

МОЯ МАМА- МЕДСЕСТРА!

ФОТОКОНКУРС

ТЕРЕНТЬЕВНА ЮЛИАНА ВЛАДИМИРОВНА

**ГАУЗ СО ДГКБ№11 г. Екатеринбург,
поликлиника №1,
старшая медицинская сестра**



Мою маму зовут Юлиана, маме нравится быть спортивной, хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, поэтому она старается вести здоровый образ жизни. К здоровому образу жизни мама привлекает всю нашу семью. Мы стараемся правильно питаться, ограничивая жаренное и мучное. Вместе с мамой мы посещаем занятия пилатес. Зимой моя мама очень любит кататься в лесу на сноуборде по пухлому снегу. У нее это здорово получается! Для поддержания здоровья также обязательны прогулки по выходным с семьей в парке или лесу – так считает моя мама. Мы ее в этом с удовольствием поддерживаем. Именно крепкая и дружная семья заряжает и мотивирует друг друга.



БЕРСЕНЕВА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

**ГАУЗ СО СОКПБ г. Екатеринбург,
психиатрическое отделение №6,
старшая медицинская сестра**

Наша мама – многодетная мама, потому что у нее трое детей. Мама говорит, что мы для нее надежный тыл и опора. В свободное время мы любим кататься всей семьёй на велосипедах. Делаем это часто и подолгу. Мама говорит, что это полезная нагрузка для организма. Каждый день много и долго гуляем со своими маленькими питомцами, занимаемся с ними на специальных площадках, при этом вместе с ними бегаем и прыгаем. Это приносит нам энергию и жизненный задор, а также пользу для здоровья.



СОЛОДОВНИКОВА НАТАЛЬЯ РОМАНОВНА

**ГАУЗ СО «Красноурьинская ГБ»,
акушерско-гинекологическое
отделение, операционный блок,
старшая медицинская сестра**

У нашей мамы очень ответственная работа, потому что она помогает появиться новому человеку на свет. Мама любит свою работу именно за это – видеть первый вздох и слышать первый крик новорожденного. Работа требует большой концентрации и внимания, поэтому после работы маме нравится восстанавливать свои силы с помощью спорта. Она занимается йогой и стретчингом. И уже больше года ведет тренировки в женской группе. Наша мама – пример для нас, мы занимаемся скалолазанием, что быть сильными и выносливыми.



ТРУБИНА ОЛЕСЯ АНДРЕЕВНА

**ГАУЗ СО «Верхнепышминское ЦГБ»,
акушерско-гинекологическое
отделение, родовой блок,
акушерка**

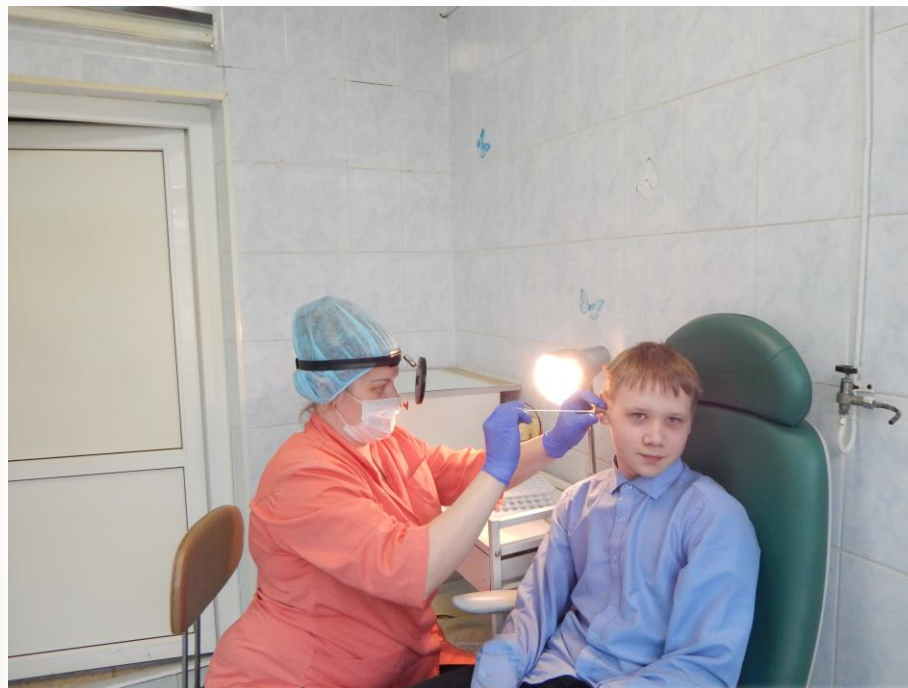
Всё свободное время мы всей семьёй ведём активный образ жизни. Моя мама водит меня и брата на каратэ и всегда болеет за нас на соревнованиях, а мы всегда радуем её медалями. Мы регулярно всей семьёй участвуем в кроссе нации и лыжня России. Моя мама умеет всё: зимой- кататься на коньках, горных лыжах, летом - плавать, кататься на роликах, велосипеде, самокате, ходить в походы и даже ставить палатку. И всему этому она учит и меня с братом. Мы очень любим проводить активно наши выходные и нам никогда не скучно. Мы стараемся вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.



