

КОРПОРАТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ

В каждой организации региона рекомендовано разработать **корпоративную программу с целью укрепления здоровья работающих** и у них формирования приверженности к ведению ЗОЖ

Программа включает в себя:

- отказ от вредных привычек
- рациональное питание
- увеличение физ.нагрузки
- своевременное прохождение
- профилактических мероприятий

Такая программа сейчас есть у 444 организаций

ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ

Что можно взять с собой на работу?



для основного блюда: вареное или пареное белое мясо, рыба, гарнир из тушеных/пареных овощей или круп, супы



свежие овощи и фрукты (рекомендуемая дневная норма – не менее 4 порций)



цельнозерновой хлеб

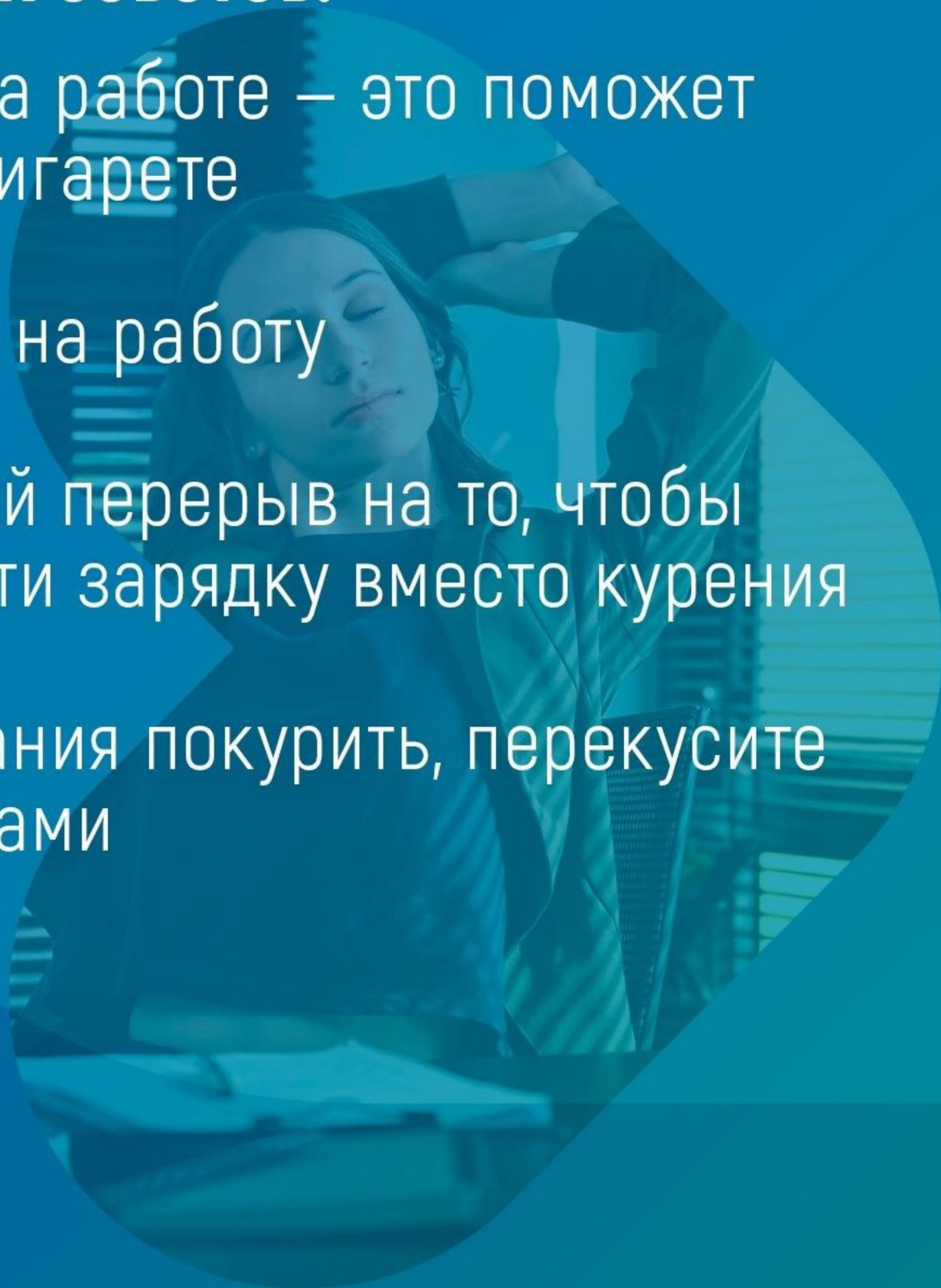


для перекуса: орехи (30 гр в сутки), йогурт и другие кисломолочные продукты, сухофрукты

