

Елена  
Прокопчина

# МОЛОДОЙ СПЕЦИАЛИСТ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

## Инструкция по выживанию в начальной школе.

*От первого резюме до летнего отпуска:  
алгоритмы, чек-листы, житейская мудрость*

Елена Прокопчина

**Молодой специалист: инструкция  
по выживанию в начальной  
школе. От первого резюме до  
летнего отпуска: алгоритмы,  
чек-листы, житейская мудрость**

«Автор»

2026

## **Прокопчина Е. В.**

Молодой специалист: инструкция по выживанию в начальной школе. От первого резюме до летнего отпуска: алгоритмы, чек-листы, житейская мудрость / Е. В. Прокопчина — «Автор», 2026

Аннотация «Как работать в школе легко. Инструкция для выживания молодого специалиста» Вы молодой учитель, который только что получил диплом, но вместо радости чувствуете страх перед 1 сентября? Вас пугают хаос в классе, горы бумажной работы, недовольные родители и собственное ощущение, что «я ничего не умею»? Эта книга ваша скорая помощь. Здесь нет скучной теории педагогики. Только живые алгоритмы, чек-листы и шаблоны, которые помогут вам: пройти собеседование и получить льготы молодого специалиста; пережить август и оформить документы без нервотрёпки; провести первое 1 сентября без потери голоса и авторитета; строить уроки по ФГОС, проверять тетради за 20 минут и не утонуть во внеурочке; ставить границы в родительских чатах, защищаться от выгорания и даже планировать отпуск. Книга написана с юмором, честностью и пониманием реальных проблем начинающего педагога. Для учителей начальных классов, студентов педвузов и всех, кто хочет полюбить школу, а не возненавидеть её.

© Прокопчина Е. В., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Введение                                             | 5  |
| Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц | 9  |
| Блок 2. Первое сентября и адаптация детей            | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 23 |

# Молодой специалист: инструкция по выживанию в начальной школе. От первого резюме до летнего отпуска: алгоритмы, чек-листы, житейская мудрость

## Введение

### Введение

*«Поздравляем, теперь вы учитель. Ваш стаж 0 дней .*

Ваши нервы в отпуске. Ваши знания из вуза красивая теория. Добро пожаловать в реальность».

### Кто такой молодой специалист?

Это выпускник педагогического вуза или колледжа, который в первые 3 года работы получает не только официальный статус с небольшой доплатой, но и испытывает самый мощный культурный шок в своей жизни.

*Законодательство называет его «молодым специалистом», а коллеги- «выжившим».*

### Почему работать в школе так сложно?

Потому что институт учит «идеальному уроку» в вакууме, а школа это хаос живых детей, горящих дедлайнов и айсберга бумажной работы.

Вуз обещает, что вы будете сеять разумное, доброе, вечное. Реальность даёт вам 30 пар глаз, которые не выпалились, забыли форму и вообще «ваша математика не пригодится».

Поступая в педагогический, будущий учитель верит в красивую картинку: он грациозно, как в кино, решает любые вопросы учеников, а те смотрят на него с восторгом.

Но, переступив порог школы после обучения, новичок сталкивается с лавиной ситуаций, к которым его никто не готовил:

- **Немотивированные ученики** (урок идет не по плану, а «сквозь вату»).
- **Неподготовленные родители** (которые считают себя экспертами в образовании).
- **Холодное или контролирующее отношение администрации.**
- **Неумение вести документацию** (а её - десятки видов).
- **Тайм-менеджмент:** как составить расписание жизни, когда ты и учитель, и классный руководитель, и психолог, и секретарь?
- **Должность учителя и классного руководителя-** это две разные работы с одной зарплатой.

- **Формальное наставничество** («Петрова, дай готовый план!» вместо реальной помощи).

- **Бесконечные семинары, вебинары и курсы**, которые крадут выходные.

**Эта книга не учебник педагогики.**

Она для тех, кто уже трясётся перед 1 сентября или ушёл домой с первой в жизни двойкой в журнале и думает: «Я не гожусь для этой работы». Вы годитесь. Вам просто не дали инструкцию.

*Здесь нет лишней теории - только алгоритмы, чек-листы и житейская мудрость.  
Берите ручку и закладки выживать будем вместе.*

## **Содержание**

### **Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц**

**1 Прием на работу.** Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого специалиста (подъемные, ипотека).

**2 Август- месяц тихого ужаса.** Составление плана работы на год: пошаговый алгоритм. Планирование урочной деятельности и «воспиталка». Циклограмма дня учителя начальной школы (по часам).

**3 Внешний вид учителя и цифровой этикет.** Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджерах с родителями: шаблоны сообщений и красные линии.

### **Блок 2. Первое сентября и адаптация детей**

**1 1 сентября у учителя начальной школы.** Сценарий первой линейки и первого классного часа. Как пережить этот день без потери голоса.

**2 Первые дни ребенка в школе.** Адаптация первоклассника: что делать учителю (а что - родителям). Игры на знакомство и сплочение.

### **Блок 3. Учебный процесс: от конспекта до оценки**

**1 Урок по ФГОС.** Конструктор современного урока. Конспект, который не отвергнет завуч. Рефлексия и смысловое чтение.

**2 Оценочная деятельность.** Как проверять тетради по нормам (и успевать жить). Безотметочное обучение в 1 классе. Техники обратной связи.

**3 Внеурочная деятельность.** Как не убиться, готовя кружок. Готовые программы и хитрости с документацией.

**4 Контрольные работы (ВПР, административные срезы).** Качество знаний: как его считать и как объяснить родителям, что двойка- это не конец света.

**5 Домашние задания.** Нормы СанПиН по минутам. Как задавать ДЗ, чтобы его делали, а не списывали.

#### **Блок 4. Бумажный ад и отчетность**

**1 Оформление документации учителя и классного руководителя.** Журнал (электронный и бумажный), личные дела, характеристики, планы по ВР. Папка «на проверку»: минимальный набор.

**2 Окончание четверти, триместра, года.** Как сдать отчеты, не уволиться. Чек-лист «Закрытие периода».

#### **Блок 5. Особые дети и особые ситуации**

**1 Дети с ОВЗ. ПМПК.** Пошаговая инструкция: как получить заключение, адаптированная программа (АОП), оформление документов. Законные права учителя (вы не логопед!).

