***НАША ГАЗЕТА***

*Пусть Новый Год*

*каждому из нас*

*принесет благополучие и успех,*

*подарит новые идеи и поможет*

*воплотить их в жизнь!*

*Пусть в наших семьях*

*царят мир и*

*взаимопонимание!*

*Наталья Борисовна Чочова*

*директор Учреждения*

***Адреса Учреждения:***

*г. Сургут, ул. Лермонтова, 3/1 ул. Бажова, 16/1 приемная (+7 3462) 52-25-00*

*факс (+7 3462) 52-25-24*

*E-mail:* [*GSS@dtsznhmao.ru*](mailto:GSS@dtsznhmao.ru)

*Сайт :* [*www.socslugba.ru*](http://www.socslugba.ru)

*Группа [ВКонтакте](http://vk.com/public106091497)*



*Группа в* [*Одноклассниках*](http://ok.ru/group/57598202150959)



*Пусть Новый год в ваш дом войдет,*

*С надеждой, радостью, с любовью,*

*И в дар с собою принесет*

*Большое счастье и здоровье!*

*Марина Васильевна Тоболкина*

*заместитель директора*



*Пусть Новый год счастливым будет,*

*А чтоб он радостно прошел,*

*Пусть будут рядом те, кто любит,*

*И те, с кем очень хорошо!*

*Геннадий Владимирович Черкашин*

*заместитель директора*

***Ветераны социальной службы, объединяйтесь!***

*19 ноября 2015 года в Сургуте состоялась учреди­тельная конференция по созданию (Региональной обществен­ной организации ветеранов отрасли социальной защиты Ханты-Мансийского автономного округа - Югры. 25 декабря 2015 года создана Сургутская первичная организация ветеранов отрасли социальной защиты.*

***Лучший по профессии-2015***

*11 декабря в Учреждении состоялся традицион­ный конкурс профессионального мастерства. В этом году в конкурсе участвовали три команды, в состав ко­торых, согласно жеребьѐвке, вошли представители всех двенадцати отделений: специалисты по социальной работе и социальные работники. Поздравляем всех участников!*

***График заездов в отделения социальной реабилитации Тел. 8 (3462) 52-25-07;***

***8 (3462) 32-90-89***

*11.01.2016-08.02.2016*

*09.02.2016-11.03.2016*

*14.03.2016-11.04.2016*

*12.04.2016-13.05.2016*



*16.05.2016-14.06.2016*

***БУ « Комплексный центр***

***социального обслуживания населения***

***«Городская социальная служба»***

***30 декабря 2015, № 1***

*Примите самые искренние*

*поздравления в канун Нового 2016 года! От всей души желаю всем благополучия и крепкого здоровья.Пусть рядом с Вами всегда будут надеж­ные друзья, а любовь и поддержка родных и близких придают Вам силы для новых свершений и успехов!*

*Светлана Александровна Кирюхина*

*заместитель директора*

***Эти дни мы не забудем никогда!***

*К 70-летию Победы специалистами Учреждения были собраны воспоминания получателей социальных, услуг - ветеранов (Великой Отечественной войны и тру­жеников тыла, и издана Книга Памяти. Эта работа продолжается, и если вы захотите поделиться воспоми­наниями о своих военных буднях, работе в тылу, расска­зать о военных дорогах, своих родителей или других родственников, мы со вниманием и уважением помоем вам записать ваши рассказы и обязательно напечатаем в нашей газете и разместим на сайте Учреждения!*

***День открытых дверей.***

*По решению (Региональной общественной организа­ции ветеранов отрасли социальной защиты Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 10 декабря, в день*

*рождения Югры, в Учреждении был проведѐн день открытых дверей. Для гостей была подготовлена презентация дея­тельности Учреждения и проведена экскурсия. На круглом столе, состоявшемся после обзорных мероприятий, собра­лись специалисты Городской социальной службы и предста­вители семи лечебно-профилактических учреждений города для решения вопросов, связанных с выстраиванием перспек­тив дальнейшего сотрудничества и повышением эффективности взаимодействия.*

