают отсрочку по уплате штрафов за просрочку оплаты штрафов.

Я сегодня забыл дома маску. Такое чувство, что труссы не надел.

– Подсудимый, то есть вы не признаёте, что убежали от органов правопорядка.
– Никак нет, господин судья,

я лишь соблюдал социальную дистанцию.

Ещё никогда выражение «молчи в тряпочку» не было таким буквальным.

Есть ощущение, что когда откроются границы, уедут даже те, кто никуда не собирался.

Карантин закончится. Привычка открывать дверь ногой останется.