

В Организационный комитет
Конкурса «Здоровые города России»
от мэрии города Новосибирска

Заявка

на участие в Конкурсе «Здоровые города России»

№	Сведения об участнике конкурса	
1.	Наименование муниципального образования, адрес (Администрация/Мэрия)	Мэрия города Новосибирска г. Новосибирск, ул. Красный проспект, 34, 630099
2.	Ф.И.О. Мэра муниципального образования	Мэр города Новосибирска Локоть Анатолий Евгеньевич
3.	Ф.И.О. контактного лица	Плотникова Наталья Геннадьевна
4.	Контактные телефоны	8(383) 2274571
5.	Адрес электронной почты	nplotnikova@admnsk.ru
6.	Наименование представляемой на Конкурс программы/проекта	Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь жизни!»
7.	Номинация Конкурса	Лучший проект по внедрению корпоративных программ укрепления здоровья

Мэр города Новосибирска

А. Е. Локоть

Дата получения заявки _____

Регистрационный номер _____

Конкурс «Здоровые города России»
«Лучший проект по внедрению корпоративных программ укрепления
здоровья»

Проект «Профилактика синдрома эмоционального выгорания
«Добавь жизни!»

Мэрия города Новосибирска

1. Цель проекта: сохранение здоровья женщин, имеющих проявления синдрома эмоционального выгорания, и связанные с ним психосоматические проблемы (в том числе в репродуктивной сфере), с помощью реализации корпоративных программ укрепления здоровья.

Задачи:

- обучение женщин основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучение основам физической и психологической реабилитации;
- обучение методам профилактики и работы с синдромом эмоционального выгорания;
- способствование снятию стрессовых состояний;
- внедрение на рабочих местах корпоративных программ укрепления здоровья.

2. Участники проекта.

Управление реализацией проект осуществляют:

- департамент образования мэрии города Новосибирска (начальник департамента Ахметгареев Рамиль Миргазянович);
- департамент по социальной политике мэрии города Новосибирска (начальник департамента Незамаева Ольга Борисовна).

Проект реализуется:

- муниципальным казенным учреждением дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр» (директор Склянова Нина Александровна);

- муниципальным бюджетным учреждением города Новосибирска «Комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори» (директор Бован Сергей Викторович, заместитель директора по социальной работе Зайцева Людмила Сергеевна).

Группы населения, на которых направлен эффект от реализации проекта.

Эффект от реализации проекта направлен:

- На первом этапе – на руководителей учреждений, подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска (15 человек);
- На втором этапе – на социальных работников учреждений, подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска без ограничения количества.

3. Описание этапов реализации проекта.

На I этапе (февраль – апрель 2016 года) проводится обучение пятнадцати руководителей и пяти сотрудников учреждений, подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска, методам и практикам психоэмоциональной коррекции проявлений синдрома эмоционального выгорания, отслеживается эффективность психофизического воздействия.

На II этапе (2016 – 2019 годы) обученные руководители социальных учреждений, внедряют полученный опыт в своих трудовых коллективах, формируют группы здоровья, проводят комплексные занятия по профилактике синдрома эмоционального выгорания путем реализации корпоративных программ укрепления здоровья.

4. Сроки реализации проекта.

I этап: февраль – апрель 2016 года;

II этапе: 2016 год – 2019 год.

5. Ожидаемые результаты.

Снижение показателей крайне высокой степени выгорания в целевой группе в два раза, увеличение показателей средней и низкой степени выгорания в восемь раз.

6. Дальнейшее развитие проекта.

В дальнейшем проект планируется развивать в иных учреждениях, подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска.

7. Объемы и источники финансирования.

Проект не требует финансирования.

8. Ответственные исполнители.

1. Склянова Нина Александровна – директор муниципального казенного учреждения дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр», телефон: +7 (383) 222 26 16, e-mail: nskmagistr@mail.ru

2. Зайцева Людмила Сергеевна - заместитель директора муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска «Комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори» по социальной работе, телефон: +7 (383) 347 37 37 (добавочный 403), e-mail: ob-zori@mail.ru

Отчет по реализации
Проекта «Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь
жизни!»
Мэрия города Новосибирска

Локоть Анатолий Евгеньевич
Склянова Нина Александровна

2019 год

1. Введение.