СТЯЖКИНА СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА

**ГАУЗ СО «ДГБ г. Нижний Тагил»,
оториноларингологическое отделение,
медицинская сестра**

Моя мама лечит детей, которые находятся у нее в отделении и помогает им быстрее выздоравливать. Она очень любит свою работу. Мы с мамой ведем активный и здоровый образ жизни. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека. Летом мы катаемся на велосипедах в лесопарке, гуляем в лесу, просто гуляем по улицам нашего города, и на каждой прогулке открываем для себя что-то новое. Зимой мы катаемся на лыжах и коньках, нам это очень нравится. К нашим прогулкам (пешим, на велосипеде или катание на коньках и лыжах) всегда присоединяются наши друзья, нам очень интересно вместе. Для наших прогулок мы всегда выбираем разные маршруты. Мама всем говорит, что здоровый образ жизни – ЭТО КРУТО!!!



ЧЕРДАНЦЕВА СВЕТЛАНА СЕРГЕЕВНА

**ГАУЗ СО «ДГБ г. Каменск Уральский»,
родильное отделение,
акушерка**

Моя мама работает в роддоме акушером. Это самая нужная профессия! Свою профессию она очень любит и не хочет менять, хотя очень сильно устаёт и не спит ночами. Работа у мамы трудная и тяжёлая, вся смена проходит на ногах. Мне очень нравится мамина профессия, ей очень часто дарят конфеты! Когда я вырасту, то пойду учиться на врача и помогать маме! А чтобы быть сильным и помогать людям, надо заботиться о себе и своем здоровье. Поэтому мы с мамой любим долго гулять, ходить в бассейн, а зимой кататься на лыжах. Моя мама говорит, что это называется здоровый образ жизни.



ШЕПЕЛЕВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

**ГАУЗ СО ЦГБ №20 г. Екатеринбург,
урологическое отделение,
старшая медицинская сестра**

Наша мама работает в больнице, а еще преподает и обучает студентов Свердловского областного медицинского колледжа в своей больнице. Мама в свободное от работы время активно занимается спортом: играет в волейбол и участвует в различных соревнованиях - имеет 3-ий взрослый разряд по волейболу. Мы всегда болеем и поддерживаем ее на соревнованиях! Еще наша мама посещает тренажерный зал, а по вечерам обязательная пробежка 7 км. Мама говорит: «Спорт - мое все!» Конечно, и нас она воспитывает в духе здорового образа жизни, ведь спорт и правильное питание делают организм крепким и здоровым, человек меньше болеет и больше радуется.



ЯКОВЛЕВА ДИНА КАМИЛЕВНА

**ОДКБ г. Екатеринбург,
родовое отделение,
операционная медицинская сестра**

Моя мама веселая и спортивная. Она увлекается велоспортом и бегом, и даже участвует в спортивных соревнованиях. Летом мы вместе катаемся на велосипедах и плаваем на сап бордах. Это здорово, а еще радует красивая природа вокруг. Зимой мы любим ходить на каток и долго катаемся на коньках на свежем воздухе. Скучно нам не бывает! Мама считает, что спорт должен присутствовать в жизни каждого человека, потому что поднимает настроение и придает сил. Спорт это не всегда тяжело и трудно, он может быть по-настоящему увлекательным. Главное – найти свое любимое занятие, и тогда будешь им заниматься с удовольствием и легко, а главное весело!



ГАНИЕВА НАТАЛЬЯ РАИСОВНА

**ГБУЗ СО ЦГКБ №6 г. Екатеринбург,
офтальмологическое отделение,
медицинская сестра**

Моя мама помогает людям восстановить и сохранить зрение. Ведь глаза — это зеркало души! Я серьезно увлекаюсь скалолазанием, и мама разделяет мое увлечение. Мы вместе ходим на скалодром и тренируемся. Этот спорт требует высокой концентрации и хорошей выносливости, но мама справляется на «отлично». Иногда мы с мамой соревнуемся между собой, но она всегда мне поддается. Как говорит мама, спорт не только полезен для здоровья, но еще и для общения и поддержки друг друга. Иметь общее спортивное увлечение с мамой на двоих мне нравится!



Хакимова Лилия Хамидовна

**ГАУЗ СО «СОКП Госпиталь для
ветеранов войн»,
психоневрологическое отделение,
медицинская сестра**

Профессия моей мамы очень ответственная, ведь благодаря тому что она делает, пациенты становятся здоровы. Мама очень любит свою работу, она для меня является примером. Каждый день после работы мама находит время для занятий спортом. Нам нравится свежий воздух, поэтому мы часто катаемся на велосипедах в парке. Велосипед стал для нас не только способом поддержания ежедневной активности, но и возможностью проводить время вместе, общаться и наслаждаться природой. Мама рассказывает, как забота о своем здоровье помогает ей быть бодрой и энергичной на работе. Моя мама - пример того, как сочетать ответственную профессию с заботой о здоровье и активным образом жизни.