**2 Претензии родителей.** Что делать, если жалуются директору, в департамент или пишут в чате. Юридическая самозащита учителя (запись уроков, объяснительные, аудит соцсетей).

#### **Блок 6. Внеклассная работа и выгорание**

**1 Внеклассные мероприятия в начальной школе.** Сценарии «на коленке». Как привлечь родителей к организации (и не поссориться).

**2 Родительские собрания.** 3 готовых сценария для 1, 2 и 4 класса. Как говорить о плохом, не получая жалоб.

#### **Блок 7. Ресурс и спасение**

**1 Профессиональное выгорание молодого специалиста.** Симптомы: апатия, слезы по воскресеньям, ощущение «я никчемный». Техники экстренной самопомощи и когда нужно идти к психологу.

**2 Наставничество по-человечески.** Как найти своего «старшего товарища» и чем ему отплатить. Отказ от токсичного наставника.

**3 Конфликты с администрацией (завучем, директором).** Ваши права: нагрузка 18 часов, отпуск 56 дней, обязанности, которых нет в законе. Как сказать «нет» приказу «выйти на субботник».

#### **Блок 8. Электронный ад и цифровая гигиена**

**1 Электронный журнал (ЭЖД, Сферум, «Моя школа»).** Как ставить оценки, чтобы система не съела четверть. Типичные ошибки молодого учителя: двойка в пятницу вечером, пропущенное домашнее задание.

**2 Рабочие чаты с родителями.** Как не отвечать 24/7. Закреплённое сообщение с правилами чата. Шаблон «Я отвечаю с 9 до 18».

**3 Учитель в соцсетях.** Можно ли выкладывать фото с урока? Как не получить жалобу из-за репоста. Чистка страницы перед началом работы.

## **Блок 9. Финансы молодого учителя: выжить, а не прогореть**

**1 Из чего состоит зарплата.** Оклад 18 часов, стимулирующие, классное руководство, проверка тетрадей, кружки. Почему «обещают 50 тысяч», а дают 25.

**2 Льготы молодого специалиста.** Подъёмные (от 10 до 50 тысяч в зависимости от региона), компенсация проезда, ипотека под 3% как получить и не потерять.

**3 Как просить прибавку или дополнительную нагрузку.** Разговор с директором: конструктивные фразы и красные линии. Когда брать часы, а когда твёрдо говорить «нет».

## **Блок 10. Психология для себя: как не сорваться на детях**

**1 Трудное поведение:** драчуны, молчуны, «клоуны». Что работает реально (а не советы из интернета). Техника «переключение внимания» и «я-сообщения».

**2 Как не кричать.** Причины срыва: перегрузка, чувство беспомощности. Упражнение «пауза 5 секунд» и ритуалы выхода из класса.

**3 Синдром самозванца у учителя.** «Я ничего не умею», «меня разоблачат». Как отделить конструктивную критику от тревоги.

## **Блок 11. Лето: отпуск или подработка? Подготовка к новому году**

**1 Летняя документация.** Что можно сделать в июне, чтобы не умереть в августе: списки классов, планы, оформление кабинета.

**2 Куда уехать в отпуск на 56 дней.** Как успеть восстановиться, если нет денег. Бесплатные варианты: санатории для педагогов, волонёрские лагеря.

**3 Подработка для учителя без выгорания.** Репетиторство (легально и нет), онлайн-школы, летний лагерь, проверка ВПР за деньги. Что выгоднее и безопаснее.

## **Приложения. Бонус для читателей**

**1. Чек-лист «Первый месяц выживания»** (30 пунктов: от «завести вторую обувь» до «сделать копии документов»).

**2. Шаблоны уведомлений для родителей в мессенджере** (про ДЗ, поведение, собрание, отказ от подарков).

**3. Список программ-помощников** (конструкторы уроков, быстрая печать грамот, приложения для расписания).

**4. Таблица «Кто кому что должен»** разграничение обязанностей учителя, классного руководителя, тьютора, психолога.

**5. QR-коды на нормативные документы** (СанПиН, ФГОС, Трудовой кодекс выдержки для учителя)

## Блок 1. Старт карьеры: как не утонуть в первый месяц

**1. Прием на работу.** Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого специалиста (подъемные, ипотека).

**2. Август- месяц тихого ужаса.** Составление плана работы на год: пошаговый алгоритм. Планирование урочной деятельности и «воспиталка». Циклограмма дня учителя начальной школы (по часам).

**3. Внешний вид учителя и цифровой этикет.** Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджерах с родителями: шаблоны сообщений и красные линии.

### **1. Приём на работу. Составление резюме без опыта. Что можно и нельзя говорить на собеседовании. Оформление трудовой книжки и льготы молодого специалиста**

Вы отправили диплом в стол, выдохнули и поняли, что не знаете, как искать работу в школу. Родители советуют идти в свою же школу, подруги — пробовать в частную. А в чатах выпускников пишут: «Сейчас без опыта никуда не берут». Берут. И очень ждут. Потому что молодые специалисты — это дешёвая рабочая сила с горящими глазами, которую можно «лепить». Но это не минус, а ваш козырь: вы гибкие, вы помните ФГОС, вы умеете работать с планшетами и не боитесь интерактива. Главное — правильно себя продать.

Вы отправили диплом в стол, выдохнули и поняли, что не знаете, как искать работу в школу. Родители советуют идти в свою же школу, подруги — пробовать в частную. А в чатах выпускников пишут: «Сейчас без опыта никуда не берут». Берут. И очень ждут. Потому что молодые специалисты — это дешёвая рабочая сила с горящими глазами, которую можно «лепить». Но это не минус, а ваш козырь: вы гибкие, вы помните ФГОС, вы умеете работать с планшетами и не боитесь интерактива. Главное — правильно себя продать.

#### **Резюме, которое не отправят в спам.**

Забудьте фразу «опыта работы нет». Вместо этого напишите: «Педагогическая практика – 4 месяца». И перечислите, что вы реально делали:

Провели 30 уроков в первом и третьем классе.

Разработали пять конспектов по ФГОС (можете показать).

Заменили классного руководителя на две недели (родительское собрание, журнал, внеклассное мероприятие).

Участвовали в школьном фестивале «Неделя начальной школы» – подготовили с детьми сценку.