В «группе риска» синдрома эмоционального выгорания, прежде всего, находятся те специалисты, которые по роду своей деятельности имеют широкий круг контактов с людьми (врачи, учителя, социальные работники). Дело в том, что нервная система человека имеет некоторый «лимит общения», то есть за день человек может уделить полноценное внимание лишь ограниченному количеству людей. Если их число больше, неизбежно наступает истощение, а со временем и выгорание.

Цель проекта являлось сохранение здоровья женщин, имеющих проявления синдрома эмоционального выгорания, и связанные с ним психосоматические проблемы (в том числе в репродуктивной сфере), с помощью реализации корпоративных программ укрепления здоровья.

Задачи проекта:

- обучение женщин основам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучение основам физической и психологической реабилитации;
- обучение методам профилактики и работы с синдромом эмоционального выгорания;
- способствование снятию стрессовых состояний;

- внедрение на рабочих местах корпоративных программ укрепления здоровья.

Ожидаемые результаты:

снижение показателей крайне высокой степени выгорания в целевой группе в два раза, увеличение показателей средней и низкой степени выгорания в восемь раз.

Сроки проведения мероприятий:

- На I этапе (февраль – апрель 2016 года) проводилось обучение пятнадцати руководителей и пяти сотрудников из пятнадцати учреждений социальной поддержки населения, подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска, методам и практикам психоэмоциональной коррекции проявлений синдрома эмоционального выгорания, отслеживалась эффективность психофизического воздействия.
- На II этапе (2016 – 2019 годы) обученные руководители социальных учреждений (в частности муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори»), распространяли полученный опыт в своих трудовых коллективах, формировали группы здоровья, проводили комплексные занятия по профилактике синдрома эмоционального выгорания путем реализации корпоративных программ укрепления здоровья.

Целевая аудитория:

- На I этапе – пятнадцать руководителей и пять сотрудников пятнадцати из девятнадцати учреждений социальной поддержки населения (79 %), подведомственных департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска и оказывающих социальные услуги населению;
- На II этапе – сорок три социальных работника муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори», подведомственного департаменту по социальной политике мэрии города Новосибирска.

Дополнительного финансирования проекта не требовалось.

2. Основная часть

Синдром эмоционального выгорания, как и связанные с ним соматические нарушения, типичен для работников учреждений социальной защиты, большинство из которых женщины. В феврале – апреле 2016 года для руководителей учреждений департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска на базе муниципального казенного учреждения дополнительного профессионального образования мэрии города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр», подведомственного департаменту образования на волонтерских началах (в нерабочее время, безвозмездно) в течение 3-х месяцев 2 раза в неделю (с 18:00 до 20:00) реализовывалась программа укрепления здоровья «Добавь жизни». Данная программа разработана на основе сформированной в 1995 год авторской программы «Юнона» (2008 год, ISBN 978-5-94931-027-2) путем ее дальнейшего развития и совершенствования.

В ходе каждого из двадцати четырех занятий для участников проекта в течение 40 минут проводились коммуникативные тренинги, тренинги по снятию напряжения, по коррекции поведенческих реакций, упражнения по релаксации и лектории, индивидуальное консультирование, занятия телесно-ориентированной терапии, формирующие когнитивный оптимизм. В остальное время - занятия в фитнес-зале, направленные на формирование физического и психоэмоционального комфорта с включением элементов йоги (Приложение 1, ссылка на фотоархив).

Физическая реабилитация женщин осуществлялась с использованием различных методик улучшения крово- и лимфообращения, снятия застойных явлений в органах малого таза, методик улучшения гемодинамики. Одновременно укреплялся весь мышечный аппарат, снимались мышечные зажимы («мышечный панцирь»), что существенно улучшало психофизический

статус женщины (Приложение 2, отзывы участников проекта).

По завершении первой части проекта «Добавь жизни!» проводилась защита участниками собственных проектов по формированию корпоративных программ укрепления здоровья (Приложение 3, сценарный план завершения проекта «Добавь жизни!»).

