

Корпоративные программы укрепления здоровья

Корпоративные программы укрепления здоровья - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов.

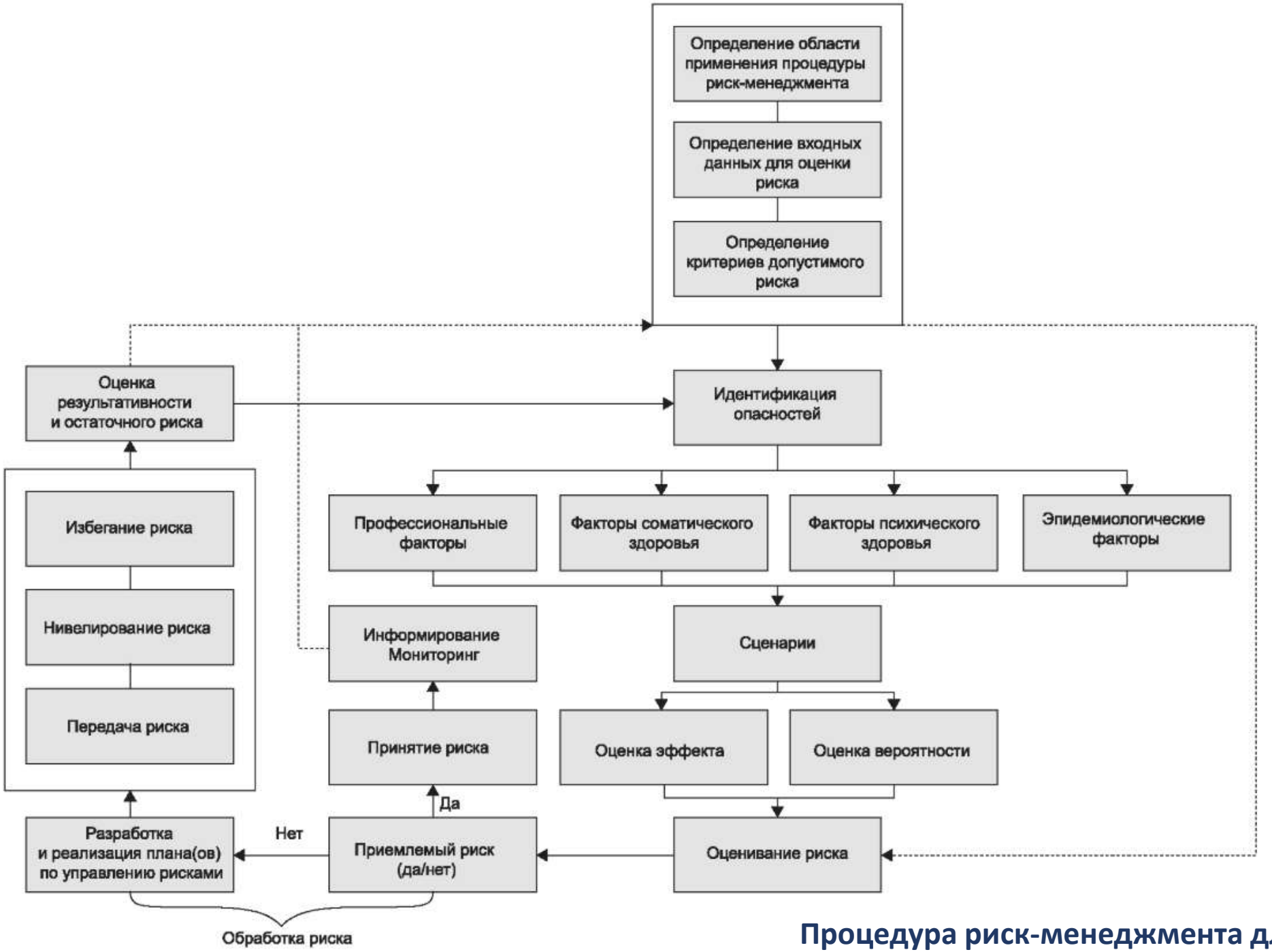
В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративные программы укрепления здоровья работников потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

ГОСТ Р 59240-2020 «Системы менеджмента безопасности труда и охраны здоровья.

Работодатель любой организации несет ответственность за сохранение здоровья и обеспечение безопасности работников на производстве. Внедрение настоящего стандарта предоставляет организации возможность реализации системного подхода к обеспечению поддержания, охраны и укрепления здоровья (далее - охрана здоровья) работников.

Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 70675-2023 «Системы менеджмента безопасности труда и охраны здоровья. Руководство по оценке риска для здоровья работников»

(утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 15 марта 2023 г. N 144-ст)