Если практика была только в вузе на «парах» – не врите. Напишите: «Стажировка в школе (2 недели)». Директора не ждут от вас десяти лет стажа, они ждут адекватную голову и желание работать.

#### **Что ещё добавить в резюме:**

Навыки: электронный журнал (даже если видели один раз – пишите), Google Документы, интерактивная панель, конструктор уроков на платформе «Российская электронная школа».

Достижения: победы в олимпиадах (ваши, студенческие), публикации, гранты – всё идёт в плюс.

Личные качества: стрессоустойчивость (без этого никак), эмпатия, грамотная речь.

Хобби, если оно связано с детьми (театральный кружок, спорт, волонтерство).

Где искать вакансии:

На городском портале «Работа в образовании» (там чаще всего официальное оформление).

В телеграм-каналах «Вакансии для учителей», «Молодой педагог».

На школьных сайтах – в разделе «Вакансии». Многие директора вывешивают объявление за месяц до первого сентября.

Не стесняйтесь звонить в школы рядом с домом. Спросите: «Нужен ли учитель начальных классов на следующий учебный год? Я молодой специалист». В семидесяти процентах случаев скажут «приходите поговорить».

### **Собеседование: пять фраз, которые спасут вас.**

Директор или завуч – не монстр, но у него есть боль. Его боль: найти учителя, который не уволится в октябре, не поругается с родителями и заполнит журнал. Ваша задача – показать, что вы этот страх понимаете.

Что обязательно сказать:

«Я понимаю, что у меня мало опыта, но я быстро учусь и не боюсь задавать вопросы» – это лучшая фраза. Она снимает напряжение и показывает адекватность.

«Я умею работать с электронным журналом (назовите любой)» – даже если умеете только ставить оценки. Пообещайте, что к началу сентября выучите их систему.

«Готова вести внеурочную деятельность: кружок, продлёнку, подготовку к школе» – школы любят «универсалов». Одна ставка учителя плюс кружок = почти нормальная зарплата.

«Я хочу работать именно в этой школе, потому что» – найдите что-то искреннее: хорошие отзывы от учеников, удобно добираться, нравится сайт.

«Я не буду писать жалобы на родителей и администрацию без причины» – звучит странно, но директора бьёт дрожь от молодых учителей, которые сразу бегут в департамент. Лучше переформулируйте: «Я умею решать конфликты через диалог, а не через письма».

### **Чего нельзя говорить ни в коем случае:**

«Я хочу работать с понедельника по пятницу до 14:00» – в начальной школе так не бывает.

«А доплата за проверку тетрадей будет?» – спросите потом, на этапе обсуждения зарплаты. Сначала покажите, что вы готовы работать.

«У меня есть своя методика, я не буду делать, как все» – красная тряпка для завуча. Лучше сказать: «Я готова следовать школьным стандартам, но буду рада предлагать свои идеи».

«А вы дадите мне ноутбук?» – не надо с порога.

Что спросить вам (это важно):

Будет ли у меня наставник? Кто это?

Какая нагрузка? Только начальная школа или ещё группа продлённого дня?

Когда начинать выходить на работу – в августе?

Есть ли льготы для молодого специалиста в вашем регионе?

### **Документы и оформление.**

После того как вас позвали, наступает бюрократия. Не пугайтесь, это стандарт. Список документов для приёма на работу в школу (всё делают в отделе кадров или у секретаря):

Паспорт.

Диплом и приложение с оценками.

Трудовая книжка – если первая работа, кадровик заведёт новую. Сейчас часто ведут в электронном виде.

СНИЛС.

ИНН.

Военный билет (для мужчин).

Справка об отсутствии судимости – заказывайте заранее через Госуслуги или в МФЦ, делается две недели.

Медицинская книжка – свежая, со всеми прививками. Сделайте её до сентября, иначе не допустят.

Обязательно проверьте трудовой договор:

Должность: «учитель начальных классов» (если ставят «учитель» без уточнения – нормально).

Нагрузка: сколько часов в неделю (18 часов – ставка, 20–24 – уже переработка).

Классное руководство – отдельным пунктом (за него доплата).

Испытательный срок – для молодого специалиста обычно три месяца, но часто его не ставят. Если ставят – не страшно, уволить в этот период могут только за грубые нарушения.

Зарплата – должна быть прописана, но часто пишут «согласно штатному расписанию». Попросите приложение с расчётом.

### **Льготы молодого специалиста: не стесняйтесь их требовать.**

Вы не просто «молодой учитель». У вас есть официальный статус, который даёт право на деньги и привилегии. Действует он первые три года после окончания вуза (иногда до 30 лет, но это региональная история).

Федеральные льготы (минималка):

Доплата к зарплате – от 40 до 60 процентов от ставки (точную цифру смотрите в региональном законе). Часто она идёт только первые три года.

Сокращённая рабочая неделя – 36 часов вместо 40 (но вы всё равно будете работать больше, это просто формально).

Ипотека под низкий процент – в некоторых регионах для учителей дают кредит под 2–3 процента годовых. Узнавайте в местном минобре.

Региональные льготы (везде по-разному):

Подъёмные выплаты – от десяти до ста тысяч рублей единовременно. Иногда их дают только если вы поехали работать в село.

Компенсация проезда на общественном транспорте.

Бесплатное питание в школьной столовой.

Скидка на коммунальные услуги (для сельских учителей).

Ежегодная материальная помощь к отпуску.

Как получить льготы: после оформления на работу напишите заявление на имя директора (образец даст бухгалтер или кадровик) – «Прошу предоставить мне выплату как молодому специалисту». Приложите копию диплома и трудовой договор. Если директор «не в курсе», идите в районное управление образования. Это ваши деньги, вы их заработали дипломом.

Важно: если вы уволитесь до окончания трёх лет, льготы потеряете. При переезде в другой регион статус «молодого специалиста» часто аннулируется – узнавайте.

## **2. Август – месяц тихого ужаса. Составление плана работы на год. Планирование урочной деятельности и воспитательного плана. Циклограмма дня учителя начальной школы**

Вы подписали договор в мае или июне, выдохнули, уехали в отпуск. И тут наступает август. Сначала вы ещё думаете: «У меня целый месяц». А потом пятнадцатого августа прихо-

дит смс от завуча: «Дорогие коллеги, жду всех двадцатого к десяти утра на педсовет. Принести планы, рабочие программы, список детей, оформление кабинета и улыбку».