Для реализации второго этапа проекта «Добавь жизни!» на базе муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори» разработана корпоративная программа укрепления здоровья – проект «ЖИВИ». Проект направлен на профилактику развития последствий гиподинамии и эмоционального выгорания, на формирование здорового образа жизни у сотрудников учреждения. Необходимость разработки данной программы укрепления здоровья продиктована стремлением создать максимально благоприятные условия для формирования здоровьесберегающей среды в Центре «Обские зори», применительно к сотрудникам учреждения. Проект носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью среди целевой аудитории проекта, через пропаганду здорового образа жизни, возможность практически повлиять на выбор в пользу физической активности, жизненные установки и ценностные ориентиры. Проект направлен на формирование осознанного и ответственного отношения к сохранению и укреплению своего здоровья, путем повышения физической активности сотрудников. Основная цель проекта - способствовать формированию у сотрудников муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори» позитивного отношения к своему физическому, психическому и социальному здоровью, как к важнейшей ценности.

Для реализации цели проекта выбраны следующие мероприятия:

- теоретическая часть: ежемесячно проводятся лекции для сотрудников о здоровом образе жизни, правильном питании, пользе физических нагрузок, о профилактике эмоционального выгорания, решению конфликтных ситуаций;
- практическая часть: 2 раза в неделю занятия в тренажёрном и спортивном

залах по 30 минут, 1 раз в месяц спортивные соревнования (волейбол, настольный теннис, футбол) в том числе совместно с отдыхающими, игры на местности с использованием спортивной площадки (лестницы, баскетбольная, волейбольная площадки) 45 минут - 1,5 часа (Приложение 4, ссылка на фотоархив).

Также необходимо отметить сплочение коллектива, повышение уровня доверия в коллективе, как профессионального, так и межличностного (главным показателем является то, что 22% сотрудников работают в учреждении более 3 лет, 42% - стаж работы которых более 5 лет).

3. Заключительная часть.

В ходе реализации проекта удалось обучить участников основам здорового образа жизни, основам физической и психологической реабилитации, методам профилактики и работы с синдромом эмоционального выгорания.

На I этапе для исходной и итоговой диагностики уровня эмоционального выгорания по показателям (субшкалам) «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «профессиональная успешность» использовалась методика «Профессиональное (эмоциональное) выгорание», авторы: К. Маслач и С. Джексон, адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой.

Педагогом-психологом муниципального бюджетного учреждения «Агентство развития социальной политики города Новосибирска» департамента по социальной политике Авдеюк Натальей Юрьевной была проведена обработка и интерпретация данных 15 участников (руководителей учреждений социальной поддержки населения) первого этапа проекта по трем субшкалам. При анализе опросников были учтены показатели выгорания в различных возрастных группах, а также показатели выгорания в зависимости от стажа работы. В итоге был выявлен интегральный показатель выгорания.

По окончании I этапа проекта интегральный показатель выгорания в группе, где имелись высокие степени выгорания, выявленные в начале проекта,

снизились с 14 до 6 человек. Средний и низкий показатель повысились с 1 до 9 человек.



Поставленная цель I этапа была достигнута – психофункциональное состояние участников улучшилось, что демонстрирует эффективность проекта «Добавь жизни».

Проект «ЖИВИ» II этапа программы «Добавь жизни!» на базе муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори» можно считать успешным, так как в ходе его реализации решены следующие проблемы:

1. У сотрудников повышен интерес к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры (увеличилось посещение спортивного и тренажерного залов: 2016г. – 5-10 человек, 2018г. – более 20 человек).

2. Создана действующая система работы с сотрудниками и социальными партнерами по формированию здорового образа жизни (налажено межведомственное взаимодействие с медико-оздоровительной комиссией Новосибирской общественной организации ветеранов, государственным казенным учреждением здравоохранения Новосибирской области «Региональный центр медицинской профилактики», Центром здоровья от городской поликлиники № 29, муниципальным бюджетным учреждением «Спортивный город», медицинским центром «Алфит», Некоммерческим партнерством «ВолонтерСиб»).

3. Организовано систематическое участие сотрудников учреждения в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, направленных на повышение двигательной активности работников: проведение производственной гимнастики, командные соревнования, спартакиады, дни здоровья, эстафеты, игры на местности, в том числе совместно с отдыхающими Центра и сторонними организациями. Сотрудники принимают активное участие не только в мероприятиях учреждения, но и на общегородских площадках (городская зарядка, зеленый марафон, забег памяти А. Раевича, «Ходи, Новосибирск»). Информация о проводимых мероприятиях размещалась в открытом доступе на официальном сайте муниципального бюджетного учреждения «Центр «Обские зори» (Приложение 5, ссылки на информационные статьи).