***График заездов в отделение реабилитации инвалидов по зрению Тел. 8 (3462) 52-25-30***

*14.01.2016-27.03.2016 29.03.2016-10.06.2016 14.06.2016-15.07.2016 18.07.2016-05.08.2016*

*08.08.2016-16.10.2016*

*17.10. 2016-25.12.2016*

***Реабилитация инвалидов по зрению***

*Ежегодно в Югре инвалидами по зрению признаются почти 4% трудоспособ­ных граждан, от числа тех, кого впервые признали инвалидами, это более 150 че­ловек. "Конечно, государство осуществляет социальную защиту таких граждан, но ведь люди нуждаются не только в пенсиях и пособиях но и в действенной психоло­гической, физической, организационной помощи. Поэтому обеспечение доступной среды жизнедеятельности для инвалидов и маломобильных групп населения яв­ляется приоритетным направлением социальной политики органов государст­венной власти автономного округа.*

*Одним из значимых направлений комплексной системы социальной реабили­тации инвалидов по зрению является социальная реабилитация, которая осущест­вляется отделением социальной реабилитации инвалидов по зрению Городской социальной службы во взаимодействии с отделом обучения и допрофессиональной подготовки инвалидов по зрению Методического центра развития социального обслуживания населения.*

*Функции отделения реабилитации:*

*-создание безопасных (бытовых и санитарно-гигиенических) условий круглосуточ­ного пребывания граждан,*

*-предоставление социально-бытовых услуг, включая прием, размещение, организа­цию пятиразового (в том числе - диетического) питания и отдыха в условиях круглосуточного пребывания;*

*-оказание социально-психологических услуг,*

*-оказание комплекса социально-реабилитационных услуг и проведение абилитационных мероприятий,*

*-организация досуговых мероприятий (проведение экскурсий, посещение театров, выставок, обучение различным видам декоративно-прикладного творчества),*

*-консультативная помощь в обучении, профессиональной ориентации и трудоуст­ройстве граждан,*

*-закрепление полученных навыков в тренировочной квартире.*

*Специалисты Методического центра проводят занятия по домоводству, про­странственному ориентированию, обучению пользованию ПК и гаджетами, освое­нию чтения и письма по системе Брайля.*

*В 2015 году комплексную социальную реабилитацию в Отделении прошли 43 чел. В результате - из общего числа прошедших комплексную социальную реабили­тацию - 86% получателей социальных услуг (37 чел) социально адаптированы. Следует отметить, что высокую степень мотивации к реабилитации имеют воз­растные группы от 18 до 35 лет и от 70 лет и старше. Первая возрастная катего­рия имеет цель и стремление к интеграции в общество через получение профессии, дальнейшего трудоустройства и создания семьи, вторая - развитие эффективных коммуникаций для общения и расширение социальных контактов.*

*На социальное обслуживание в отделение реабилитации инвалидов по зрению в условиях круглосуточного пребывания принимаются инвалиды по зрению и лица с ограниченными зрительными возможностями старше 18 лет проживающие на территории Ханты-Мансийского автономного округа.*

*Дополнительная информация имеется на официальном сайте Учреждения в разделе «Реабилитация инвалидов по зрению», там же дан перечень медицинских противопоказаний, указан контактный телефон, размещен график заездов полу­чателей социальных услуг на 2016 год, вся указанная информация размещена на страницах Учреждения в «Одноклассниках» и « ВКонтакте».*

*Поздравляем читателей газеты с Новым годом!*

*Заведующий отделением Раиса Валитовна Гарифуллина*

***Перечень документов для зачисления в Отделение***

*Граждане, обратившиеся в От­деление за получением социальных услуг, предоставляют следующие  
документы (оригиналы и копии):*

