

Соцработники «Царицынского» рассказали о своих принципах ЗОЖ

20.08.2020

Соцработники из Южного округа [присоединились](#) к флешмобу своих коллег из Жулебина [#ЗОЖигаем_в_ТЦСО](#). Такой информацией с журналистами Объединенной редакции интернет-изданий Южного административного округа столицы поделились в Управлении соцзащиты Южного округа.

Каждый день социальные работники рассказывают в социальных сетях, как они используют основополагающие принципы ЗОЖ — и как такой подход помогает им в улучшении производительности, повышении стрессоустойчивости, формировании отличной атмосферы в коллективе. Не секрет, что соцработники в течение рабочего дня много передвигаются по району и городу.

Соцработники Территориального центра социального обслуживания «Царицынский» [ведут](#) активный и здоровый образ жизни. Они умело создают себе режим дня, в котором непременно находится место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Сотрудники «Царицынского» занимаются спортом, придерживаются сбалансированного питания, отказались от вредных привычек, — поэтому полны бодрости, здоровья, сил и энергии.

Так, социальный работник Наталья Воронова любит кататься на роликовых коньках со своей дочкой — и любоваться видами парков Москвы.

Галина Васильева (*главное фото*) придерживается принципа «В здоровом теле — здоровый дух» и бежит в спортзал, как только появляется свободное время.

Светлана Елохина не представляет жизни без велосипеда! Она уверена: это экологичный и полезный вид транспорта.

Марина Волгина обожает самокат — и в прекрасном настроении приезжает на нем на работу, цитируя Почтальона Печкина из Простоквашино: **«Я почему раньше вредный был? Потому что у меня велосипеда не было!»**.

— Для того, чтобы легко справляться с такой нагрузкой, человек должен быть натренированным, — *отметила начальник УСЗН ЮАО Елена Утунова*. — К тому же, спортивные хобби помогают справляться со стрессом, который так или иначе испытывают на себе все, кто работает с большим количеством людей. Поддержание хорошей формы — залог долгой и успешной работы в соцзащите.

Подробнее о спортивных социальных работниках Южного округа можно [прочитать на сайте интернет-издания «Братеево»](#).

Фото предоставили в Управлении соцзащиты Южного округа

Адрес страницы: <http://tsaricino.mos.ru/presscenter/news/detail/9150538.html>

[Управа района Царицыно города Москвы](#)