Данная корпоративная программа улучшения здоровья, нивелирующая негативное влияние социальных факторов внешней среды, вносит вклад в улучшение общественного здоровья.

Представленная корпоративная программа улучшения здоровья с целью укрепления общественного здоровья без дополнительных затрат может быть реализована в других организациях города Новосибирска, сотрудники которых подвержены риску эмоционального выгорания, а так же в других муниципальных образованиях.

Директор муниципального казенного
учреждения дополнительного
профессионального образования города
Новосибирска «Городской центр
образования и здоровья «Магистр»

Н.А. Склянова

Приложения:

Приложение 1, ссылки на фотоархив

<https://cloud.mail.ru/public/KUDH/4DySqy7qY>

Приложение 2, отзывы участников проекта

Участники проекта "Добавь разум"
Хотимся от вас выразить благодарность.
Все кто принимал участие в
организации и реализации этого
значимого проекта.
На протяжении 3 месяцев мы
общались, учились, перабили себя,
учились любить себя. Огромное вам
за это Спасибо!!!

Редко выдается такая возможность
в приобретении не только теоретических
знаний, но практического опыта.
В наше время это очень ценно!!!
Еще раз всем, всем - спасибо!!!

Ваша Ольга

Приложение 3, сценарный план завершения проекта «Добавь жизни!»

Сценарный план

Мероприятие: завершение проекта «Добавь жизни!»

Дата проведения:	26.04.2016
Время проведения	16-00
Общее время проведения:	2 часа
Место проведения:	МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр», ул. Д.Шамшурина, д.6
Участники встречи:	Незамаева Ольга Борисовна , начальник департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска; Склянова Нина Александровна , директор МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр», д.м.н., профессор; Хрячкова Марина Валентиновна , заместитель начальника департамента – начальник управления социальной поддержки населения мэрии города Новосибирска; Беспрозванная Елена Анатольевна , заведующий организационно-методическим отделением, к.м.н, врач-методист; руководители муниципальных учреждений социальной поддержки населения (15 чел.) участники проекта (20 чел.)
Время:	Встреча участников мероприятия
15.40 – 15.55	(Плотникова Н.Г., начальник отдела по охране здоровья и медицинскому сопровождению социальных проектов департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска)
16.05. – 16.10	Приветственное слово Скляновой Нины Александровны , директора МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр», д.м.н., профессора
16.10 – 16.15	Приветственное слово Незамаевой Ольги Борисовны , начальника департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска;
16.15 – 16.35	Презентация проекта «Добавь жизни!»
16.35 – 17.00	Защита итоговых работ участниками проекта (представители от 4 учреждений по 5-7 мин.)
17.00 – 17.15	Вручение сертификатов участникам проекта (20 чел.)

Сертификаты вручают **Незамаева Ольга Борисовна**, начальник департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска; **Склянова Нина Александровна**, директор МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр», д.м.н., профессор;

- 17.15 – 17.30 Свободный микрофон
- 17.35 – 17.40 Заключительное слово **Незамаевой Ольги Борисовны**, начальника департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска, вручение благодарственных писем департамента по социальной политике мэрии города Новосибирска (5 шт.);
- 17.35 – 17.40 Заключительное слово **Скляновой Нины Александровны**, директора МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр», д.м.н., профессора
- 17.40 – 18.00 Экскурсия по МКУ ДПО «Городской центр образования и здоровья «Магистр»

Приложение 4, ссылка на фотоархив

<https://cloud.mail.ru/public/3z2D/psXE6nWDM>

Приложение 5, ссылки на информационные статьи

«Марафон здоровья 55+»

<http://social.novo-sibirsk.ru/SiteKCSON/obskzori/SitePages/fullnews.aspx?itemID=336>

Скандинавская ходьба

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2750924511603708/>

«Веселые старты»

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2594110213951806/>

общегородская зарядка

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2180226798673485/>

«Марафон здоровья 55+» - 2

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2504618216234340/>

День физкультурника

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2732355313460628/>

Спортивный праздник

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2620910274605133/>

«Зеленый марафон»

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2604480869581407/>

«Марафон здоровья 55+» -3

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2326860627343434/>

«Ходи, Новосибирск»

