



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



На рабочем месте не всегда легко сохранять здоровье. И для многих работников привычной стала гиподинамия – малоподвижный образ жизни. Неделю с 24 по 30 апреля 2023 Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделях популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля). **Как же сохранить здоровье сотрудников и свести к минимуму неблагоприятное влияние повседневного образа жизни?** Об этом, в рамках указанной Недели, нам расскажет главный врач ГБУ РД «Поликлиники № 6» Б.Ш. Исаева.

– *Сегодня всё чаще говорят о практиках укрепления здоровья на рабочих местах. Это целая государственная программа. Как она появилась и что в ней главное для работников?*

– На сегодняшний день, сохранение здоровья на рабочем месте становится все более актуальной темой. Сидячий и малоподвижный образ жизни, гиподинамия негативно сказываются на здоровье людей и приводят к множеству заболеваний. Причем по данным ВОЗ около 60% заболеваний обусловлены семью основными факторами риска: повышенное артериальное давление, курение, чрезмерное употребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточный вес, недостаточное количество в рационе овощей и фруктов и малоподвижный образ жизни. Именно поэтому возникла необходимость создания специальных программ укрепления здоровья на рабочих местах – корпоративные

модельные программы по укреплению здоровья. Они позволяют сотрудникам укрепить здоровье и поменять образ жизни на более здоровый. Это могут быть мероприятия, направленные на мотивацию к ведению здорового образа жизни, обучение правильному питанию, различные физические активности.

**– А какую физическую активность можно устроить на рабочем месте?**

– Разнообразную. Например: в поликлинике в середине рабочего дня проводится физпауза. В определённый час на экране мониторов всплывает активное окно с демонстрацией комплекса упражнений. Все встают, его делают, а потом возвращаются к работе. Разумеется, эту программу могут поставить любые организации. Детали могут отличаться, но комплекс можно установить в любом офисе. Можно выполнять движения и индивидуально.

**– В нашем ритме жизни люди часто пренебрегают питанием. Какие есть советы по оптимальному рациону для сотрудников?**

– Серьёзное внимание должно уделяться и питьевому режиму – работодатель в рамках программы может обеспечивать кулерами с питьевой водой. Также можно организовывать конкурсы, так, например, у нас в поликлинике большой интерес вызвал конкурс на полезное блюдо: сотрудники готовили не просто полезные, но вкусные, прекрасно оформленные блюда, а комиссия, в составе которой был и диетолог, оценивали и комментировали состав, способ приготовления, энергетическую ценность.

**– А какие данные по остальным факторам, на которых основана программа? И что реализуется в нашей поликлинике?**

– 65% сотрудников имеет низкую физическую активность, они в течение дня ходят меньше 30 минут, и делают меньше оптимальных 5000 шагов. Для сотрудников нашей поликлинике мы проводим марафоны – в течение месяца участники фиксируют ежедневно пройденное количество шагов, а в конце месяца награждаем победителей, показавших наилучший результат. Также наши медики собрали команду и участвовали в проекте «Человек идущий». Участие в таких проектах помогает акцентировать внимание людей на необходимости достаточного движения и формирует привычку больше ходить.

Также важное значение имеет психологическое здоровье.

**Несколько действенных способов профилактики:**

Контролируйте свою осанку и делайте перерывы в работе.

Сидячая поза, в которой многим приходится проводить большую часть своей жизни, неестественна для нас и вредна, поскольку сила давления на межпозвоночный диск возрастает в 10 раз. Ситуация осложняется ещё и тем, что сидя, нетренированные мышцы спины начинают уставать и не обеспечивают правильную осанку.

Происходит сдавливание передних отделов межпозвоночных дисков, а вот задние отделы растягиваются. Это приводит к тому, что межпозвоночный диск теряет свою эластичность и изнашивается быстрее. Если вы это осознали, значит, должны выработать систему противодействия последствиям такого образа жизни.

Контролируйте собственную осанку. Меняйте положение позвоночника, а статическую нагрузку – на динамическую каждый час, хотя бы на 10 минут.

Встаньте с рабочего места и сделайте простые гимнастические упражнения – повороты, наклоны, приседания. Несколько раз спуститесь и поднимитесь по лестнице.

Давайте глазам отдых, как показано на картинке гимнастикой для глаз! Ибо глаза— это анализаторы, и чтобы они отдохнули хотя бы пару минут от компьютера, их нужно не только закрыть веками, но и прикрыть рукой, приложив ее ко лбу, не касаясь век. Важно добиться того состояния, чтобы перед глазами возникла черная бархатистая темнота, абсолютно темная без вспышек и проблесков – продержав так руку всего несколько минут, вы устроите идеальный отдых для глаз.

Проветривайте свое рабочее помещение, чаще делайте уборку рабочего стола. Высыпайтесь, ведите активный образ жизни, избавьтесь от вредных привычек, сохраняйте позитивный настрой.

Сон играет одну из важнейших ролей в поддержании иммунитета – не забывайте об этом! А регулярная физическая активность на свежем воздухе, занятия физкультурой и спортом, отсутствие вредных привычек ещё более повышают ваши возможности в борьбе с болезнями, шансы на счастливую и здоровую жизнь.

Помните, что силы сопротивления организма у человека в подавленном состоянии резко снижаются. Поэтому находите поводы для радости и хорошего настроения.

Берегите свое здоровье!

**– Что необходимо для успешной реализации этих программ? Как воспринимает нововведения коллектив?**

Конечно очень важное значение имеет заинтересованность руководства. Также для поощрения работников может оказывать поддержку профсоюз. В любом случае, как и все изменения в коллективе, программы внедряются постепенно, начинают принимать участие в проводимых мероприятиях самые активные, позже число вовлеченных растет.

Желаю всем иметь возможность сохранять здоровье на рабочих местах! Не болейте!

*Провела беседу с главным врачом инструктор по гигиеническому воспитанию: - А.Р. Абдуризакова.*