*-индивидуальную программу предос­тавления социальных услуг (ИППСУ), выданная Управлением социальной защиты населения по  
месту жительства инвалида;  
-личное заявление гражданина законного представителя) об оказа­нии социальных услуг;  
-согласие на предоставление персональных данных;*

*-документ, удостоверяющий лич­ность;*

*-пенсионное удостоверение;*

*-справку, подтверждающая факт установления инвалидности, ИППСУ, выданные ФГУ МСЭ;*

*-страховой полис обязательного медицинского страхования;*

*-сведения о страховом номере инди­видуального лицевого счета гражда­нина в системе обязательного пен­сионного страхования;*

*-справки, свидетельства или другие документы установленного образца о праве гражданина на меры соци­альной поддержки в соответствии с действующим законодательством;*

*-копию медицинской справки (заключения) из учреждения здраво­охранения для оформления гражда­нина (инвалида) в Отделение;*

*-сведения о совместном проживании гражданина с членами семьи и о количестве зарегистрированных в жилом помещении граждан;*

*-документы, подтверждающие раз­меры доходов гражданина и совме­стно проживающих с ним членов семьи (родители, супруги, несовер­шеннолетние дети) за 12 последних месяцев, предшествующих месяцу подачи заявления;*

***Обращаться по телефонам:***

***8(3462)344-790***

***заведующий ОРИЗ***

***Раиса Валитовна Гарифуллина***

***8(3462)522-530***

***специалист по социальной работе ОРИЗ***

***Татьяна Михайловна Курманова***

***Хроники полустационара***

*Отделения наши называются СРОГПВиИ №1 и № 2. Сразу эта аббревиатура покажется длинной и сложной, но, расшифровав еѐ, пони­маешь, каким важным и нужным делом мы занимаемся. А расшифро­вывается эти загадочные сочетания букв так - социально-реабилитационные отделения для граждан пожилого возраста и инва­лидов. Вот такую ответственную миссию, - социальную реабилита­цию человека, мы несем.*

*На календаре декабрь, вот и пролетел 2015 год. Много событий за это время произошло в наших отделениях и самое главное - открытие полустационаров, рассчитанных на 20 койко-мест.*

*В отделениях созданы все условия для оказания социальных услуг гражданам, признанным нуждающимся в них Произведѐн ремонт, рас­ставлена новая красивая и удобная мебель, со вкусом подобран тек­стиль. В полустационаре имеется просторная гостиная для проведе­ния различных мероприятий и просмотра кинофильмов. Оборудованы комнаты для отдыха на 2-3 человека, всем необходимым оснащены ка­бинеты для проведения реабилитационных мероприятий: просторная комната психологической разгрузки, в которой проводятся индивиду­альные и групповые встречи с психологом, сенсорная комната, компью­терный класс. К услугам получателей социальных услуг - зал адаптив­ной физкультуры и тренажѐрный зал, где проводятся занятия с уче­том физического состояния каждого. Среди посетителей полустациона­ра особо популярна скандинавская ходьба, занятия проводятся на све­жем воздухе, на территории Учреждения. В отделениях работают сту­дии декоративно-прикладного творчества, где с удовольствием приоб­щаются к разным рукоделиям и женщины и мужчины. Что немало­важно, работает массажный кабинет. Для посетителей организовано рационально сбалансированное, в том числе диетическое, питание.*

*Полустационар живѐт активно, так как досуг - мощный реабили­тационный ресурс: для каждой смены составляется обширная про­грамма: литературные и музыкальные часы, экскурсии, посещения те­атров, концертов и выставок, проведение праздников, юбилеев, праздно­вание значимых дат, дружеские посиделки с чаем…*