Паника – норма. Каждый молодой учитель в августе выглядит как заяц перед удавом. Но есть пошаговый алгоритм, который поможет пройти этот месяц без потери рассудка.

### **Почему август называют «тихим ужасом»?**

Потому что в школе в это время никого нет (или почти никого), но работы – как за год. Вы должны:

Составить рабочую программу по всем предметам (русский, математика, чтение, окружающий мир, технология, изо, музыка – семь штук).

Сделать календарно-тематическое планирование на год – поурочно, с датами.

Написать план воспитательной работы (мероприятия на каждый месяц).

Оформить кабинет (стенды, зоны, цветы, доска).

Познакомиться со списком класса (и узнать, что трое детей – с ограниченными возможностями здоровья, а один вообще не говорит по-русски).

Пережить педсовет, где вас попросят «выступить с опытом» (опыта – ноль).

Не умереть от кофеина и стресса.

Хорошая новость: всё это можно сделать не за месяц, а за пять дней, если следовать алгоритму. Плохая новость: эти пять дней будут длинными.

### **Заходим в школу с правильным настроением**

Придите двадцатого августа не с утра, а к обеду – чтобы не попасть в поток завучей с горящими глазами. Возьмите с собой:

Ноутбук или планшет (или толстую тетрадь в клетку).

Папку с файлами – под документы.

Зарядку, бутылку воды, печенье.

Удобную обувь (по школе придётся много ходить).

Первое, что сделать: найти завуча по учебной работе и спросить:

Где взять шаблоны рабочих программ по ФГОС для моих классов? (вам должны скинуть на флешку или в мессенджер).

Какие учебники в моём классе? УМК какая? (Школа России, Перспектива, двадцать первый век и т.д.).

Есть ли в классе дети с ограниченными возможностями здоровья? Мне нужна адаптированная программа?

Кто мой наставник? Могу я к нему подойти?

Не бойтесь выглядеть глупо. Завуч видел сотню молодых учителей, он знает, что вы ничего не умеете. Главное – не молчите и не пытайтесь делать всё по своей фантазии. Берите готовые шаблоны.

### **Рабочие программы – как не писать их с нуля**

Никто не пишет рабочие программы от слова «совсем». Их либо копируют с прошлого года (и меняют даты и названия тем), либо берут из интернета и подгоняют под свой класс.

#### **Алгоритм для молодого учителя:**

Попросите у завуча пример рабочей программы для вашего класса и вашего учебно-методического комплекса. Они есть у каждого завуча на компьютере.

Откройте файл и замените: фамилию учителя (свою), номер школы, список детей (если уже знаете), количество часов (обычно 4–5 часов в неделю на предмет – уточните), даты в календарно-тематическом планировании – поставьте реальные даты уроков на весь год (это нудно, но можно скопировать у коллеги).

Убедитесь, что программа соответствует ФГОС – обычно в шаблоне уже есть все разделы: пояснительная записка, планируемые результаты, содержание, тематическое планирование, оценочные материалы.

Распечатайте и подпишите у завуча (или скиньте на проверку).

**Важно:** не пытайтесь делать красивую авторскую программу. В первый год ваша задача – чтобы она была и её приняли. Творчество – с третьего года работы.

Сколько времени это займёт: на семь предметов – три-четыре часа, если вы просто меняете данные. Если пишете сами – две недели ада.

### **Календарно-тематическое планирование – ваша карта на год**

Календарно-тематическое планирование – это таблица, где расписан каждый урок по датам и темам. Завуч будет проверять, чтобы вы не пропустили темы, не отстали и не забежали вперёд.

Как сделать КТП быстро:

Берёте готовое КТП из прошлого года (у завуча или у коллеги).

Меняете даты на текущий учебный год (учитывайте праздники и каникулы – график даст завуч).

Сверяете количество часов: например, по математике – 136 часов в год, значит, 4 часа в неделю. Если у вас неделя с праздником (например, четвёртое ноября), вы должны перераспределить тему или объединить.

Не забудьте про резервные уроки и контрольные работы – они тоже в КТП.

**Жизненный лайфхак:** попросите у завуча электронное КТП в Excel. Там часто уже проставлены даты на весь год по шаблону – вам останется вписать темы. Если завуч не даёт – найдите в интернете «КТП 1 класс Школа России 2025–2026» и подставьте свои даты.

### **План воспитательной работы – ваша вторая работа**

Классный руководитель – это почти полноценная должность. План воспитательной работы пишут все, но мало кто его любит.

Из чего он состоит:

Цели и задачи на год (выдумайте что-то общее: «развитие личности», «патриотизм», «здоровый образ жизни»).

Циклограмма мероприятий по месяцам (сентябрь – День знаний, октябрь – День учителя, ноябрь – День матери, декабрь – Новый год, январь – Рождество, февраль – Двадцать третье февраля, март – Восмое марта, апрель – день космонавтики, май – Девятое мая).

Работа с родителями (собрания – четыре в год, индивидуальные беседы, анкетирование).

Работа с трудными детьми и детьми с ограниченными возможностями здоровья (вам поможет психолог или социальный педагог).

Самоуправление в классе (дежурства, поручения).

Как не умереть, составляя план воспитательной работы:

Попросите у завуча по воспитательной работе шаблон – он есть.

Скопируйте мероприятия из прошлогодного плана своей школы (традиционные праздники одинаковы из года в год).

Добавьте два-три своих «изюминки»: классный час о профессиях, конкурс рисунков, экскурсии в парк.

Не пишите слишком детально – всё равно план будут менять в течение года.

Важно: план воспитательной работы должен быть сдан до первого сентября, но реально его «допиливают» весь сентябрь. Не переживайте, если в августе он выглядит как набросок.

### **Циклограмма дня учителя начальной школы – ваша новая религия**

Циклограмма – это расписание вашего дня по минутам. Без неё вы будете забывать, что нужно проверить тетради, позвонить родителям или сдать отчёт. Вот примерный распорядок для учителя начальных классов (1–4 класс, 5–6 уроков в день).

Утро (7:30 – 8:15). Подъём, сборы (да, учителя встают рано). Приход в школу, переодевание, проверка документов. Встреча детей у входа или в классе. Утренний круг, организационные вопросы.