Процедура риск-менеджмента для здоровья работников

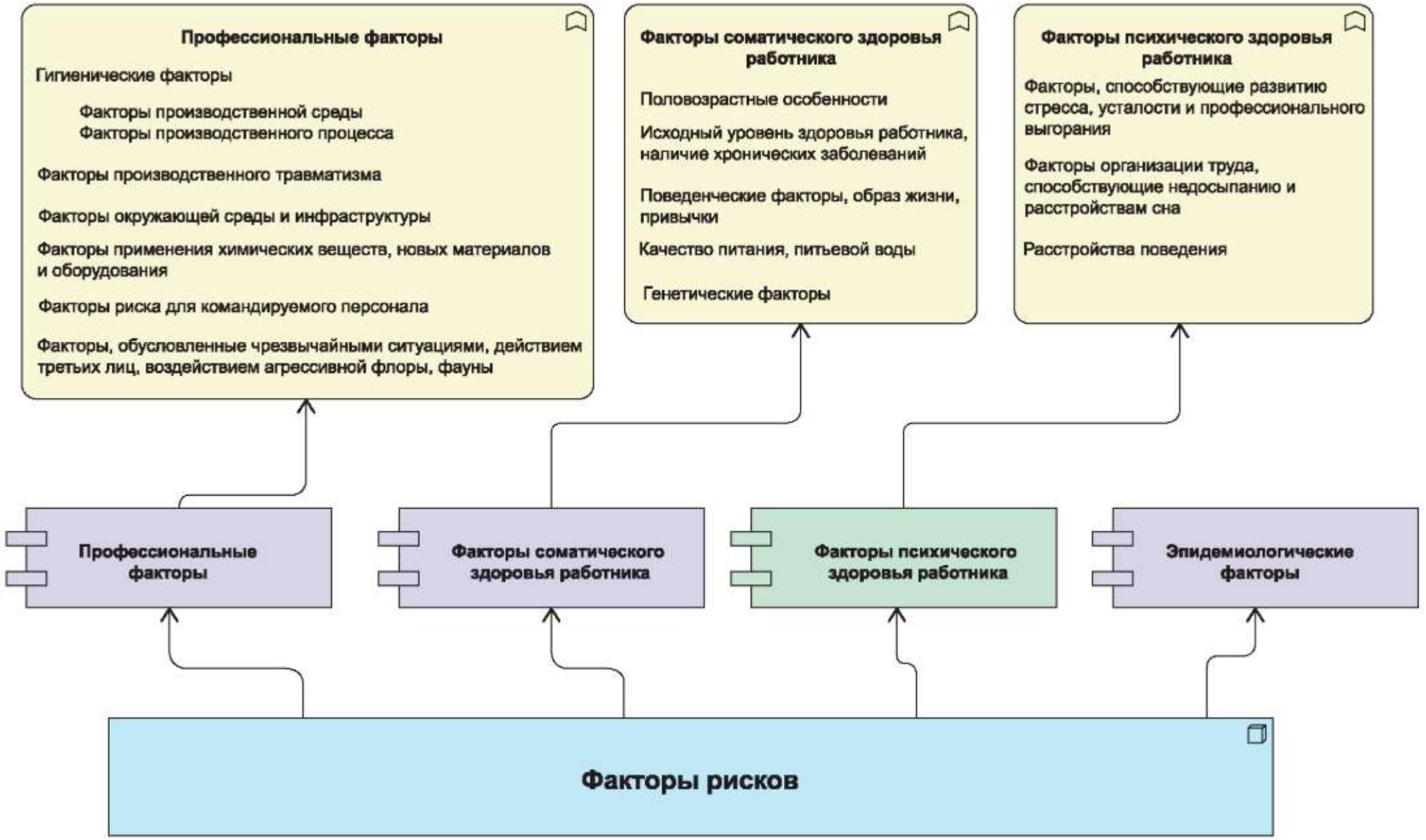


Диаграмма факторов при оценке рисков для здоровья работников

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

525

из 100 000 человек

ежегодно умирают в трудоспособном возрасте

~ 2 недель

в год человек отсутствует на рабочем месте по причине болезни

60 млн.рублей

на 100 человек

в год теряет компания из-за временной нетрудоспособности сотрудников



Отдельная задача — создать среду, сберегающую здоровье, в трудовых коллективах. Очень важно, чтобы работодатели, понимали, что при реализации такой политики производительность труда станет выше

В. И. Скворцова

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

Корпоративная программа укрепления здоровья – это межсекторальный комплекс мер, направленный на повышение уровня здоровья сотрудников, предпринимаемых компанией.

ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ



Государственных корпораций и учреждений



Коммерческих организаций



Некоммерческих организаций

ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА ДЛЯ:



Талантливых



Целеустремленных



Активных

- Трудиться на хорошей, интересной и высокооплачиваемой работе
- Строить бизнес
- Обзаводиться жильем
- Создавать большую и крепкую семью
- Воспитывать много детей
- Быть счастливым в своей собственной стране

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Основные структуры, принимающие участие в формировании здорового образа жизни населения России

Общественные и религиозные структуры	Органы исполнительной власти	Системы здравоохранения
Лига здоровья нации	Минспорта, физкультуры и молодежной политики РФ	Государственная
Торгово-промышленная палата	Минобрнауки РФ	
Российский союз промышленников и предпринимателей	Минтруд РФ	
ОПОРА России	Минприроды РФ	Ведомственная
Общество защиты прав потребителей РФ	Минкультуры РФ	
Общество защиты прав пациентов РФ	Минпечати РФ	
Другие общественные организации РФ и религиозные структуры	Минюст РФ	Частная
	Минэкономразвития РФ	
	Роспотребнадзор РФ	

Кабинеты и школы по ЗОЖ

Школа для беременных женщин (Z 33); Школа для молодых родителей (Z 71.9);
Школа профилактики табакокурения (Z 72.0); Школа профилактики алкоголизма (Z 72.1);
Школа профилактики гиподинамии (Z 72.3); Школа рационального питания (Z 72.4);
Школа профилактики стрессовых ситуаций (Z 73.3); Школа профилактики сахарного диабета (Z 86.3);
Школа профилактики артериальной гипертензии (Z 86.7); Школа профилактики бронхиальной астмы (Z 87.0);
Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника (Z 87.3)

Граждане Российской Федерации

Общие положения риск-менеджмента для здоровья работников

Методика оценки рисков должна учитывать следующие факторы:

- цели и задачи, а также решения, которые необходимо принять;

- ожидаемые результаты от шагов, предпринимаемых в рамках этого процесса;

- время, местоположение, определенные допущения и исключения;

- определение инструментов и методов оценки рисков для здоровья работников;

- определение критериев допустимости рисков в контексте данной организации;

- требуемые ресурсы, распределение обязанностей и ответственности;

- определение требований к документации по результатам оценки рисков;

- взаимосвязь с другими проектами, процессами и действиями.

Риск-менеджмент для здоровья работников может быть осуществлен:

- работниками организации;
- привлеченными профильными специалистами в соответствии со спецификой организации (например, специалистами в области промышленной гигиены, токсикологии, радиационной защиты, эргономики, врачами-специалистами и т.п.);
- подрядными организациями, обладающими соответствующими компетенциями;
- профессиональными объединениями, ассоциациями, органами исполнительной власти (в части групповых рисков, специфичных для определенной отрасли, региона).

Процедура риск-менеджмента для здоровья работников

1) определение области применения процедуры риск-менеджмента для здоровья работников на основе области применения системы менеджмента медицинского обеспечения, профилактики заболеваний и укрепления здоровья работников организации;
2) определение входных данных для оценки рисков (контекста) в соответствии с общей политикой организации в сфере управления рисками для здоровья работников;
3) определение критериев допустимости рисков;
4) идентификация всех потенциальных факторов рисков для здоровья работников с учетом инцидентов как связанных с трудовой деятельностью (внутренние), так и не связанных (внешние), а также формирование перечня всех возможных последствий воздействия соответствующего фактора;
5) определение уровня рисков путем оценки вероятности и значимости последствий при реализации каждого риска в отдельности с применением методов качественной, количественной и полуколичественной (смешанной) оценки;
6) оценивание риска посредством сопоставления с уровнем допустимого риска для организации;
7) разработка и реализация плана(ов) действий по управлению рисками (при выявлении рисков для здоровья работника(ов), имеющих недопустимый уровень, разработка корректирующих и предупреждающих действий должна быть проведена незамедлительно и в обязательном порядке).

ОСНОВЫ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

Цель: создание условий для ведения здорового образа жизни



Уголок здоровья



Мотивационные плакаты



Тематическая электронная рассылка

ОСНОВНОЙ УРОВЕНЬ

Цель: вовлечение сотрудников организации в мероприятия по популяризации здорового образа жизни



Корпоративный марафон ЗОЖ



Просветительские мероприятия с волонтерами-медиками



Трекеры полезных привычек

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Цель: формирование приверженности к здоровому образу жизни и развитие ЗОЖ-культуры в организации



Комитет полезного действия здорового образа жизни



Школа физической активности



Конкурс «Самый здоровый отдел»

Пример уголка здоровья:



КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

1. Ознакомиться с корпоративной программой
2. Выбрать один или несколько уровней программы
3. Связаться с нами 8(495)796-03-06 **(доб. 220)** zozh@volmedic.com
4. Согласовать программу с учетом ваших пожеланий
5. Получить стартовый пакет
6. Запустить корпоративную программу в вашей организации

Программа по укреплению здоровья – это комплекс мер, направленный на повышение уровня здоровья сотрудников и формирование здоровьесберегающей среды – самостоятельно или с использованием сторонних организаций.

Цель программы: продвижение ценностей здорового образа жизни и профилактики заболеваний в корпоративной среде путем вовлечения сотрудников и работодателей компании в мероприятия по укреплению здоровья, а также создания условий, способствующих повышению приверженности к ЗОЖ.

Задачи программы:

— формирование среды в компании, способствующей ведению здорового образа жизни,
— проведение информационной кампании по популяризации здорового образа жизни в компании,
— повышение доступности знаний по основам сохранения и укрепления здоровья,
— создание механизмов по повышению приверженности сотрудников к здоровому образу жизни.