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2297676110261886/>

Центр здоровья

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2272630926099738/>

забег имени А. Раевича

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2202265549802943/>

Центр здоровья 2

<https://www.facebook.com/groups/2035531713142995/permalink/2151922721503893/>

семинар «Конфликты и пути их разрешения»

<http://social.novo-sibirsk.ru/SiteKCSO/obskzori/SitePages/fullnews.aspx?newspage=21&itemID=282>

соревнования с получателями услуг

<http://social.novo-sibirsk.ru/SiteKCSON/obskzori/SitePages/fullnews.aspx?itemID=3>

09













Изображения - многоборье

social.novo-sibirsk.ru

многоборье

Многоборье картинки

Картинки про многоборье с Олимпиады

Открыть

Другие размеры и похожие

Добавить в коллекцию

Отправить

Связанные картинки

Сертификация объектов спорта. Внесение во Всероссийский реестр объектов спорта. Железная гарантия. Звоните! Юр-информация

Перейти

Муниципальный портал г. Новосибирска | Социальная политика | МБУ Комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори» | Версия для слабовидящих



МБУ Комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори»



ГЛАВНАЯ | ОБ УЧРЕЖДЕНИИ | УСЛУГИ | ОБРАЩЕНИЯ ГРАЖДАН

"МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ 55+"

03.04.2019 15:00



Специалисты нашего Центра приняли участие в "Марафоне здоровья 55+", который проходил в Советском районе в Доме культуры «Звезда» (ул. Иванова, 53). Мероприятие направлено на формирование у жителей города Новосибирска возрастной категории 55+ приоритетов сохранения здоровья и долголетия, повышение медицинской грамотности, поддержание здорового образа жизни. Ведущие специалисты города провели тематические встречи по трем блокам: «Сохранение здоровья 55+», «Физическая активность 55+», «Питание 55+». Организатор – медицинский портал Sibmeda.ru (Сибмедда) при поддержке Департамента по социальной политике мэрии г. Новосибирска и Регионального центра медицинской профилактики.

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

05.08.2019 12:00
Экскурсия в Храм в честь иконы Пресвятой Богородицы Скороспасающей.

03.08.2019 12:00
ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

14.06.2019 11:00
ВСЕ ВОПРОСЫ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ - НА ОДНОМ ПОРТАЛЕ

10.06.2019 17:00
Экскурсия по культуре Японии в МЦЦ "Сибирь-Хонсайдо"

1 2 3 4 5 ... 25

© Мэрия г. Новосибирска, 2013-2018. Сайт разработан компанией [Технология](#) совместно с департаментом связи и информатизации мэрии города Новосибирска

Муниципальный портал
Техническая поддержка

Муниципальный портал г. Новосибирска • Социальная политика • МБУ комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори» • Версия для слабовидящих



МБУ Комплексный социально-оздоровительный центр «Обские зори»



ГЛАВНАЯ ▾ ОБ УЧРЕЖДЕНИИ ▾ УСЛУГИ ▾ ОБРАЩЕНИЯ ГРАЖДАН

СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «КОНФЛИКТЫ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ»

14.06.2018 15:00



Сегодня на базе нашего учреждения состоялся семинар-тренинг «Конфликты и пути их разрешения». Провели семинар специалисты ГАУ СО НСО «Областной комплексный центр социальной реабилитации «Надежда». В программе семинара: «Конфликт. Что это такое?»; «Типы конфликтов»; «Формула конфликта»; «Как избежать конфликтов»; Типология конфликтных личностей». В ходе семинара проведено тестирование «Самооценка конфликтности» (В.Ф.Рябовский). Практическую часть составил тренинг «Способы выхода из конфликтов». Участниками семинара были специалисты не только нашего Центра, но и ЦСОНы Центрального округа и Октябрьского района. Спасибо специалистам ГАУ СО НСО «Областной комплексный центр социальной реабилитации «Надежда» за полезную информацию и всем участникам за плодотворную работу!