Уроки (8:30 – 12:00). Обычно 4 урока по 45 минут, перемены по 10–15 минут. Между уроками: быстро проветрить класс, проверить, кто отсутствует, записать в журнал.

Обед и продлёнка (12:00 – 13:30). Обед (если есть возможность – поесть спокойно, но чаще вы с детьми в столовой). Затем продлёнка или внеурочка (кружок, самоподготовка).

Проверка и подготовка (13:30 – 16:00). Проверка тетрадей (хотя бы часть), заполнение электронного журнала. Консультация для родителей (по записи) или общение с завучем. Подготовка к завтрашним урокам: распечатать карточки, сделать презентацию, найти видео. Собрать портфолио класса, заполнить отчёты.

Завершение дня (16:00 – 17:00). Домашние дела по школе (стенды, уборка в кабинете, разговоры с коллегами). Уход домой (но вы всё равно возьмёте тетради на проверку домой).

Вечер дома. Проверить оставшиеся тетради (30–40 минут). Ответить на сообщения родителей (15–20 минут, в часы, которые вы установили – например, до 20:00). Подготовить на завтра одежду, сложить сумку. Лечь спать до 23:00 (иначе утром ад).

Выходные. В субботу возможны семинары, вебинары, мероприятия (школа любит выходные). В воскресенье – хотя бы полдня отдыха. Иначе вы сгорите к октябрю.

Распечатайте эту циклограмму и повесьте на видное место. В первый месяц сверяйтесь с ней каждый день. Через три месяца она станет привычкой.

### **Оформление кабинета – не нужно быть дизайнером**

Вас пугают, что кабинет должен быть «по ФГОС»: зоны, уголки, сменные стенды. На самом деле достаточно:

Доска – чистая, с мелом и тряпкой (или маркерная – с запасом маркеров).

Уголок класса – название класса, девиз, список детей, расписание, график дежурств. Это можно напечатать за 20 минут.

Информационный стенд – правила поведения, важные объявления.

Зона для творчества – место для детских работ (рисунки, поделки).

Учебная зона – парты по 2–3 ряда, доска на виду.

Игровая зона (для первого класса) – коврик, игрушки, книжный уголок.

Рабочее место учителя – стол, стул, компьютер (если повезло), тумбочка с тетрадями.

Что не нужно делать:

Вешать миллион плакатов – отвлекает.

Покупать дорогие пособия за свой счёт – школа должна предоставить.

Приносить из дома хрупкие вещи – дети разобьют.

Совет: сходите к учителям параллельных классов – посмотрите, как оформлено у них. Скопируйте лучшее. И не бойтесь пустых стен – стенды можно заполнять в течение сентября работами детей.

### **Педсовет в августе – как выжить и не опозориться**

Педсовет – это собрание всех учителей школы перед первым сентября. Там будут: выступление директора (долго, скучно), выступление завучей (список требований), представление новых учителей (вот тут ваш выход), раздача планов, журналов, ключей.

**Ваша задача на педсовете:**

Прийти за десять минут до начала.

Сидеть во втором или третьем ряду (не в первом, чтобы вас не вызвали, и не в последнем, где шепчутся и ругают).

Записать ключевые даты: первое сентября, педсоветы, каникулы, дни контроля.

Когда вас представляют, встать, улыбнуться, сказать: *«Здравствуйте, меня зовут [Имя], я учитель [класса]. Рада работать в вашей школе». И сесть. Никаких речей о «новой педагогике».*

#### **Чего не делать:**

Не критикуйте старых учителей.

Не рассказывайте, как вы учились в магистратуре.

Не обещайте золотые горы («я сделаю их всех отличниками»).

Не смотрите в телефон.

### **3. Внешний вид учителя и цифровой этикет. Дресс-код, который работает на авторитет. Правила общения в мессенджере с родителями. Шаблоны сообщений и красные линии**

Вы думали, что учитель — это про знания? Нет, первые три месяца — про то, как вы выглядите и как отвечаете на сообщения в мессенджерах. Потому что родители и дети судят о вас в первые десять секунд. Если вы придёте в рваных джинсах с розовыми волосами — половина класса решит, что можно вас игнорировать. А если вы не отвечаете в родительском чате до полуночи — вторая половина решит, что вам всё равно.

#### **Почему внешность работает на вас или против вас**

Дети в начальной школе — визуалы. Они не понимают ваших сложных методик, но отлично считывают: «Она как моя мама» или «Она строгая тётя». Исследования (да, такие есть) показывают: учитель в опрятном деловом стиле вызывает на тридцать процентов больше уважения и внимания, чем учитель в свитере с оленями и джинсах.

Что происходит, если вы одеты слишком молодёжно (рваные джинсы, худи с надписями, кеды): дети не видят разницы между вами и старшеклассниками, родители думают: «Она сама ребёнок, как она моему будет учить?», администрация делает замечание (а иногда и выговор).

Что происходит, если вы одеты слишком старомодно или небрежно (выцветший халат, растянутый свитер, грязная обувь): дети теряют интерес (скучно), родители сомневаются в вашей компетентности («Если она за собой не следит, как она за детьми уследит?»).

Золотая середина: деловой или умный кэжуал (smart casual). Выглядит профессионально, но не как в банке.

#### **Конкретные правила для учителя начальных классов**

##### **Для женщин:**

Низ: брюки классические или зауженные (чёрные, серые, тёмно-синие, бежевые). Юбка — до колена или чуть ниже (не мини!). Брючные костюмы — отлично.

Верх: блузка, рубашка, водолазка, тонкий свитер (без надписей, аниме и принтов). Избегайте декольте и прозрачных тканей.

Платье: футляр или трапеция, длиной до колена, без глубоких вырезов.

Обувь: балетки, лоферы, туфли на низком каблуке (2–4 см). Удобно — вы много ходите. Не носите кеды и кроссовки (кроме дней спорта) и шпильки (упадёте).

Цвета: спокойные — синий, серый, бордовый, зелёный, бежевый. Яркие акценты допустимы (шарф, брошь), но не кислотные.

Волосы: чистые, убранные со лба (хвост, пучок, заколки). Распущенные волосы — неудобно и негигиенично.