Программа направлена на:

— увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работающего населения,
— профилактику вредных привычек,
— формирование культуры ЗОЖ среди сотрудников компаний,
— увеличение охвата населения профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни,
— повышение мотивации сотрудников компании к занятиям физической культурой.

Корпоративные
модельные программы
«УКРЕПЛЕНИЕ
ЗДОРОВЬЯ
РАБОТАЮЩИХ»



КЕЙСЫ
КОРПОРАТИВНЫХ ПРОГРАММ
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СОТРУДНИКОВ



МОСКВА - 2019

ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ



Снижение трат компании на здравоохранение



Уменьшение текучки кадров



Повышение производительности труда



Повышение уровня вовлеченности сотрудников



Формирование корпоративной культуры

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 29 декабря 2025 г. № 2188

МОСКВА

О Программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи на 2026 год и на плановый период 2027 и 2028 годов

http://government.ru/docs/57499/

проживающих в сельской местности или отдаленных от центра здоровья (центра медицины здорового долголетия) населенных пунктах, консультирование может быть проведено с использованием телекоммуникационных технологий с внесением соответствующей информации в медицинскую документацию гражданина.

В ходе консультирования врач по медицинской профилактике или врач по медицине здорового долголетия дает обратившемуся гражданину рекомендации, направленные на:

ликвидацию или коррекцию признаков преждевременной активации механизмов старения, коррекцию предрисков и факторов риска развития заболеваний (в случае проведения соответствующих исследований в рамках второго этапа);

коррекцию питания (переход на здоровое питание);

формирование оптимального режима двигательной активности;

улучшение когнитивных функций и психологического состояния, включая рекомендации, направленные на вовлечение граждан в творчество, формирование привычки регулярного посещения учреждений культуры и искусства, выставочных и иных культурных мероприятий, в соответствии с рекомендациями, утвержденными Министерством культуры Российской Федерации.

В случае выявления по результатам исследований факторов риска развития заболеваний гражданин направляется для дальнейшего диспансерного наблюдения к врачу по медицинской профилактике.

Как правильно мотивировать граждан (пациентов) к ведению ЗОЖ



Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020; 28(5)
DOI: http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2020-28-5-941-947

Здоровье и общество

© Гаранина И. А., Трегубов В. Н., 2020
УДК 614.2

Гаранина И. А., Трегубов В. Н.

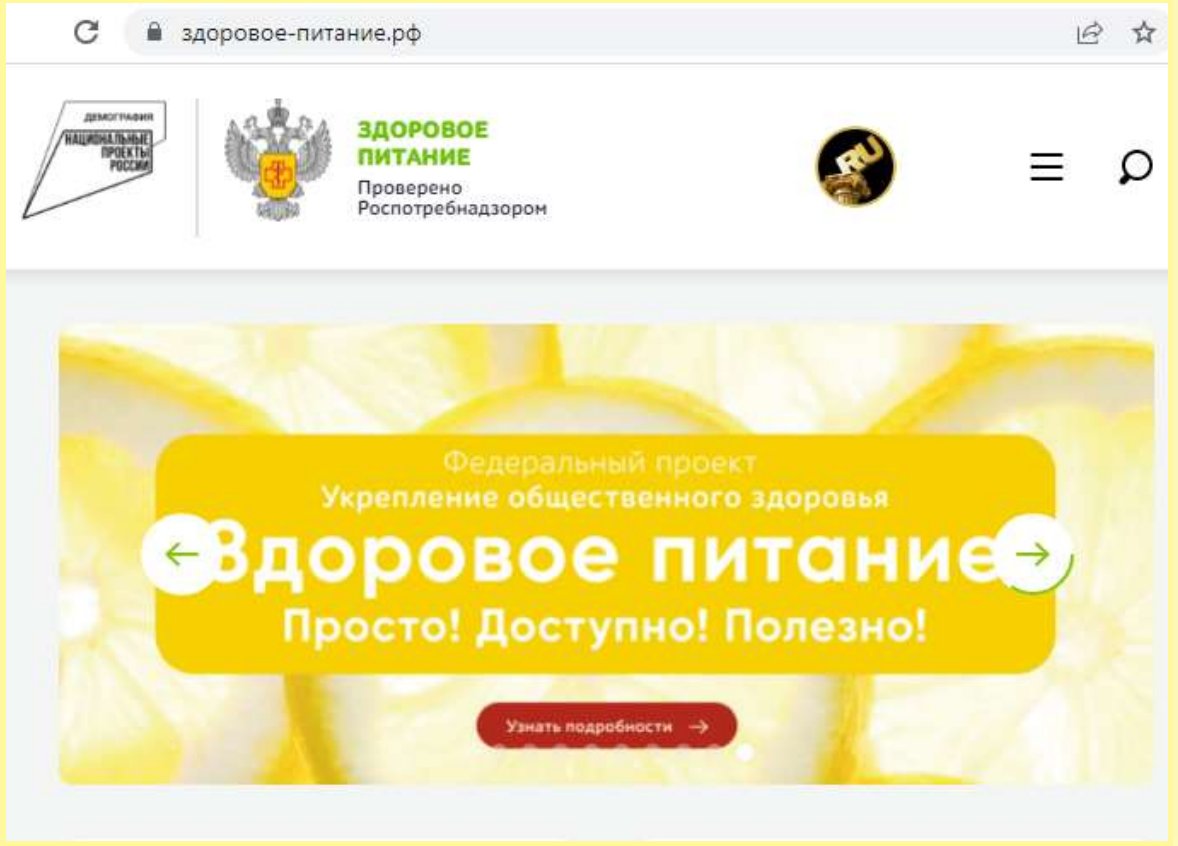
МОТИВАЦИЯ ГРАЖДАН К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ФОРМИРОВАНИЯ У БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ-СПЕЦИАЛИСТОВ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ

ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова» Минздрава России (Сеченовский Университет), 119991, г. Москва

https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-grazhdan-k-vedeniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-posredstvom-formirovaniya-u-buduschih-vrachey-spetsialistov-liderskih/viewer



https://disk.yandex.ru/i/Vb7BV7NPD1LHTw



https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/

Образовательный центр по вопросам здорового питания

http://cgon.rospotrebnadzor.ru/obrazovatelnyi-centr-po-voprosam-zdorovogo-pitaniya

Информация ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ! с официальных сайтов:

takzdorovo.ru/profilaktika/zozh/

8 800 2000 200
Бесплатная горячая линия

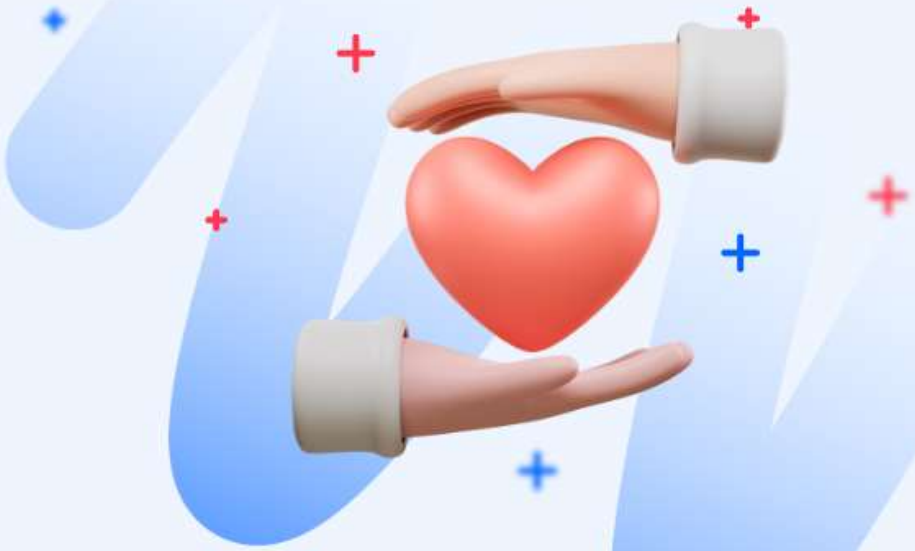
Что вас беспокоит? | Вход/Регистрация | Скачать