*С апреля 2015 года 180 человек уже получили реабилитационную помощь.*

*Но, давайте по порядку. В 9 часов утра помещения полустационара заполняются получателями социальных услуг, пробудут они у нас до 15.00 (мы работаем с понедельника по пятницу). Их встречают адми­нистраторы, социальные работники и врач. Обязательные процедуры - измерение артериального давления, пульса, сразу же можно задать врачу интересующие вопросы. Затем все приглашаются на спортивные занятия в залах или на улице, а после занятий - фиточай. С 10.00 до 12.00 - занятия в студиях встречи с психологом, творческие мастер­ские, концерты и другие интересные мероприятия. С 12.00 до 12.30 обед, после него можно полежать в тишине и даже поспать, а можно почитать, посмотреть телевизор, поиграть в настольные игры. После отдыха продолжается калейдоскоп интересных дел. Вот уже и три ча­са! «Не заметили, как день пролетел, домой уходить не хочется, скорее бы завтра!» - так говорят наши посетители.*

*А мы хотим, чтобы время, проведѐнное в полустационаре было по­лезным, запоминающимся, дало бы получателям социальных услуг но­вые знания, умения, подарило бы друзей и добавило здоровья!*

*Дополнительную информацию и консультирование по всем интере­сующим вопросам можно получить по телефонам 52-25-07 (заведующий отделением Сергей Сергеевич Лопатин) и 32-90-94, 32-90-89 (заведующий отделением Светлана Геннадьевна Тютюник)*

***Продолжение следует...***

***Хочу сказать спасибо!***

*Вот и прошел 2015 год! И хочется под­вести некоторые итоги. Этот год был знаменателен тем, что в Городской соци­альной службе было открыто отделение реабилитации инвалидов по зрению, в ко­тором и я проучилась десять недель. Ос­талось очень хорошее впечатление о тех кто работал с нами, и всем хочется ска­зать спасибо! Всех хочется поздравить с Новым годом, пожелать радости в труде и семейного благополучия!*

*Отдельное поздравление и пожелание здоровья Наталье Юрьевне Пинчук соци­альному работнику Отделения, внима­тельной, заботливой и ответственной, за время обучения она стала мне как родная дочь!*

*Поздравляю с Новым годом и желаю всего наилучшего специалисту по социаль­ной работе Татьяне Михайловне Курмановой, нас с ней связывает давнее знаком­ство, и заведующую отделением Раису Валитовну Гарифуллину.*

*Хочу поздравить с Новым годом Галину Юрьевну Негребецкую, она стала мне хо­рошим другом!*

*Поздравляю нашего замечательного вра­ча Татьяну Николаевну Петрову и психо­лога Галину Николаевну Ильину*

*А теперь хочу рассказать о более близ­ких мне людях. Это социальные работни­ки специализированного социально-медицинского отделения обслуживания на дому № 3, вот уже четыре года оказываю­щих мне услуги. Социальный работник Гульминат Абдуллаева, отзывчивая и внимательная, варит такие вкусные щи, супы, плов, печет замечательные оладуш­ки, не только сама ем с удовольствием, но и гостей угостить не стыдно! Евгения Лобас, молодой специалист, работает на своем месте! Мне, пожилой женщине, с ней очень легко общаться. Алия Нигматуллина всегда вовремя снабжает меня продук­тами, что попросишь - все найдет и при­везет. Роза Новожилова знает свое дело ответственно работает с документами, по какому бы вопросу я к ней не обрати­лась, все сделает вовремя и правильно. А медицинская сестра Ольга Николаевна Сотова вместе с врачом поликлиники вни­мательно следит за состоянием моего здоровья.*

*Всем работникам Городской социальной службы и директору Наталье Борисовне Чочовой мои самые искренние новогодние поздравления и пожелания огромного сча­стья!*

*Ветеран ВОВ,*

*инвалид I группы по зрению*

*Тамара Ивановна Зибаева*

***Перспективная квартира***

*В 2015 году произошло ещѐ одно важное событие в жизни нашего Уч­реждения - 13 июля начала работать тренировочная квартира для инвалидов старше 18 лет. «А что же это такое «тренировочная квар­тира?» - спросите вы, уважаемые читатели. Это новая технология реабилитации граждан с ограниченными возможностями.*