**Макияж:** натуральный (тональный крем, тушь, бальзам для губ). Никаких чёрных стрелок до висков и накладных ресниц.

**Для мужчин:**

Низ: классические брюки (не джинсы, даже тёмные). Летом — чинос.

Верх: рубашка (однотонная или в мелкую полоску), поло, свитер, джемпер. Футболки только под рубашку.

Пиджак или жилетка — добавляют авторитета.

Обувь: туфли или дерби (не кеды, не кроссовки). Цвет — чёрный или коричневый.

Борода или усы: аккуратные. Небрежная щетина — нет.

Аксессуары: ремень, часы. Никаких цепочек, серёг и пирсинга.

**Общее для всех:**

Одежда должна быть чистой, выглаженной, без катышков.

Сменная обувь — обязательно! В школе грязно, а вы ходите из класса в класс.

Запах: никакого резкого парфюма (у детей аллергия). Лёгкий дезодорант — допустим.

Ногти: чистые, короткие (у женщин допустим нейтральный маникюр без страз).

**Что делать, если нет денег на костюмы?**

Вы молодой специалист, зарплата маленькая. Вот лайфхаки:

Секонд-хенд — там полно брюк, блузок, пиджаков за 200–500 рублей. Главное — постирать и погладить.

База из пяти-семи вещей (двое брюк, три блузки, один пиджак, две пары обуви) — этого хватит на неделю, если комбинировать.

Попросите у старшей родственницы — у мам и бабушек часто висят в шкафу деловые вещи.

Школьная форма для учителей — иногда школа выдаёт брендовые поло или фартуки. Спросите.

Тёмный низ плюс светлый верх — универсальная формула, которая никогда не подведёт.

**Главное:** чистота и опрятность важнее бренда. Студент в выглаженной рубашке из секонд-хенда выглядит лучше, чем в грязном дорогом худи.

**Цифровой этикет: как общаться с родителями в мессенджерах и не сойти с ума**

Вы подписали трудовой договор — и автоматически согласились на то, что родители будут писать вам во всех мессенджерах и соцсетях. Круглосуточно. С вопросами: «Что задали?», «Мой ребёнок не ел?», «Почему двойка?», «Скиньте фото». Если вы не установите правила сразу — они съедят вашу жизнь.

Красная линия первая: ваше личное время. Вы работаете по трудовому договору, а не в круглосуточном колл-центре. У вас есть право не отвечать на сообщения после 18:00 (или 19:00 — установите сами), в выходные и в каникулы.

Как сказать об этом родителям вежливо, но твёрдо: «Уважаемые родители! Я буду отвечать на ваши сообщения в рабочие дни с 9:00 до 18:00. Если вы пишете вечером или в выходные, я прочитаю и отвечу на следующий рабочий день. По экстренным вопросам (ребёнок заболел, не встретили после школы) звоните в приёмную школы или мне лично, но только по телефону. Спасибо за понимание». Это сообщение нужно закрепить в чате (там есть функция «закрепить»). И каждый новый родитель, который приходит в чат, должен его увидеть.

Что делать, если родитель пишет в 22:00? Ничего. Не отвечайте. Ответьте утром в 9:05. Если вы ответите один раз в 22:00, будете отвечать всегда. Исключение: реальный экстренный

случай — ребёнок потерялся, случилась травма, школа горит. Такое пишут и звонят, а не «а какой параграф?».

Красная линия вторая: содержание сообщений. Что можно писать в родительский чат: объявления (собрание, мероприятия, изменения в расписании), общие успехи класса («Молодцы, выиграли конкурс рисунков»), напоминания о сдаче денег (если школа собирает) или формы, благодарности родителям-помощникам.

Что нельзя писать никогда: фамилии детей с негативом («Иванов опять не выучил» — только в личку), оценки конкретных учеников (только в дневник или лично), фото детей без согласия родителей (нужно письменное разрешение), критику в адрес родителей («Вы не следите за ребёнком» — только на собрании или лично), своё плохое настроение, жалобы на жизнь, политику, религию.

Красная линия третья: фото и видео детей. Очень скользкая тема. Закон требует письменного согласия родителей на публикацию фото и видео ребёнка. Если такого согласия нет, вы не можете выкладывать фото в общий чат, в соцсети, на сайт школы. В начале года раздайте родителям бланк согласия (образец даст завуч по воспитательной работе). Если согласие есть — можно выкладывать общие фото (класс на линейке, поделки) без подписей фамилий. Если согласия нет — нельзя. Лайфхак: делайте фото так, чтобы детей не было видно в лицо (со спины, крупным планом поделки, смайлик на лице). Это безопасно и не требует согласия.

### **Учитель в соцсетях: как не подорвать авторитет одной фотографией**

Вы думаете, что ваша страница во «ВКонтакте» — ваше личное дело? Нет, если вы учитель. Родители и ученики будут вас гуглить. И они найдут.

Что категорически нельзя публиковать в открытом доступе:

Фото в купальнике, на алкогольных вечеринках, с сигаретой.

Резкие высказывания о политике, религии, меньшинствах.

Жалобы на школу, детей, родителей, администрацию.

Фото уроков, где видны дети (даже со спины — лучше закрыть лица смайликами).

Что можно: книги, путешествия, хобби, спорт, домашние животные, профессиональные достижения (грамоты, курсы), нейтральные фото с отдыха (без алкоголя и откровенных нарядов).

### **Как обезопасить себя:**

Сделайте профиль закрытым (только для друзей).

Уберите из друзей родителей учеников (добавляйте только после выпуска).

Проверьте, что вас не тегают на сомнительных фото.

Гуглите себя раз в полгода (фамилию и имя + город). Если всплывает что-то странное — удаляйте.

Реальный случай из практики: молодого учителя уволили на второй месяц, потому что родители нашли её фото в купальнике на пляже в открытом аккаунте. «Она не может быть примером для наших детей», — написали жалобу директору. Директор не стал разбираться — просто попросил уйти. Не повторяйте эту ошибку.

## Блок 2. Первое сентября и адаптация детей

**1. Первое сентября у учителя начальной школы.** Сценарий первой линейки и первого классного часа. Как пережить этот день без потери голоса.

**2. Первые дни ребенка в школе.** Адаптация первоклассника: что делать учителю (а что - родителям). Игры на знакомство и сплочение.