Профилактика | Зависимостям.Нет | Заболевания | Меднавигатор | Родителям | Для тех, кому за... | Новости | Сервисы

Главная > Профилактика > ЗОЖ > Здоровое питание

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье

Ваше здоровье



Здоровый образ жизни — это набор привычек, способствующих укреплению и сохранению иммунитета и физических возможностей, устранению факторов, негативно влияющих на самочувствие и организм в целом. Эти полезные привычки помогают сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

В этом разделе вы найдете советы и рекомендации о том, как соблюдать здоровый образ жизни, правильно и разнообразно питаться, какие физические упражнения делать ежедневно и от каких вредных привычек стоит избавиться.

Здоровое питание | Физическая активность | Отказ от вредных привычек | Здоровый сон | Психическое здоровье

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Как врачу-специалисту правильно мотивировать граждан к ведению ЗОЖ



В помощь врачу: Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

ropniz.ru

РОПНИЗ
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

О нас ▾ Для медицинских работников ▾ Для населения ▾

НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

РОПНИЗ
Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний

Главные события

Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Поиск

РУС 16:23

http://vrachivracham.ru/video/

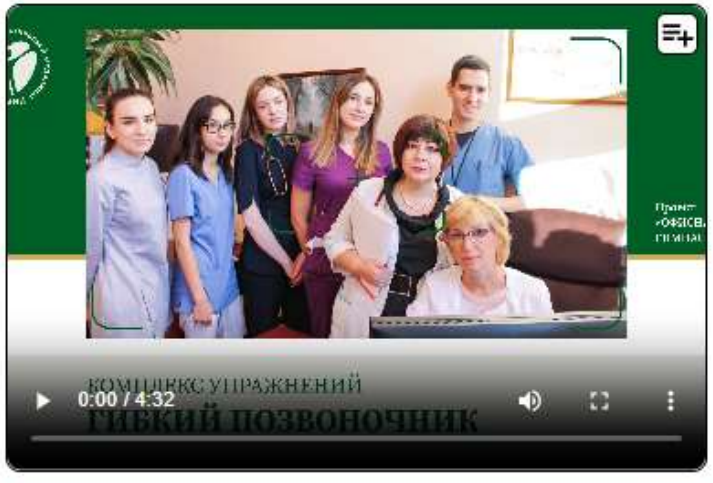
ВРАЧАМ

Главная Умный поиск

Видеоматериалы

– Общественное здоровье

– Офисная гимнастика













Активация Windows
Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/

https://cgon.rospotrebnadzor.ru/kollegam/

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Поиск

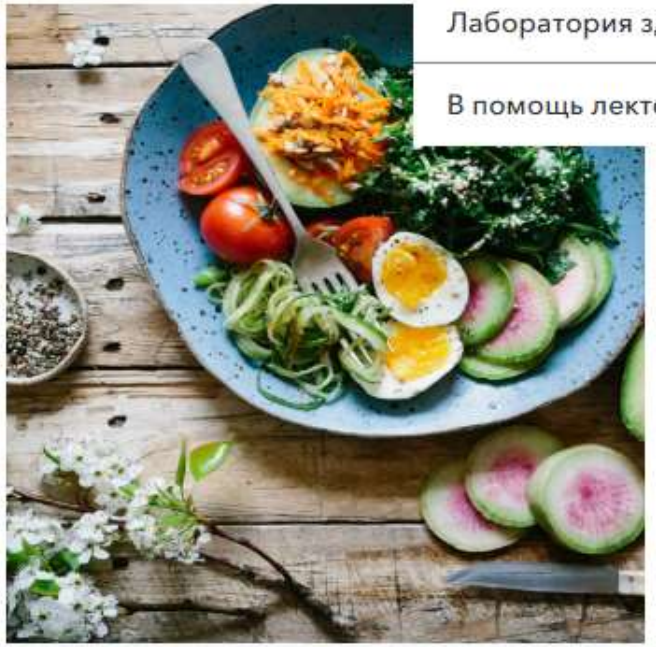
Войти

О центре | Населению | Коллегам | Б | стория | ЛМК | БАДы | Дополнительно | Версия для слабовидящих

- Нацпроект "Демография"
- Тематические подборки
- Всемирные дни
- Лаборатория здорового питания
- В помощь лектору

