

## ТАНЦЫ

### занималась танцами на колясках



упражнений, которые можно найти в свободных источниках и выполнять дома.

Да, есть видеоуроки на сайте Федерации спортивных тан-

цев на колясках (сайт федерации танцев в России -<https://wdr.ru/>). Она объединяет всех паратанцоров, проводит соревнования как внутри стра-

ны, так и на международном уровне. А также разрабатывает различные пособия и видео - уроки для начинающих танцоров.

- **Что развивают танцы, помимо физических возможностей?**

- Танцы очень хорошо социализируют. Человек с инвалидностью начинает чаще выходить из дома, общается внутри танцевального коллектива и самое главное – выходит на сцену. Сцена раскрывает личность, начинают проявляться различные качества, о которых сам человек и не подозревал. Люди становятся увереннее в себе, легче заводят новые знакомства, начинают думать об участии в других проектах, им становится интересен мир за пределами дома или квартиры.

- **Как прошла самоизоляция? Поддерживали ли Вы форму дома?**

- Сейчас я не танцую. Работаю на двух работах удаленно, и это отнимает много времени. Для поддержания здоровья периодически занимаюсь йогой.

- **Расскажите о жизненном кредо Марии Гетман.**

- Жить и радоваться жизни!  
**М. АНДРОЩУК**

## КНИГА РАСТИТ ЧЕЛОВЕКА – МУДРОСТЬ



бенку. Подбирая книгу, надо учитывать возраст, индивидуальные особенности, потребности и интересы, уровень его развития. Особенно важно помнить, что каждой книге – свое время. На помощь вам всегда придут специалисты библиотеки. Чтобы сформировать стойкий читательский интерес у ребенка, родителям необходимо соблюдать некоторые правила:

- читать самому, читать ребенку вслух, читать по очереди
- выбирать книгу, так как очень важно, что читать и в каком возрасте;
- суметь заинтересовать ребенка, задавая вопросы, помочь увидеть главное;
- уважать мнение ребенка, учить обосновывать свою точку зрения, уметь ее защищать;
- вдохновлять детей на продолжение чтения.

Читающий ребенок начина-

ется в семье через благотворный пример взрослых. Не сомневайтесь, совместное чтение с детьми – это замечательная традиция.

Если возникают трудности с подбором нужной литературы для семейного чтения, то всегда можно обратиться в библиотеку.

**Н. ИЛЬИНА,**  
библиотекарь  
центра «Добродей»

## Семь «Я»

→ ВМЕСТЕ



Благодаря любви и поддержке в семье, а также тесному сотрудничеству с «Добродеей», Лизе и ее семье многое удалось преодолеть. Сегодня Лиза чувствует себя счастливым человеком и искренне радуется жизни.

**Мы продолжаем знакомить наших читателей с семьями, имеющими детей с безграничными возможностями.**

В этом выпуске о своей семье расскажет Ольга Посиделова, мама выпускницы центра реабилитации и абилитации «Добродей»:

- В семье трое детей. Самая младшая Лиза принесла в семью счастье. Жизнь изменилась, но не было обид и жалоб. Было лишь огромное желание найти пути помощи ребенку. С ранних лет в сотрудничестве со специалистами центра формировались такие качества как доброжелательность, честность, трудолюбие и настойчивость в достижении целей. Было нелегко, но велика любовь к детям.

Физическому и интеллектуальному развитию Лизы уделяли огромное внимание с раннего возраста. Благодаря совместным усилиям семьи и сотрудникам центра «Добродей» были достигнуты хорошие результаты. Посиделовы с верой и желанием прошли этот путь и своим примером показали, как важно выполнять все рекомендации специалистов. Сейчас Лизе уже 23 года. Она с теплом отзывается о каждом сотруднике центра. Ведь «Добродей» когда-то стала для нее вторым домом.

Благодаря любви и поддержке в семье, а также тесному сотрудничеству с «Добродеей», Лизе и ее семье многое удалось преодолеть. Сегодня Лиза чувствует себя счастливым человеком и искренне радуется жизни. Она, как и старшие дети, активно занимается домашними делами.

Между детьми в семье царит трепетная дружба. Старшие сестры относятся к Лизе с нежностью и любовью. Она отвечает им взаимностью и всегда готова прийти на помощь и поддержать их.

С целью социализации дочери, мама организовала театральную студию и ансамбль шумовых инструментов «Душечка» на базе молодежного клуба «Сильные духом» при ДК Железнодорожников (г. Батайск), и Лиза с огромным удовольствием участвует в их деятельности. Так Ольга своим примером показала, что в жизни необходимо быть активным и по-другому просто нельзя.

Пережито немало трудностей и покорено много «вершин». Каждый день Лиза работает над собой. Ее утро начинается с комплекса физических упражнений, которые она делает с завидным упорством. Елизавета также любит заниматься рукоделием: раскрашивать, собирать алмазную мозаику, вышивать. А еще у Лизы активная творческая жизнь, и мама здесь – главный наставник.

Мама подчеркивает, что семья – это семь «Я»: поддержка, любовь, вера, надежда, целеустремленность, труд и благодарность за все, что имеешь!

Митрополит Антоний Сурожский: «Главное заблуждение относительно семейной жизни состоит в том, что все ищут и ждут от нее счастья как чего-то готового, что непременно они должны найти без трудов и усилий. Нет такого готового счастья ни в каком роде, и нигде нет на нашей земле: все здесь с трудом добывается...»

Страницу подготовили специалист РЦ «Добродей» Г. БУБЕНИНА и юнкоры школы «ПУСК»



Твиттер  
<https://twitter.com/Shakhtymedia>



Инстаграм  
[https://www.instagram.com/shakht\\_izvestia/](https://www.instagram.com/shakht_izvestia/)

Вступайте в нашу группу в WHATSAPP  
Электронный адрес [gazeta-o-nas@mail.ru](mailto:gazeta-o-nas@mail.ru)

Новости в режиме онлайн на сайте  
[www.shakhty-media.ru](http://www.shakhty-media.ru)  
Звоните по т. 8-928-226-80-91