### 1. Первое сентября у учителя начальной школы

Это день, когда даже опытные учителя нервничают, а молодые трясутся как осиновый лист. Хорошая новость: дети волнуются больше вас. Плохая новость: от того, как пройдет этот день, зависит отношение к вам на весь год. Секрет идеального 1 сентября: вы спокойный, уверенный, доброжелательный капитан корабля, у которого есть план.

#### Что сделать 31 августа?

Проверьте кабинет: парты расставлены, чисто, на доске приветствие («Здравствуй, 1-й А!»), на столах именные таблички (для первоклассников это спасение), мел и маркеры есть, компьютер и проектор работают.

Подготовьте материалы для первого урока: список детей (распечатайте два экземпляра), анкеты для родителей, маленькие подарки детям (наклейки, воздушные шары), сценарий классного часа.

Одежду погладьте и повесьте на плечики.

Отправьте вечером родителям напоминание в чат: *«Уважаемые родители! Завтра 1 сентября. Приходим к 8:30. Форма парадная. С собой сменная обувь и вода».*

Ложитесь спать не позднее 22:00, даже если не уснете — просто полежите.

### Утро 1 сентября

Подъем в 6:30. Позавтракайте.

Придите в школу за 30–40 минут до начала.

Переобуйтесь, откройте окна в классе, проверьте доску и проектор, разложите именные таблички.

В 8:15 выходите встречать детей. Улыбайтесь.

Каждому ребёнку скажите: «Здравствуй, как тебя зовут?» и ведите к вашему ряду на линейку.

Родителям кивайте и говорите: «Здравствуйте, проходите, мы сейчас построимся».

Для первоклашек возьмите верёвку с бантиками или ленточку, чтобы дети держались и не разбежались. Попросите пару активных родителей помочь построить детей.

На линейке ваша задача — держать класс в куче.

Стройтесь в две шеренги (маленькие впереди). Стойте сбоку, чтобы видеть всех.

Если ребёнок начинает плакать, отдайте его родителям или возьмите за руку, скажите тихо: «Всё хорошо, сейчас пойдём в класс, там интересно».

Не кричите на детей, не делайте замечаний громко при всех. Хвалите: «Молодцы, как ровно стоите!».

После линейки громко и чётко скажите: «Дети, все за мной в класс. Родители, пожалуйста, подождите в коридоре (или заходите, если вы разрешаете)». Ведите класс медленно, без беготни.

### **Первый классный час (сценарий на 30–40 минут)**

Первый урок — не про учёбу. Он про знакомство, правила и создание настроения «школа — это круто». Вот примерный сценарий для 1 класса (для 2–4 класса он короче).

Начните с входа под музыку. Включите детскую песенку про школу, дети заходят и садятся на свои места (именные таблички помогут).

Поприветствуйте: «Здравствуйте, дети! Я — ваша учительница, меня зовут Я очень рада вас видеть. Сегодня у нас самый первый день в школе. Вы теперь не просто дети, вы — ученики! Давайте похлопаем себе».

Проведите знакомство: «Я буду называть имя, а тот, кого я назову, встанет и помашет рукой». Называйте имена по списку. Дети встают. Это помогает вам запомнить лица. Затем поиграйте в игру «Что я взял в школу». Вы называете предметы, а дети хлопают, если это нужно в школе, и топают, если не нужно. Примеры: учебник, игрушечная машинка, ручка, мяч, тетрадь, кукла, пенал.

Объясните простые правила: «В школе есть правила. Повторяйте за мной: на уроке не кричим — поднимаем руку, выходить из класса можно только с разрешения, друг друга не обижаем, слушаем учителя внимательно». Если есть время, проведите короткую экскурсию по школе: покажите туалет, столовую, медкабинет, раздевалку. Попросите родителей помочь.

Раздайте маленькие подарки (шарик, наклейку) и скажите: «Ваше первое домашнее задание: рассказать дома, что вам понравилось в школе, и нарисовать рисунок «Мой первый школьный день». Завтра принесёте — покажете». Завершите рефлексией: «Поднимите руку те, кому сегодня понравилось в школе. А теперь те, кому было интересно. А теперь те, кто готов учиться дальше!» Сделайте общее фото (если есть согласие родителей).

Для 2–4 класса сценарий короче: приветствие и новости за лето, обсуждение ожиданий от нового года, правила и изменения в расписании, выбор актива класса (для 3–4 класса), короткая викторина, вручение маленьких сурпризов.

### **После классного часа — встреча с родителями**

Родители будут окружать вас плотным кольцом. Каждый хочет что-то спросить.

Не пытайтесь ответить всем сразу. Улыбнитесь и скажите:

*«Уважаемые родители, я очень хочу с каждым поговорить, но давайте договоримся: все вопросы — в личных сообщениях или на собрании. Оно будет (дата). А сейчас мне нужно детей увести и подготовиться к завтрашнему дню. Спасибо за понимание!».*

Соберите анкеты, если ещё не раздали. Не давайте обещаний вроде «я буду с вашим ребёнком заниматься дополнительно».

Запомните одного-двух активных родителей, которые предлагают помощь, запишите их телефоны.

### **Конец дня**

После того как дети ушли, сядьте и выдохните 5 минут. Выпейте воды.

Запишите всё, что забыли: кто не получил учебник, кто ушёл с температурой.

Отправьте одно сообщение в родительский чат:

*«Дорогие родители! Первый день прошёл замечательно. Дети молодцы. Завтра в школу с полным портфелем по расписанию. Фото дня пришлю позже (если есть разрешение). Хорошего вечера!».*

Соберите вещи и медленно идите домой. Не берите работу на дом в этот день.

Вечером примите душ, поешьте, положите леденец от горла, ложитесь спать не позже 22:00.

### **Аварийные ситуации**

Если ребёнок плачет и не идёт в класс, позовите родителя. Не тащите силой.

Поговорите мягко, отвлеките игрушкой. Если не помогает, мама остаётся на первый урок.

Если вы потеряли голос, пейте тёплую воду маленькими глотками, используйте жесты, говорите шёпотом: «Давайте очень тихо, потому что мой голос заболел».

Если кто-то из детей потерялся после линейки, сделайте переключку по списку, позвоните родителю. В 99 процентах случаев ребёнок отошёл с папой в туалет.

Если вы не знаете, куда вести детей на обед, спросите у любого коллеги или завуча.