Главная / Коллегам

КОЛЛЕГАМ



Лаборатория здорового питания



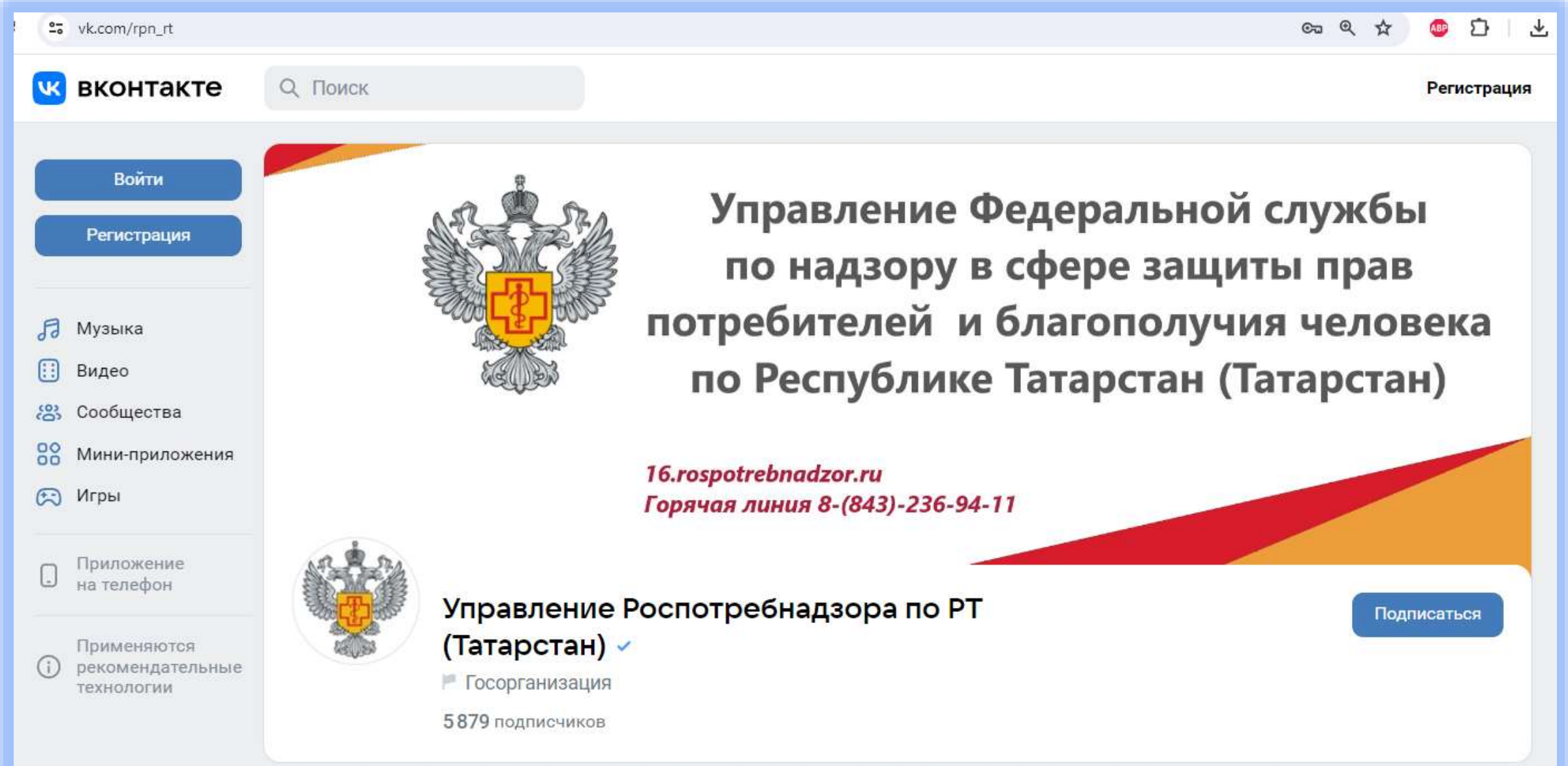
Всемирные дни



Тематические подборки

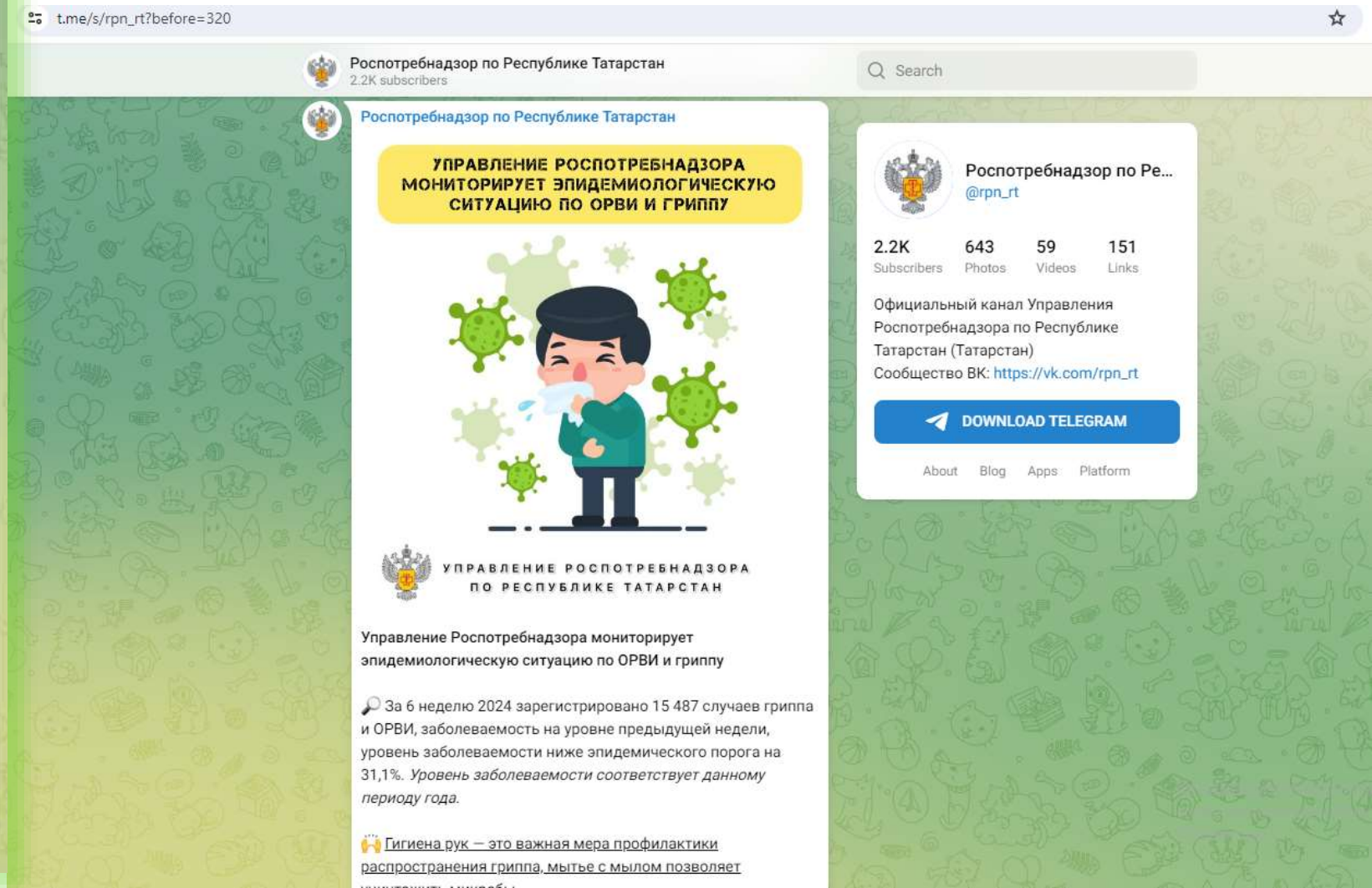
Активация Windows
Чтобы активировать Win

https://vk.com/rpn_rt



https://t.me/rpn_rt





Методики, позволяющие определить уровень приверженности ЗОЖ

- ИНДЕКС ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ (ИОЗ) *Дерябо С. Д., Ясвина В. А.*
- БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! (БЗ)
- ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ ОПРОСНИК (ОЗО) *Голдберг Д.*
- САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ (СЗ) *Войтенко В.П.*
- САМОЧУВСТВИЕ, АКТИВНОСТЬ, НАСТРОЕНИЕ (САН)
- СИМПТОМАТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК САМОЧУВСТВИЯ (СОС)

  Волков А., Водопьянова Н.
- ТЕСТ НА ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ (ТНВЗ)
- …. *и т.д. …*



https://niioz.ru/upload/iblock/185/185be99648e62aa1d4f5ff8a07162b1f.pdf

Опросник по исследованию здоровьесберегающей деятельности (предложенный Яковлевой В.Н., 2014)

Уважаемые студенты Казанского ГМУ!
Просим Вас внимательно прочитать утверждения, приведенные в опроснике и ответить максимально откровенно в зависимости от того, верно или неверно по отношению лично к Вам то или иное утверждение (выбирайте, соответственно, ответ «Верно», либо «Неверно»).
Опросник анонимный - результаты Ваших ответов будут использоваться в обобщенном виде.

