

МЫ И ЗОЖ

Корпоративная программа укрепления здоровья 2024год



«Здоровье на рабочем месте»



Продолжается реализация Корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте». Целями и задачами программы является повышение качества жизни сотрудников, членов их семей, путем проведения оздоровительных, культурно-массовых, спортивных мероприятий. Неизменными являются направления программы по укреплению и сохранению здоровья работников, профилактики заболеваний и травматизма; повышения у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшения психологического климата в коллективе, снижения потерь, связанных с временной нетрудоспособностью, повышения информированности работников в вопросах здорового образа жизни.

Численность работников поликлиники составляет на начало 2024года 229 человек, все являются участниками Корпоративной программы. В рамках Программы реализуются 6 блоков (направлений) на реализацию различных мероприятий по выполнению ее задач.

Блок "В движении жизнь свою ведем!" Реализуются мероприятия, направленные на повышение двигательной активности сотрудников

Блок "Здоровое питание – основа процветания" - мероприятия, направленные на организацию рационального питания сотрудников.

Блок "Дыши легко" – мероприятия, направленные на преодоление вредных привычек – табакокурения.

Блок "Трезвость – форма жизни" - беседы о вреде алкоголя.

Блок "Управляй стрессом"- мероприятия, направленные на снижение профессионального эмоционального выгорания сотрудников, сплоченность коллектива, развитие чувства прекрасного (посещаем театры, выставки, музеи).

Блок "Здоровье - залог женской красоты" – семинары, лекции, беседы по сохранению женского здоровья.

Здоровый образ жизни – это не таблетка, мгновенно устраняющая все недуги. Это принцип жизни, особое мировоззрение и каждодневная приятная работа над собой, которая в конечном итоге обязательно увенчается успехом!



**Качество
и здоровый образ жизни
базируется
на нескольких
основополагающих принципах:**

Полноценное и рациональное питание. Качество и режим питания имеют основополагающее значение для здоровья. Из еды организм получает практически все необходимые для жизнедеятельности питательные вещества. Питание должно быть разнообразным (молочные, мясные и морепродукты, овощи, фрукты, ягоды и зелень), равномерным (3-4 раза в сутки, последний прием пищи – не позднее 3 часов до сна), соответствовать энергозатратам человека и подразумевать прием только свежих и полезных продуктов (принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного потребления сладостей). Не менее важно следить за качеством и количеством питьевой воды.

- 1. Адекватная физическая нагрузка** является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Банальная фраза «движение – это жизнь» как нельзя лучше отражает тот факт, что без двигательной активности здоровая полноценная жизнь невозможна. Для поддержания здоровья не требуется изнурительных тренировок или многочасовых занятий в спортзале. Достаточно, ежедневно вставать чуть раньше и сделать утреннюю гимнастику, а после работы совершить пешую прогулку на свежем воздухе: свежий воздух в сочетании с физической нагрузкой – отличное средство для повышения тонуса кровеносных сосудов. Хорошо влияют на здоровье танцы, занятия йогой, плавание в бассейне, велопогулки, катание на велосипеде или роликах. Набирает популярность скандинавская ходьба, способствующая укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- 2. Полноценный отдых.** Работа – неотъемлемая и важная часть в жизни человека. Активная физическая и умственная деятельность должны сменяться полноценным отдыхом. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемыми для сна специалисты считают промежуток между 22 часами вечера и 6 часами утра. Желательно ложиться в одно и то же время и спать в хорошо проветриваемой комнате.
- 3. Закаливание и укрепление иммунитета.** Иммунитет – это защитные силы организма, укрепить его помогают водные процедуры, в том числе контрастный душ и обливания холодной водой, воздушные и солнечные ванны, прогулки босиком. Крепкий иммунитет – лучшая профилактика простудных и вирусных заболеваний, поэтому необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением.
- 4. Психическое здоровье.** На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Стресс в повседневной жизни неизбежен, человек переживает его почти каждый день. Длительно сохраняющаяся повышенная концентрация стрессовых гормонов ведет к нарушению функции эндокринной системы, снижению выработки интерферона. Важно то, как человек реагирует на стресс – можно получить нервный срыв, а можно мобилизоваться и

адаптироваться к изменяющимся условиям. В этом помогут простые методы: позитивное мышление, глубокое дыхание, умение расслабляться и не принимать происходящее близко к сердцу, позитивное общение с близкими и понимающими людьми.

Исключение вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем приносят огромный вред здоровью не только человека, страдающего этими привычками-заболеваниями, но и окружающим его людям и обществу в целом.

Соблюдение принципов здорового образа жизни – ключ к хорошему самочувствию и достойному качеству жизни в любом возрасте. Здоровый образ жизни позволяет:

- иметь красивое тело и чистую кожу;
- избавиться от плохого настроения и депрессий;
- иметь возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- принимать активное участие в семейной и социальной деятельности;
- укрепить иммунитет;
- снизить риск развития хронических заболеваний;
- отдалить сроки появления первых возрастных изменений в организме, дольше оставаться молодым и полным сил и энергии;
- достичь активного долголетия, сохраняя даже в старости дееспособность и мобильность;
- подавать правильный пример детям и внукам.