*Три кабинета на первом этаже отремонтировали и объединили в квартиру - жилая комната, кухня, прихожая, душ-туалет.* ***(****В квартире всѐ сделано так, чтобы человеку, имеющему различные ограничения (двигательные, зрительные), было удобно и безопасно: есть поручни, увеличены дверные проѐмы, мебель расставлена так, чтобы можно бы­ло проехать на коляске, удобно размещены выключатели и розетки.*

*Во время нахождения в тренировочной квартире человек может вос­становить, утраченные вследствие болезни или травмы, навыки веде­ния домашнего хозяйства и самообслуживания. А если таких навыков не было, то с помощью специалиста по реабилитации всему этому можно научиться.*

*С августа реабилитацию в условиях тренировочной квартиры уже прошли семь получателей социальных услуг (два инвалида-колясочника, два инвалида по зрению, три человека после перенесѐнного инсульта).*

*Перед началом реабилитационного курса с каждым получателем социальных услуг проводилось анкетирование на выявление возможно­стей использования собственных ресурсов человека в организации его жизнедеятельности; самообеспечения и обеспечения семьи, ориентации в социуме. Соответственно, работа и выстраивалась в каждом случае индивидуально, с целью формирования или восстановлении и совершен­ствования тех навыков, которые у человека отсутствовали или были менее развиты. С реабилитантами проводили занятия специалист по реабилитации, психолог, инструктор по адаптивной физкультуре, ин­структор по труду, врач. В реабилитационных мероприятиях прини-мали участие и родственники инвалидов, обучаясь правильной организа­ции жилого пространства и навыкам конструктивного общения с близ­ким человеком, нуждающимся в постоянной помощи и поддержке*



*По окончанию курса реабилитации в тренировочной квартире у всех граждан были сформированы и закреплены навыки самообслуживания, самостоятельного передвижения, социального функционирования, соот­ветствующие тому состоянию здоровья, которым они располагают.*



*Тренировочная квартира работает в режиме рабочего времени Уч­реждения (с понедельника по пятницу с 9.00 до 17.00),.*

*Всю дополнительную информацию можно получить у заведующего социально-реабилитационным отделением граждан пожилого возраста и инвалидов № 1 Сергея Сергеевича Лопатина по телефонам 52-25-07, 32-90-64.*

*Поздравляю всех с наступающим 2016 годом, Всем здоровья! С. С. Лопатин*

***Пять правил зимнего рациона***



*Из-за дефицита солнечного света, све­жих овощей и фруктов, двигательной ак­тивности в период холодов мы часто ханд­рим, едим слишком много жирных слад­ких рафинированных продуктов, приобре­таем лишний вес.*

*Этот* ***замкнутый*** *круг помогут разо­рвать* ***пять правил зимнего рациона.***

***1. Сезонность и локальность.*** *Человеку по­лезнее всего есть те овощи и фрукты, кото­рые растут в это время года в его родной местности. В это время в наших краях «сезонными» будут считаться заготовлен­ные на зиму овощи и фрукты, способные долго сохранять витамины и минералы, это - зимние сорта яблок картофель, морковь, свекла, лук редька, тыква, капус­та (свежая и квашеная). Сушеная зелень, мороженые и сушеные ягоды и фрукты до­полнят рацион комплексом ценных вита­минов и минералов. Богатое содержание витамина С, особенно важного для здоровья в сезон простуд, делает, не растущие на Севере, цитрусовые фруктами первого зим­него выбора.*

***2.Достаточная калорийность****. Морозы не лучшее время для «сидения на диетах». При дефиците солнечного света необходимо да­вать организму витамин D (яйца, жирная рыба, печень, сливочное масло). Сытность этих продуктов также послужит залогом того, что вы не будете чувствовать себя постоянно голодным и непрерывно переку­сывать.*