* Ваш возраст

* Ваш пол

- Муж
- Жен

* Ваше образование (например: 3 курс лечебный или 5 курс ВСО очно-заочный)

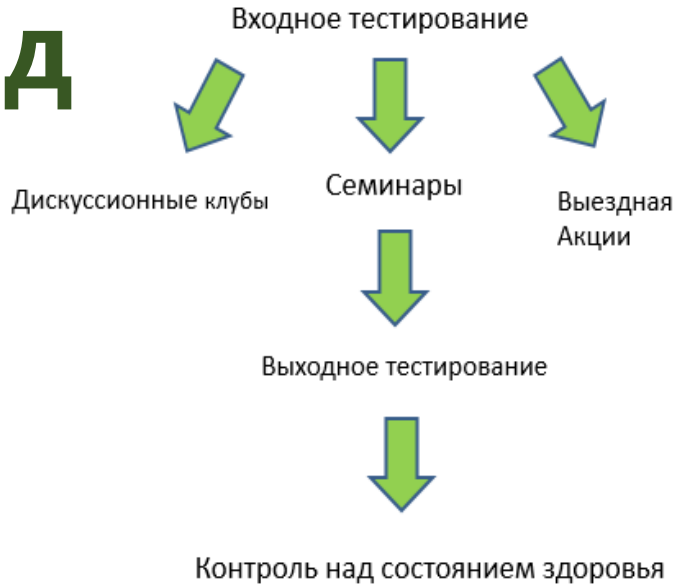
Далее

В перерыве лекции ответить

на вопросы анкеты:

https://forms.yandex.ru/u/68d2e81290fa7bd80c09800b/

Дифференцированный подход



Поколение X
1961-1980



уважение к медицине и медицинским работникам

- ✓ Живут эмоциями по принципу «нравится/не нравится»
- ✓ В коммуникациях важна легкость и доброжелательность
- ✓ Короткий цикл внимания (3-7мин)

Поколение Y
1981-1994



врач - тот, кто оказывает услугу

- ✓ Ценят время
- ✓ Верят отзывам из интернета
- ✓ Уделяют внимание комфорту
- ✓ Важен результат

Поколение Z
1995-2010



рождены с телефоном в руках

- ✓ Важно чувствовать свою уникальность
- ✓ Необходимо подробно объяснять и обосновывать лечение
- ✓ Необходима альтернатива выбора
- ✓ Требует предоставление максимум информации без отсылки к интернету

Поколения Z и «Альфа»: реальность … и перспективы

https://style.rbc.ru/life/650ad3839a79474a6559404f

поколение Z

люди, родившихся примерно со второй половины 1990-х по 2010 г.

поколение «Альфа»

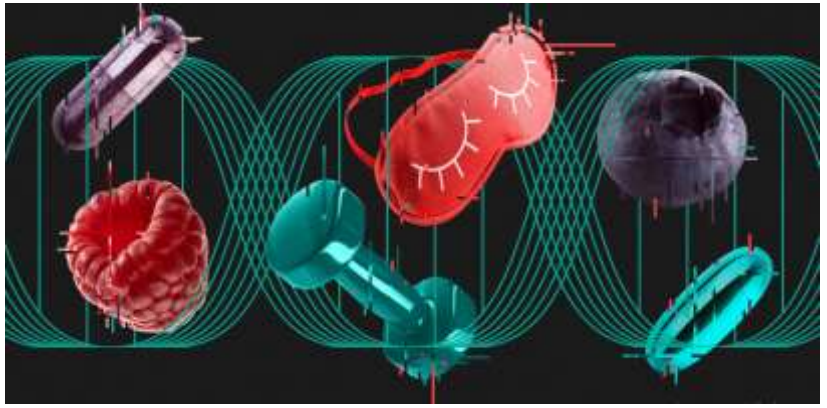


«альфа» — это дети, родившиеся после 2010 года до 2024 г.

ADME

На смену поколению Z идет новое — альфа. Почему к нему стоит присмотреться прямо сейчас
https://www.adme.ru/svoboda-kultura/na-smenu-pokoleniyu-z-idet-novoe-alfa-pochemu-k-nemu-stoit-prismotretsya-pryamo-sejchas-2256465/

ИИ предложил использовать «биохакинг» как альтернативу ЗОЖ для поколения Альфа



Биохакинг — набор технологий, методов и стратегий, которые применяют, чтобы укрепить здоровье, усилить работоспособность и мыслительную эффективность. Например, некоторые биохакеры по утрам принимают контрастный душ, чтобы взбодриться и начать продуктивный день.

В числе методов биохакинга — гигиена сна, работа с питанием, физическая активность, поэтому часто его приравнивают к здоровому образу жизни.
Но ЗОЖ можно рассматривать как базу, которая помогает быть здоровым и поддерживать это состояние. Тогда как биохакинг — это более углубленный подход к тому, чтобы достичь максимальной физической и умственной активности. Некая надстройка над здоровым образом жизни.

https://secrets.tbank.ru/lifestyle/biohacking/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F&internal_source=copypaste

Ключевые отличия между ЗОЖ и биохакингом

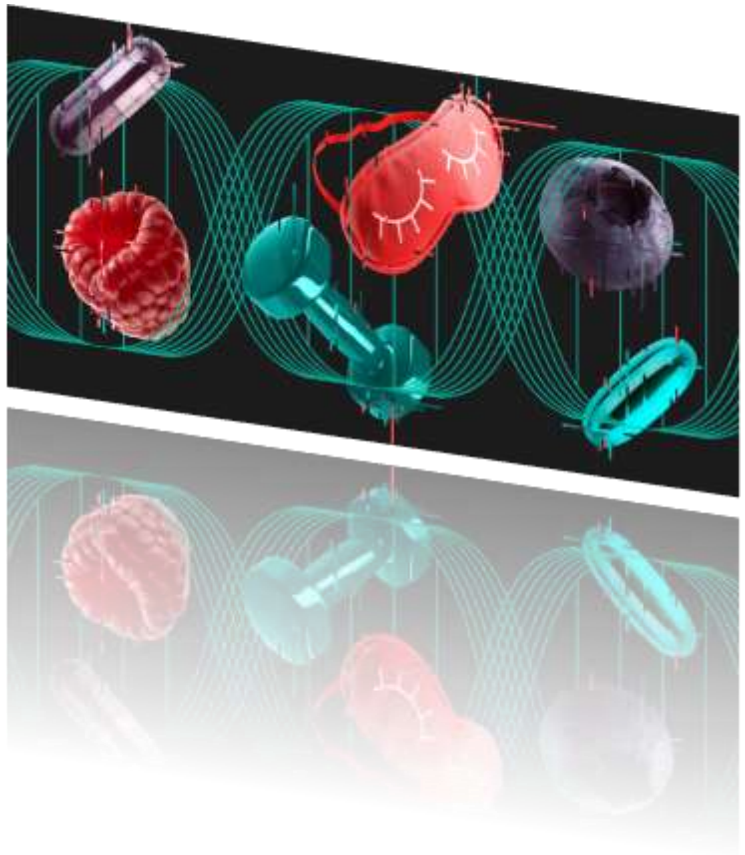
«ЗОЖ»

— заниматься спортом;
— здорово питаться;
— соблюдать гигиену сна.



«Биохакинг»

— принимать контрастный душ, чтобы взбодриться;
— придерживаться циркадных ритмов, чтобы высыпаться;
— носить «умные» часы, чтобы контролировать активность;
— принимать БАДы и другие добавки;
— проходить обследования и составлять особый рацион питания.



Если ЗОЖ — это базовые правила, то биохакинг — детальная работа с собой и множество лайфхаков по прокачке организма

https://secrets.tbank.ru/lifestyle/biohacking/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F&internal_source=copypaste



Олег Зингилевский

Основатель проекта Physical Transformation

Лайфстайл >

Когда человек ведет ЗОЖ, он ставит в приоритет физическое и ментальное здоровье. ЗОЖ включает в себя больше компонентов, чем просто разнообразное питание и бег по утрам.