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

23.04.2018 11:00
[ВСЕ НА СУББОТНИК!!!](#)

22.04.2018 10:00
[Приглашаем всех желающих принять участие в акции «Толстые выходные» и «Раздолье!»](#)

12.04.2018 15:00
[Онлайн-туристический форум в Новосибирске 13-14 апреля 2018 года](#)

05.04.2018 15:00
[Состоялись комплексные занятия по Ю.Ч. и П.В.](#)

1 .. 20 21 22 .. 25

© Муриа г. Новосибирска, 2013-2018. Сайт разработан компанией [Транзитив](#) совместно с директ-менеджерами сайта и информатизации мэрии города Новосибирска

[Муниципальный портал](#)
[Телевизионная трансляция](#)
[Видео](#)

МБУ "Центр "Обские зори"

Людмила Зайцева
Администратор • 6 августа 2018 г.

Продолжает участие в Про Бюро марафоне в рамках общегородского форума «Новосибирск – город безграничных возможностей» - 2018» Центр здоровья от ГБУЗ НСО «Городская поликлиника № 29». Отдыхающим и сотрудникам нашего Центра предоставлена возможность не только проверить кровь на сахар и холестерин, но и получить консультацию медицинских работников. Воспользовались услугой 72 человека.




ПРОБНО - МАРАФОН 2018
С 11 июля по 20 августа

ОКАЖИ БЕЗВОЗМЕЗДНО ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ТЕМ,




Светлана Соболева, Irina Gorbuseva и ещё 5 Видели: 67

Нравится • Комментировать • Поделиться

Напишите комментарий...

Присоединиться к группе

«Современная технология эффективной социализации»
1 635 участников

Журнал "Библиотечка в школе"
711 участников

Присоединиться к группе

Русский • English (US) • Українська • Suomi • Español

Конфиденциальность • Условия использования • Реклама • Выбор рекламы • Файлы cookie • Ещё • Facebook © 2019

МБУ "Центр "Обские зори"

Нанесите комментарий...

Людмила Зайцева
Администратор · 8 сентября 2019 г.

Сегодня мы приняли участие в забеге имени Александра Раевича на массу положительных эмоций получили!!!

Палла Зубарева, Ксения Иванова и ещё 5 · Комментарии: 2 · Видели: 67

Нравится · Комментировать · Поделиться

Марина Хричкова Молодые Мы вами гордимся!
Нравится · Ответить · 51 нед.

Людмила Зайцева Спасибо!
Нравится · Ответить · 51 нед.

Нанесите комментарий...

Людмила Зайцева
Администратор · 8 сентября 2019 г.

«Современная технология эффективной социализации»
1 635 участников

Журнал "Гибкость в школе"
711 участников

Русский · English (US) · Українська · Suomi · Español

Конфиденциальность · Условия использования · Реклама · Выбор рекламы · Ваши сообщения · Ещё · Facebook © 2019

Чат (8)

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=164863607723034&set=pcb.2202265549802943&type=3&fbf=1&_ft_n=HH-R&eid=ARD9o_AvI0QmZyYhY-MbUJUC4MHUJvDyC2T15MzRkWSkVgF8a2o3k_R1BwMAtatWvRwQWf

МБУ "Центр "Обские зори"

Нанесите комментарий...

Людмила Зайцева
Администратор · 26 мая

«Движение - это жизнь, а жизнь - это есть движение» - как гласит старая поговорка. Ученые подтвердили народную мудрость и доказали, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Утренняя гимнастика, скандинавская ходьба, занятия на тренажерах и в спортивном зале, ЛФК, "Утренняя гимнастика", спортивные эстафеты, настольный теннис, бильярд - в нашем Центре есть все для поддержания активного долголетия. А сегодня мы провели спортивно-развлекательную программу «Веселые старты». Испытания на скорость, внимание и слаженность успешно прошли все участники эстафеты. Заряд бодрости, хорошее настроение и награды получили обе команды, так как победила ДР-УЖБА!

Палла Зубарева, Вера Маничева и ещё 12 · Видели: 52

Нравится · Комментировать · Поделиться

Рекомендуемые группы

МБУ "КДСОН" Кировского района города Новосибирска
25 друзей · 135 участников

810 тысяч атомных городов. Официальная группа прое...
8 друзей · 1 017 участников

Русский · English (US) · Українська · Suomi · Español

Конфиденциальность · Условия использования · Реклама · Выбор рекламы · Ваши сообщения · Ещё · Facebook © 2019

Чат (10)

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=26295821580232&set=pcb.29411011951806&type=3&fbf=1&_ft_n=HH-R&eid=ARDfzBfH4pgmCO7LPH78n7qCQDhXQ2...