***3.Дробное питание.*** *Зимой особенно важно соблюдать режим приемов пищи, следить за тем, чтобы перерыв между приемами пищи не превышал 3-4 часа.* ***4.Щадящая тепловая обработка.*** *Витами­ны легко разрушаются при тепловой обра­ботке, поэтому чаще готовьте на пару и запекайте.*

***5.Повышенная активность.*** *В холодное вре­мя года особенно необходимо много дви­гаться: это согревает, помогает расходо­вать калории, накопленные на усиленном зимнем рационе, и дарит заряд эндорфинов, которые повышают настроение и скрашивают ожидание весны.*

*Желаю всем крепкого здоровья!*

*Врач Татьяна Николаевна Петрова*

*Тел. 52-25-54*



***Борьба с зимним настроением, стрессом.***

*Известно, что 70-80 % людей, живущих на Севере, под­вержены перепадам настроения во время зимнего периода. И чем севернее мы живем, тем выше риск эмоциональных изменений. Данное состояние возникает из-за нехватки солнечного света, тепла и обостряет все эмоциональные нарушения.*

*Определить насколько сильно вы подвержены этому яв­лению, можно, ответив себе на несколько вопросов:*

* *бываете ли Вы в плохом настроении с утра и часто ли чувствуете себя подавленным?*
* *меньше ли у (Вас энергии, чем летом и быстрее ли (Вы устаете?*
* *достаточно ли для сна 8-9 часов, не возникает ли утром чувство разбитости ((Вы не успеваете отдохнуть за ночь)?*
* *испытываете ли (Вы частое чувство голода, повышение аппетита, постоянную тягу к еде в течение всего дня?*
* *трудно ли (Вам собраться и быстро решить простую за­дачу?*

*Чем больше ответов «да» (Вы получили на заданные во­просы, тем сильнее (Вы подвержены плохому настроению и эмоциональному напряжению в зимний период.*

*Многие и нас и хотели ли бы постоянно прибывать в хорошем настроении, но, увы, это под силу не всем и не всегда, а особенно сложно избежать плохого настроения в зимние, серые дни. Побороть законы природы мы вряд ли сможем, но предлагаем Вам несколько способов избавить­ся от плохого настроения и эмоционального напряжения. Справиться с этим самостоятельно в состоянии каждый. 1.Заняться физическими упражнениями, причем совер­шенно неважно какими они будут - бег, силовые трениров­ки, упражнения в тренажерном зале или занятия в бассей­не.*

*2.Провести всего 15 минут в парке, желательно при днев­ном свете.*

*3.Навести порядок в доме, заняться какими-то привычны­ми обязанностями, в которые можно «окунуться с голо­вой».*

*4.Избегать конфликтов и ссор, которые могут привести к**эмоциональному расстройству, с близкими, родственника­ми.*

*5.Вести дружеские беседы - это еще один из эффективных способов снятия напряжения.*

*6.Читать книги и слушать любимую музыку! Почаще улыбаться!!!*

*Желаю всем хорошего настроения. Весна придет!*

*Психолог Елена Александровна Иванова*

*Тел.52-25-46*

***Гороскоп для всех***

*Уже известно, что 2016 год пройдет под символом Огнен­ной Обезьяны. Важно знать, какими качествами обладает это животное, чтобы хорошо представить, чего можно ожи­дать от наступающего года и каким образом действовать, чтобы жизнь стала краше, а дела пошли в гору. Огненная Обезьяна - большая фантазѐрка, любознатель­ная и любопытная, энергичная и деятельная. Она разносто­ронне развита и обладает большим творческим потенциа­лом. Это означает, что шансом на удачу будут обладать активные и любознательные люди, не сидящие на месте. Обезьяна - добродушное животное, спокойно контакти­рующее со всеми окружающими, поэтому весь год люди бу­дут легко знакомиться друг с другом, появятся новые дру­зья. Год Огненной Обезьяны принесѐт победы и успехи в карьере, а многих ожидают и «амурные» перспективы. Поскольку Обезьяна, символ года, невероятно привязана к своим близким, то одинокие люди в будущем год смогут обрести вторую половину (причем знак Зодиака здесь нева­жен), а семейные пары только укрепят свои чувства.*