> «ЗОЖ несправедливо очернен — его часто путают с путем страданий, жесткой диеты, изнурительным спортом.
>
> ЗОЖ — это образ жизни, который ставит в приоритет физическое, ментальное здоровье и социальное благополучие.
>
> Это способ проживания жизни, который максимально снижает риски развития хронических заболеваний. А это помогает продлить годы жизни, в том числе активной».
>
> 
>
> **Олег Зингилевский**
>
> Основатель проекта Physical Transformation

Здоровый образ жизни — это:

- сбалансированное питание — с грамотными приоритетами и любимой едой;
- физическая активность;
- поддержание здорового процента жира в организме;
- отказ от курения, умеренное употребление алкоголя;
- здоровый сон и достаточное количество отдыха;
- управление стрессом;
- наличие хобби;
- положительная самооценка;
- отношения и социальные контакты — например, исследования показывают, что счастливо женатые люди живут дольше;
- забота о когнитивном здоровье — обучение, образование, умственная работа.

© Бизнес-секреты https://secrets.tbank.ru/lifestyle/kak-nachat-vesti-zozh/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fsecrets.tbank.ru%2Flifestyle%2Fbiohacking%2F%3Futm_referrer%3Dhttps%253A%252F%252Fwww.google.com%252F&internal_source=copypaste

Примерные темы занятий по ЗОЖ для Поколения Альфа должен сочетать традиционные подходы с цифровыми, учитывая их неразрывную связь с гаджетами. Фокус на интерактивности, геймификации и персонализации через приложения, виртуальную реальность и образовательные видео поможет вовлечь детей в такие темы, как:

Правильное питание

- Концепция "Чистых" и "Целостных" продуктов
- Рациональное питание, интуитивное питание
- Растительно-ориентированные диеты

Физическая активность

- Разнообразие физических активностей (йога, воркаут, танцы)
- Интеграция движения в повседневную жизнь
- Роль технологий в мотивации и отслеживании активности

Здоровый сон и восстановление

- Важность качественного сна
- Управление стрессом и техники релаксации
- Цифровая детоксикация

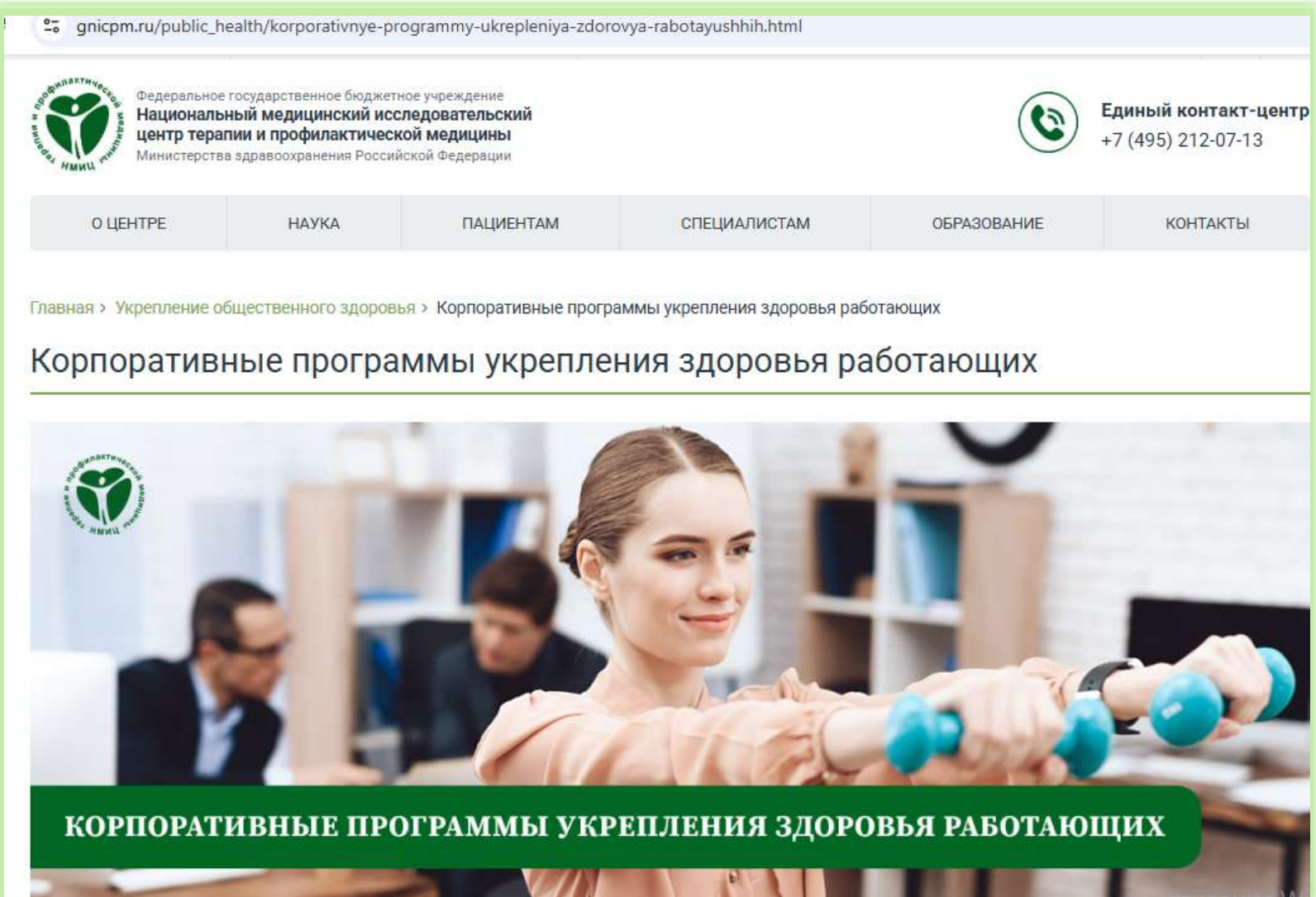
Связь с природой и окружающей средой

- Концепция "Биофильного дизайна"
- Городское сельское хозяйство и городские сады
- Экологически ответственное потребление

https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnyh-form-vospitatelnoy-raboty-s-predstavitelyami-pokoleniy-z-i-alfa

ЗОЖ для трудоспособного населения

https://gnicpm.ru/public_health/korporativnye-programmy-ukrepleniya-zdorovya-rabotayushhih.html



ЗОЖ для детей

Какой ты ЗОЖ-персонаж?

16.05.2025 Тесты 643



Как часто ты занимаешься спортом?

- Каждый день стараюсь хоть чуть-чуть, но заниматься спортом.
- Примерно 2–3 раза в неделю – достаточно, чтобы держать себя в форме.
- Ну... стараюсь иногда, когда вспомню.
- Спорт? Зачем?

Как выглядит твой завтрак?

- Овсянка с ягодами и орехами.
- Омлет с авокадо и зеленью.
- Кофе и бутерброд на бегу.
- Завтрак? Слишком рано для еды.

Как ты пьёшь воду?

- Всегда держу бутылку воды рядом и пью регулярно.
- Стараюсь пить больше, но забываю.
- Только когда чувствую жажду.
- Вода? Лучше чай/кофе/соки.

Когда последний раз ты ел(а) фастфуд?

- Даже не помню.
- Раз в месяц могу позволить себе бургер.
- Время от времени хочется.
- Почти каждый день – кто же устоит перед бургерами?!