Всем сотрудникам ГУЗ «Детская поликлиника №3» крепкого здоровья!

Это интересно...



Диета дикарей. Древние люди не болели, пока не научились готовить?

Диета каменного века, или палеодиета, — итог многолетних исследований, которые проводились учёными во время археологических раскопок

Хлебом единым

Суть диеты — контрреволюционная. Её создатели развенчивают достижения «великой сельскохозяйственной революции», благодаря которой мы научились выращивать злаки и превращать их в муку и крупу. И начали питаться хлебом, кашами, другими зерновыми продуктами. Случилось это около 10 тыс. лет назад — время для эволюции ничтожное. С тех пор сменилось только 500 поколений, а значит, мы ещё не успели приспособиться к этим продуктам. Они чужие для нас. И как это ни кощунственно звучит (особенно в России), но хлеб, с точки зрения создателей палеодиеты, несёт не жизнь, а болезни и смерть.

Древние люди, занявшись вместо охоты и собирательства сельским хозяйством, узнали, что такое ожирение, диабет, инфаркты, инсульты, инфекции, кариес, малокровие, вызванное недостатком железа, остеопороз (ослабление костной ткани), камни в почках и т. д. Сократилась продолжительность их жизни, уменьшился их рост, выросла детская смертность. Учёные объясняют эти революционные «достижения» в первую очередь

воздействием фитатов — веществ, которые содержатся в злаках и препятствуют усвоению многих микро- и макроэлементов.

Некоторые считают, что в каменном веке люди жили недолго и попросту недотягивали до инфарктов и инсультов. Это не совсем так: многие действительно погибали молодыми, но среди древних было полно и «пенсионеров» старше 60, которые не знали нынешних болезней цивилизации. Это научный факт. Кстати, не жалуется на здоровье и племена, поныне сохранившие доисторический образ жизни. Но стоит им перейти на наш режим питания, как они начинают «цивилизованно» болеть.

Лучше скота

Известно, что древние люди ели очень мало соли и совсем не знали сахара. В Европе с ним познакомились всего лет 500-600 назад. Поэтому поклонники палеодиеты избегают и самого сахара, и продуктов, его содержащих. Но самый больной вопрос палеодиеты связан с мясом. У диких животных мясо примерно в 10 раз более постное, чем у домашнего скота, и содержит много полезнейших омега-3 жирных кислот. Так как из-за кормов в мясе сельскохозяйственных животных эти кислоты отсутствуют, то и в нашем питании их в 10-12 раз меньше, чем омега-6 кислот. А в каменном веке их было поровну. Как решают эту проблему поклонники палеодиеты сегодня? Они выбирают постное мясо (хотя оно не полностью заменяет дичь) и потребляют рыбу и морепродукты, в которых омега-3 много.

Эти белковые продукты — важнейшие в диете, так как, по мнению учёных, древний человек получал 65% калорий именно из животной пищи и только 35% — из растительной. Но дары природы дети каменного века тоже жаловали, ведь, пока мужчины охотились, женщины собирали фрукты, овощи, ягоды, орехи. Всё это необходимые компоненты диеты, их можно есть без ограничения. Они дают нам заряд из витаминов, антиоксидантов, клетчатки и других полезнейших веществ, а также не позволяют организму «закиснуть», предотвращают кислотную нагрузку на почки. Дело в том, что хлеб, крупы, сыры, жирное мясо, соленья и копчёности закисляют организм, способствуя развитию гипертонии, возникновению инсультов, астмы, остеопороза и образованию в почках камней. А овощи и фрукты защищают от этого букета болезней.

Тем, кто не верит в палеодиету, её разработчик профессор Лорейн Корден советует провести несложный тест: уменьшить потребление зерновых продуктов, заменив их овощами, фруктами, постным мясом и дарами моря. И потом оценить своё самочувствие.

Кстати

Принципы палеодиеты: не ограничено потребление постного мяса, рыбы, даров моря, овощей и фруктов; нужно избегать хлеба, продуктов из злаков, бобов, молочного и пищевых продуктов, сделанных промышленным способом.



Корпоративная программа ГУЗ «Детская поликлиника №3» - 2024год

*****Блок "Управляй стрессом"- мероприятия, направленные на снижение профессионального эмоционального выгорания сотрудников, сплоченность коллектива, развитие чувства прекрасного (посещаем театры, выставки, музеи).**

***** Во время школьных каникул, в рамках культурно - массовой работы для детей сотрудников организованы праздничные мероприятия. Дети посетили мероприятия, посвященные наступлению Нового года, получили подарки.**

***** В канун знаменательного дня Администрация и профсоюзная организация ГУЗ «Детская поликлиника №3» провели мероприятие патриотического воспитания для сотрудников поликлиники и детей – экскурсию в исторический музей «Россия – моя история». С замиранием сердец смотрели и слушали о трудных днях, героизме советских людей, принесших Великую Победу над фашизмом. Великая уверенность и гордость за Россию переполняла души и сердца.**