Не стесняйтесь.

## **2. Первые дни ребёнка в школе. Адаптация первоклассника**

Первое сентября — это праздник.

А 2 сентября начинаются будни.

Адаптация к школе длится от двух недель до трёх месяцев. У первоклассников она идёт тяжелее всего. Ваша задача — не сломать детей в этот период, а мягко ввести в режим.

### **Что происходит с первоклассником в первые дни**

Ребёнок не понимает, почему нельзя встать, когда хочется. Он пугается звонка (громко и неожиданно). Он забывает, где туалет, столовая, раздевалка. Он может заплакать из-за того, что потерял ручку. Он устаёт к середине дня так, что готов лечь на парту и уснуть.

**Запомните главное:** ребёнок не делает вам назло. Он просто маленький и напуган. Ваше спокойствие — его спасательный круг.

### **Что делать учителю в первую неделю**

Каждое утро встречайте детей у дверей класса (не в коридоре — там шумно).

Говорите каждому «Доброе утро, имя». Дети любят, когда их узнают.

Начинайте урок с ритуала: «Давайте встанем, поздороваемся. Садитесь. Сейчас я проверю, кто сегодня пришёл». Сделайте переключку по именам — дети поднимают руку.

Спросите: «Какое у вас настроение? Покажите смайлик: кто весёлый — улыбнитесь, кто грустный — нахмурьтесь». Так вы видите тревожных детей.

Первоклассники не могут концентрироваться дольше 10–15 минут. Каждые 10 минут делайте физминутку: встали, потянулись, похлопали, потопали. Не «разминку для глаз» по методичке, а просто: «Покажите, как летают бабочки», «Как мишка косолапый». На перемене не отпускайте детей одних в коридор — они потеряются.

Проводите в туалет группой (девочек отдельно, мальчиков отдельно). Покажите, где пить воду. Поиграйте в тихую игру «Испорченный телефон» или «Кто громче хлопнет».

В столовую ведите строем (за руки или друг за другом). Помогите сесть, открыть пакет с соком, разложить приборы. Сядьте рядом с самым тревожным ребёнком.

Не заставляйте есть то, что не хотят. В конце дня за 10 минут до звонка дети собирают портфель. Вы громко проговариваете: *«Домашнее задание: нарисовать, что вам понравилось сегодня. Завтра не забыть сменку и пенал».*

### **Ключевые правила первой недели**

Не ставьте оценки. Во 2–4 классе оценки можно ставить только за письменные работы, и то не каждую. В 1 классе — только словесная похвала и наклейки.

Не задавайте объёмного домашнего задания. Максимум: дорисовать, принести картинку, повторить стишок.

Соблюдайте один и тот же распорядок каждый день — дети успокаиваются, когда знают, что будет дальше.

Говорите короткими фразами: «Достаньте пенал. Откройте. Положите ручку. Слушайте меня». Не: «Сейчас мы с вами возьмём наши замечательные пенальчики и аккуратненько откроем их...»

Хвалите каждые 5 минут: «Молодец, правильно сел», «Умница, подняла руку», «Отлично, нашёл страницу».

Не кричите. Громкий голос пугает детей. Если надо привлечь внимание, хлопните в ладоши или позвоните в колокольчик. Или скажите шёпотом: «Кто слышит меня, поднимите руку» — это работает магически.

### **Игры для сплочения класса**

Сыграйте в «Снежный ком»: первый говорит «Меня зовут Саша», второй «Это Саша, а меня Катя», третий «Это Саша, это Катя, а меня Дима». Это помогает запомнить имена.

На перемене поиграйте в «Ручеёк»: дети встают парами, поднимают руки, один пробегает в конце.

В конце дня сделайте «Комплименты»: каждый говорит соседу по парте что-то хорошее — учитель начинает первым. Для развития внимания и снижения тревоги используйте игру «Что изменилось?»: один ребёнок выходит за дверь, остальные меняются местами или прячут предмет, вернувшийся угадывает.

Если кто-то плачет, сядьте в круг с клубком ниток. Вы держите кончик и бросаете клубок ребёнку со словами «Я рада, что ты в моём классе, потому что у тебя весёлая улыбка». Ребёнок ловит, наматывает нить на палец, бросает следующему. В конце все связаны одной нитью — символ единства.

### **Тревожные дети: как распознать и помочь**

У 10–15 процентов первоклассников адаптация проходит тяжело. Они плачут без причины, просятся домой, жалуются на живот или голову (психосоматика), молчат и не отвечают даже на простые вопросы, или, наоборот, гиперактивны и не слышат.

**Что делать:** посадите такого ребёнка ближе к себе (за первую парту).

Договоритесь: *«Если тебе станет очень плохо, ты можешь поднять руку и выйти в коридор ко мне. Я выйду через минуту»*. Это даёт ощущение контроля.

Дайте маленькую мягкую игрушку, которая живёт в классе — тревожный ребёнок может её обнимать.

Не заставляйте отвечать у доски. Скажите: «Ты можешь ответить с места» или «Давай я спрошу тебя завтра, а сегодня просто послушай».

Позвоните родителям после уроков. Скажите: *«Ваш ребёнок тревожится. Дома поддерживайте, не ругайте за плохое поведение в школе. Мы вместе справимся»*.

Не стыдите при всех, не сравнивайте с другими, не игнорируйте слёзы.

### **Что делать родителям (памятка для чата)**

На первом родительском собрании или в чате дайте родителям памятку:

*«Не спрашивайте "Что ты сегодня получил?" — спрашивайте "Что было интересного?", "С кем играл?". Не ругайте за двойки (их пока нет). Соблюдайте режим: в 21:00 отбой. Оставьте время на отдых после школы. Не делайте домашнее задание за ребёнка. Будьте*

*на стороне учителя — при ребёнке не критикуйте школу и меня. Следите за своим спокойствием: ваша тревога передаётся ребёнку».*

**Типичные ошибки молодого учителя в первые дни**

Не требуйте тишины и дисциплины как в 10 классе. Дети боятся и зажимаются.

Лучше игра «Тишина»: кто молчит 2 минуты — получает наклейку.

Не загружайте письмом с первого дня — руки не слушаются, дети плачут. Делайте пальчиковую гимнастику, обводки, штриховки по 5 минут.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.