РАБОТА КАК СТИМУЛ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

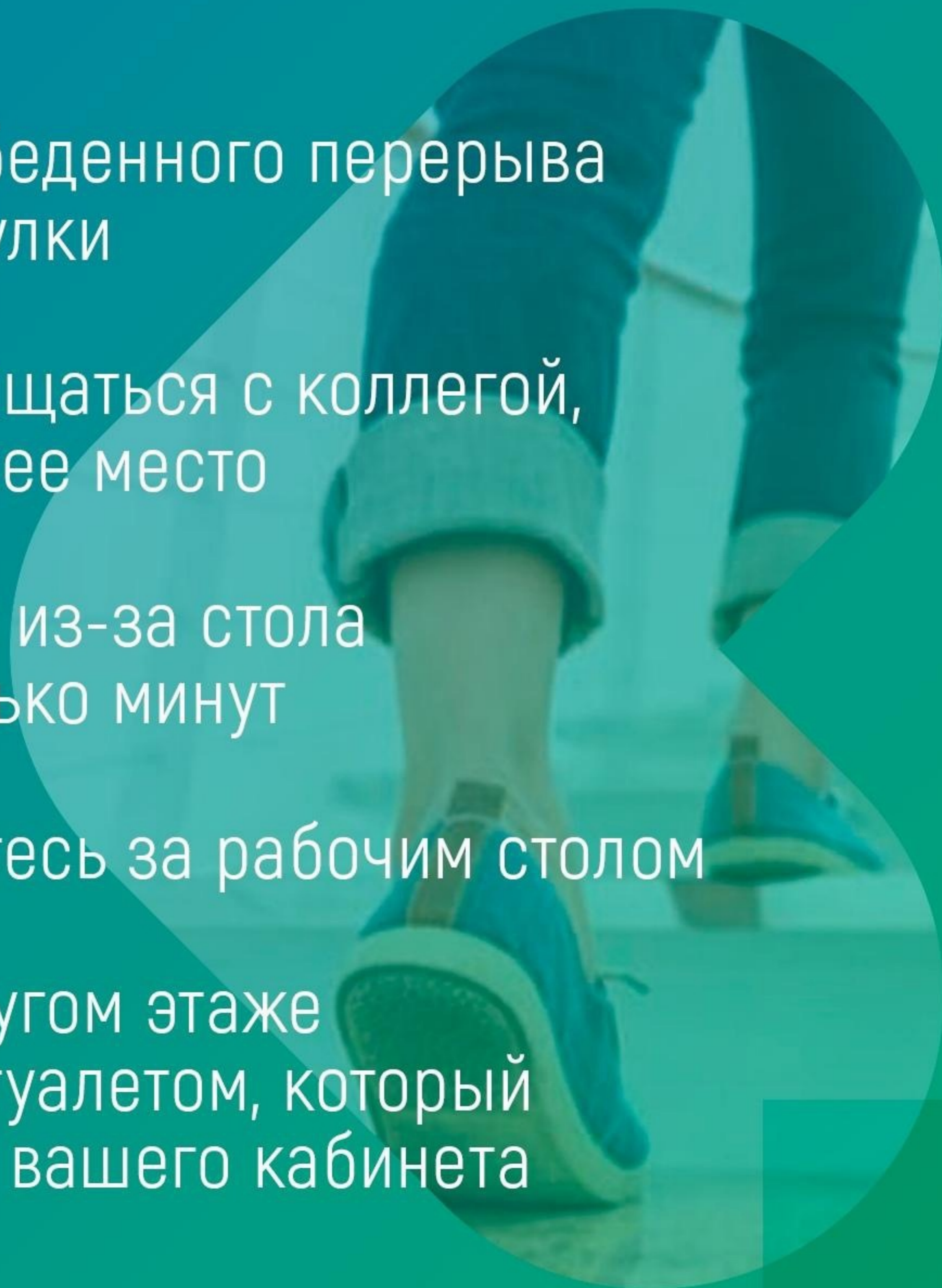
Вот несколько простых советов:

- концентрируйтесь на работе – это поможет не думать о тяге к сигарете
- не берите сигареты на работу
- используйте рабочий перерыв на то, чтобы размяться и провести зарядку вместо курения
- при появлении желания покурить, перекусите овощами или фруктами



КАК УВЕЛИЧИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗ. НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- ▲ поднимайтесь по лестнице вместо лифта или эскалатора
- ▲ используйте часть обеденного перерыва для небольшой прогулки
- ▲ если вам нужно пообщаться с коллегой, сходите на его рабочее место
- ▲ каждый час встаньте из-за стола и пройдите несколько минут
- ▲ регулярно разминайтесь за рабочим столом
- ▲ возьмите кофе на другом этаже или воспользуйтесь туалетом, который находится дальше от вашего кабинета



ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА

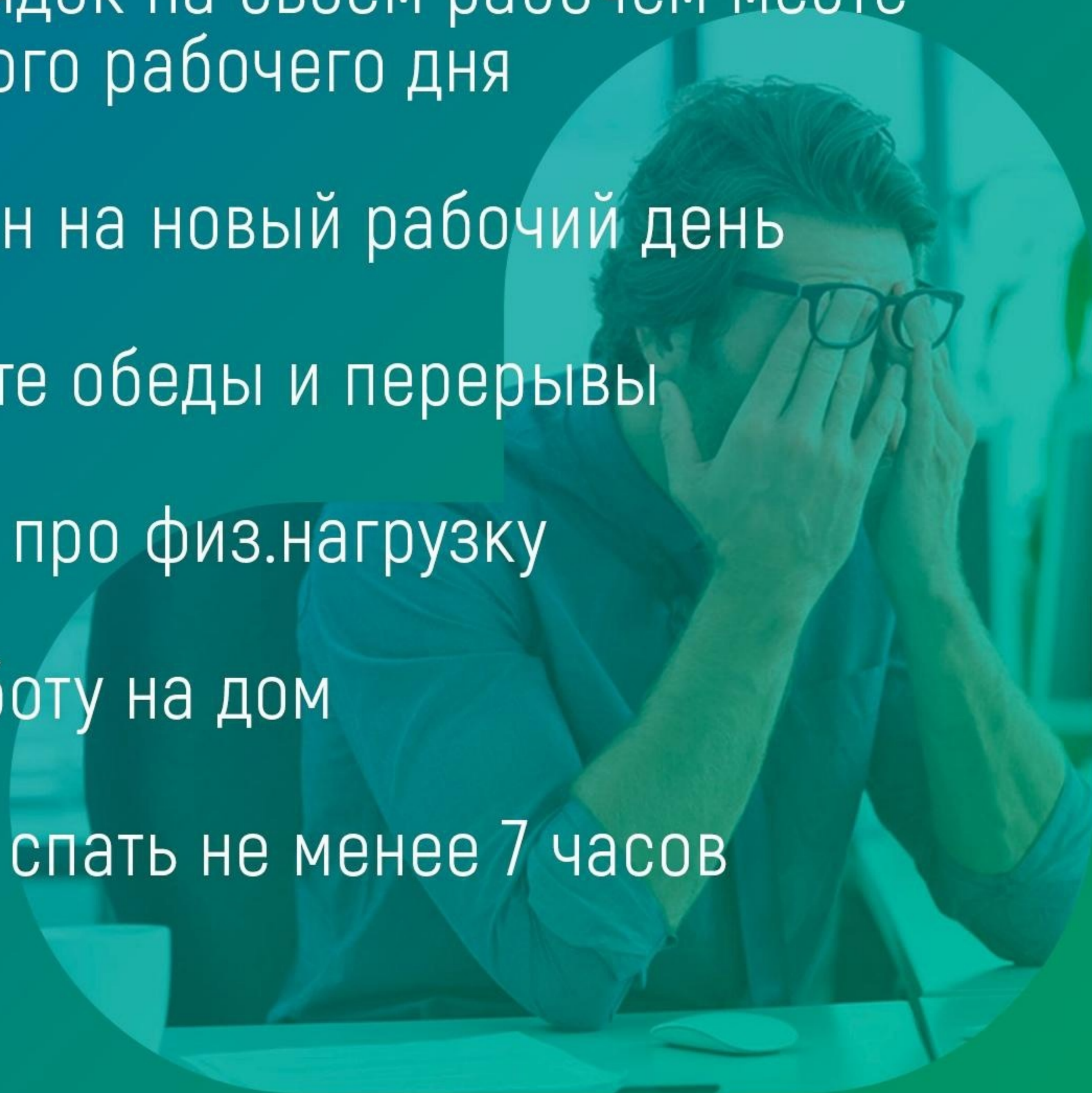
Специальные комплексы офисной гимнастики
для привлечения всего коллектива
к физ.нагрузке

Разработка ФГБУ «НМИЦ ТПМ»



КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ НА РАБОТЕ?

- ▲ организуйте комфортное рабочее пространство
- ▲ наводите порядок на своем рабочем месте в конце каждого рабочего дня
- ▲ составьте план на новый рабочий день
- ▲ не пропускайте обеды и перерывы
- ▲ не забывайте про физ.нагрузку
- ▲ не берите работу на дом
- ▲ постарайтесь спать не менее 7 часов каждый день



ПРОХОДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ – ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!

Диспансеризация – возможность раннего выявления хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, респираторных заболеваний и сахарного диабета), а также факторов риска

На прохождение диспансеризации может быть выделен:

- 1 рабочий день 1 раз в 3 года (для лиц младше 40 лет)
- или 1 раз в год (для лиц в возрасте 40 лет и старше) с сохранением заработной платы

A woman with glasses is giving a thumbs up gesture. The image is overlaid with a semi-transparent teal circle. The text is white and bold.

**ЗДОРОВАЯ
РАБОЧАЯ СРЕДА
=
ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ!**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ОХРАНЫ ТРУДА**

28 АПРЕЛЯ