*Но! У Обезьяны есть и недостатки! Обезьяны - живот­ные хитрые, их так и тянет на проказы, они не всегда кон­тролируют свои слова и поступки, могут невзначай обидеть кого-то. Обезьяны склонны переоценивать свои возможно­сти и даже получать различные травмы.*

*Все это необходимо учитывать: не пускаться в авантюры, беречь близких тщательно планировать и контролировать свои действия; особо щепетильно относиться к своему здоро­вью! Прислушайтесь к советам звезд и будьте счастливы в новом году!*

*Всем удачи в Новом году! Методист Галина Юрьевна Негребецкая*

*Тел:52-25-67*

***Как одеваться зимой***



*Чтобы согреться, и, тем более, не заболеть в зимнее время, необходимо надевать теплую одежду*

***Головной убор.*** *Зимой нельзя разгуливать без шапки или головного убора. При замерзании головы человек может приобрести тугоухость, а то и со­всем потерять слух Также, гуляя без шапки, мож­но заработать мигрень, невралгию лицевого и трой­ничного нерва. Не забывайте о том, что быть мод­ным - хорошо, а здоровым - намного важнее!*

***Шарф.*** *Шарф защищает наши горло и шею от холода, а в сильные морозы шарф отлично прикры­вает и защищает лицо от ветра и холода.*

***Термобелье.*** *Следует помнить, что одежда должна не греть человека, а сохранять имеющееся тепло. Основная функция термобелья заключается в том, чтобы сохранить тепло, а также убрать выделяемый пот.*

***Перчатки и обувь.*** *Чтобы избежать раздраже­ния кожи и, тем более, обморожения рук, сужения коронарных сосудов, обязательно нужно носить пер­чатки в холодное время года. Не стоит также за­бывать, что в морозы и холода нужно носить ис­ключительно зимнюю обувь, которая удерживает тепло ног и защищает их от переохлаждения. Край­не желательно, чтобы подошва зимней обуви была толстой.*

*Не простужайтесь и не болейте!*

*Старшая медицинская сестра*

*Екатерина Александровна Архипова*

*Тел. 52-25-54*

***Как заниматься зимой***

*Сидеть всю зиму дома и не показывать нос на улице? Ни в коем случае! Вы можете стать более восприимчивыми к болезням. Знайте: заниматься спортом зимой также важно, как и летом, и если вы будете делать упражнения на улице, вы почув­ствуете себя активными и полными энергии. В парке, лесу, на прогулке вы получаете возможность дышать свежим воздухом, и оставаться в тонусе душой и телом.*

***Катайтесь на коньках!*** *Катание на коньках весѐлый и приятный вид спорта, который помо­жет вам сжечь лишние калории.*

***Ходите на лыжах!*** *Лыжный спорт полезен лю­дям любого пола и возраста. Лыжи дают хорошую нагрузку на нижнюю часть тела, а использование лыжных палок активизирует мышцы рук, спины и груди.*

***Ходите пешком!*** *Не нужно отказываться от прогулок только пото­му, что на улице холодно. Оденьтесь потеплее, выберите удобные пеше­ходные маршруты и поддерживайте себя в хорошей физической форме с помощью этих не тяжелых, но эффективных физических упражнений.*

***Играйте в детские игры!*** *Катайтесь на санках играйте в снежки, лепите снеговиков, стройте снежные крепости и штурмуйте их!*

*Желаю Всем здоровья в Новом году!*

*Инструктор по АФК*

*Светлана Гайдаровна Курманова*

*Тел. 32-90-94*