Сколько часов сна тебе нужно для восстановления?

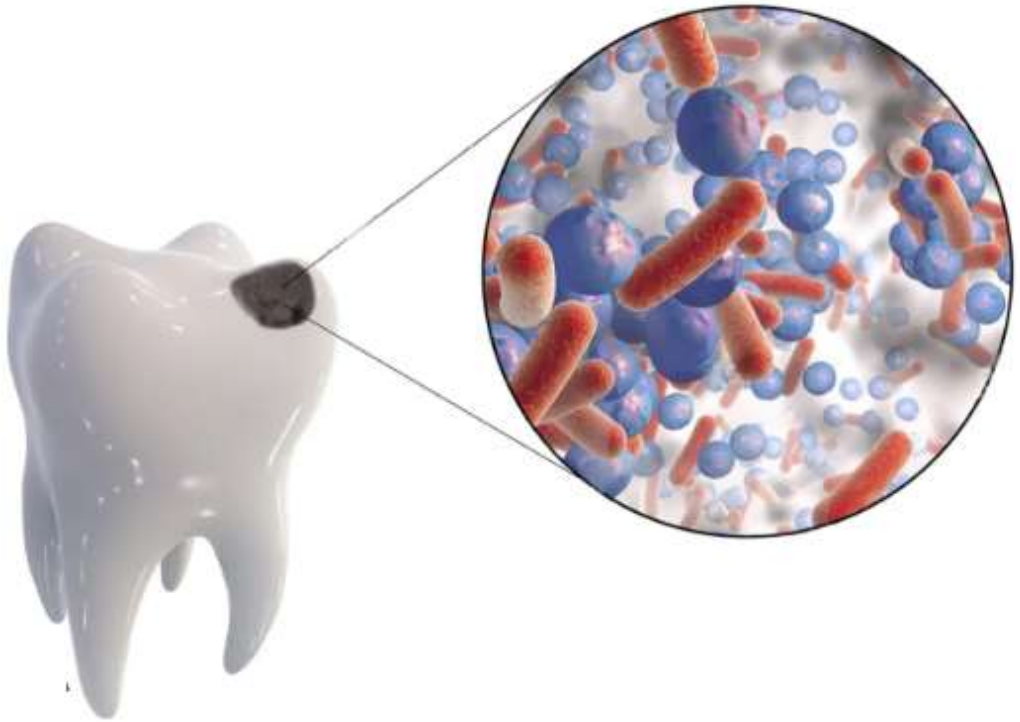
- 7–8 часов – идеально для меня.
- 6 часов – нормально, если не перегружаться.
- 5 часов, если повезёт.
- Спать? Нет времени

https://moshealth.niioz.ru/section/shkoly-zdorovya/kakoy-ty-zozh-personazh/

ЗОЖ для детей, подростков, молодежи




ОБЩЕЕ ДЕЛО
Пауза Пробел К
02:42/12:14



ПРОФИЛАКТИКА:



https://mark-dent.ru/streptococcus-mutans-i-karies-obzor-poslednih-issledovanij/

Кариес (от лат. caries) - инфекционное заболевание, вызываемое бактериями Streptococcus mutans и Lactobacillus acidophilus, которые, выделяют молочную кислоту при переработке сахаров из пищи. Эта кислота создает кислую среду в полости рта, которая приводит к вымыванию минералов (кальция и фосфора) из зубной эмали, вызывая ее деминерализацию и, как следствие, развитие кариеса.



https://avantis-stom.ru/articles/kakiye-produkty-predotvrashchayut-razvitiye-kariyesa

ОБЩЕЕ ДЕЛО ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Оказать помощь

ГЛАВНАЯ О НАС ПРОГРАММЫ ФИЛЬМЫ ПРИМИ УЧАСТИЕ МАТЕРИАЛЫ ОБЩЕЕДЕЛО-ПРО КОНТАКТЫ

ФИЛЬМЫ

Главная / Видео / Фильмы



«Как научиться любить?». Пошаговая инструкция
Скачать в хорошем качестве



Уникальный православный фильм «Утерянная добродетель»
Скачать в хорошем качестве



Наркотики. СЕКРЕТЫ МАНИПУЛЯЦИИ!
Скачать в хорошем качестве



История одного обмана
Скачать в хорошем качестве



Секреты манипуляции — Табак
Скачать в хорошем качестве



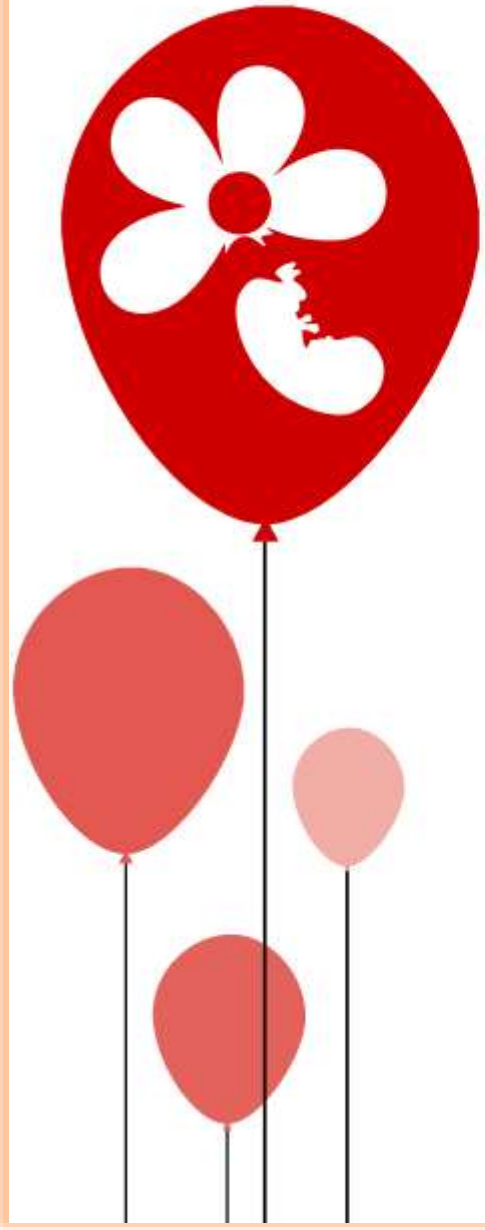
Секреты манипуляции — Алкоголь
Скачать в хорошем качестве







Мама, я вырасту...



Мама, я вырасту, стану врачом,
Средство найду от тяжелой болезни.
Мир от опасности будет спасен.
Что в наше время быть может полезней?

Или учить буду в школе детей
Или писать интересные книжки.
Пусть добротой зарядятся моей
Все на планете девчонки-мальчишки.

Стать я пилотом отважным готов
И бороздить покоренное небо,
Чтоб на бортах тех воздушных судов
Каждый попасть мог туда, где он не был.

Или экологом – землю спасать,
Чтобы леса покрывали планету,
Чтобы потомки могли мне сказать
Доброе слово когда-то за это...

Буду я строить дороги, дома,
Парки зеленые, школы, больницы.
Пусть я пока, как горошинка, мал,
Миру, поверь, я смогу пригодиться

Кем бы ни стал я, чего б ни достиг,
Знай, мама, мною ты сможешь гордиться!
Дай мне прийти в этот мир в нужный миг!
Милая мама, позволь мне родиться!



https://obshee-delo.ru/