Профиль здоровья

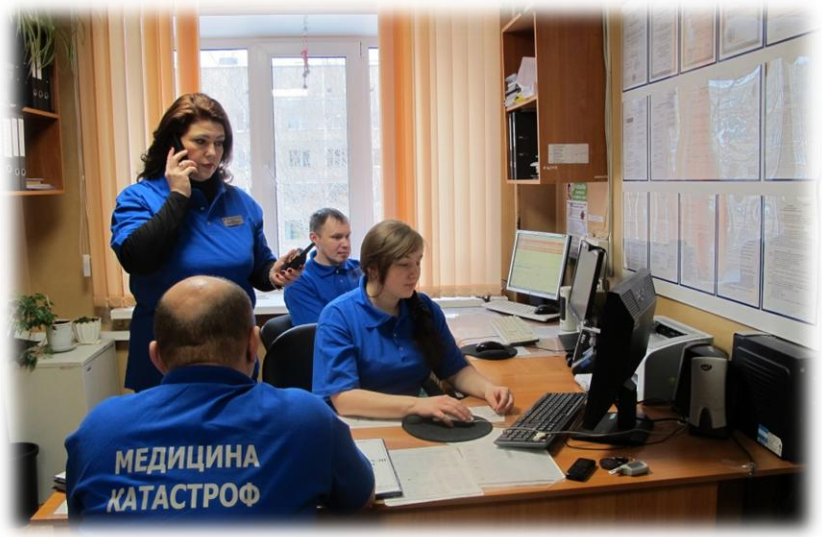
сотрудников

БУ «Республиканский центр медицины катастроф»
Минздрава Чувашии

Добавь здоровья

Профиль здоровья сотрудников медицины катастроф разработан во исполнение Указа Главы Чувашской Республики от 31 июля 2014 г. Михаила Игнатьева, для укрепления здоровья и повышения качества жизни населения. В рамках Указа создана Правительственная комиссия по вопросам охраны здоровья населения Чувашской Республики, в состав которой вошли представители заинтересованных государственных органов власти и органов местного самоуправления, организаций и общественных объединений. Под руководством Правительственной комиссии разработан Профиль здоровья Чувашской Республики. Большое внимание в нем уделено таким направлениям как правильное питание, экологическая безопасность, чистая вода, чистый воздух, профилактика травматизма, в т.ч. на дорогах, ограничение продажи спиртосодержащей продукции, охрана здоровья на рабочем месте, создание доступной среды для инвалидов, здоровое городское планирование, развитие массовых видов спорта и др.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.



Если заниматься физическими упражнениями, предпочитать активный отдых, соблюдать пять принципов здорового образа жизни, то наш организм ответить благодарностью.

В КОЛЛЕКТИВЕ БУ «РЦМК» РАБОТАЮТ БОЛЕЕ 70 ЧЕЛОВЕК

Сохранение и укрепление здоровья, физического и психологического равновесия медицинских работников достигается регулярными занятиями физкультурой и спортом, проведением профилактических мероприятий в виде психологических тренингов.

ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Сохранение здоровья на рабочем месте – приоритетное направление руководителя.

5 принципов здорового образа жизни :

Здоровый образ жизни начинается с правильного питания

РАЦИОНА́ЛЬНОЕ ПИТА́НИЕ — разнообразное и сбалансированное по всем компонентам, физиологически полноценное питание здоровых людей. Рациональное питание является одним из главных компонентов здорового образа жизни — один из факторов продления активного периода жизнедеятельности человека.

1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Свой рацион необходимо расширить, употребляя натуральные продукты. К ним стоит отнести овощи, фрукты, орехи, ягоды, рыбу, мясо, молочные продукты, морепродукты и яйца.

К минимуму необходимо свести употребление искусственных продуктов, полуфабрикатов, содержащих химические добавки. Стоит ограничить употребление газированных напитков, синтетических соков; а также творожки и йогурты химического производства; некоторые мясные изделия; приправы и майонез.

Особенно вредной пищей считаются бульонные кубики, «фастфуды», готовые завтраки, сладкое, мучное.

2. АКТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

* Необходимо начать делать зарядку по утрам.
* Обычный комплекс упражнений, который состоит из махов ногами, руками, наклонов, прыжков уже способен наполнить энергией.
* Разминка помогает размять и растянуть затекшие мышцы, подготовить их к последующей нагрузке.
* Утренняя зарядка насыщает все ткани и органы тела кислородом.
* Часть дня отвести на тренировки, которые включают занятия кардио- или силовые тренировки, йогу, гимнастику.
* Нужно бороться с ленью: любую собственную попытку увильнуть от нагрузки в течение дня надо пресекать.
* Совершайте действия максимально активно;
* Проводите время в движении, когда есть возможность.
* Занимайтесь бегом.

3. УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Немаловажным на пути к здоровому образу жизни является забота о своем собственном организме.

Необходимо поддерживать нормальное его функционирование. Воспринимать это нужно в качестве дополнения к правилам двигательной активности и питания.

Несколько правил для поддержания здорового образа жизни:

- отказ от вредных привычек;
- закаливание;
- лечебное голодание (посты) – только в рамках полезного.

4. КУЛЬТИВИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВОЛИ

Здоровое мышление – это такое отношение к окружающему миру, которое не оказывает губительного влияния на здоровье и не вызывает деструктивных эмоций, например, состояния гнева, обиды, стресса, жалости.

Каждый момент жизни человек проводит с окружающими его людьми, и тот контакт становится причиной разнообразных реакций, как положительных, так и отрицательных. Отрицательные эмоции, переживания плохо сказываются как на физическом, так и на духовном состоянии человека.

Освободиться от негатива можно:

- культивируя положительные эмоции и позитивное отношение к миру;
- получая удовлетворение от проделанной работы;
- психотренинги с коллективом.

5. СТРЕМЛЕНИЕ К ПОЛУЧЕНИЮ НОВЫХ ЗНАНИЙ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Для нахождения ответов на любые возникающие вопросы, а так же для составления планов действий и возможности выбора того, что будет действительно полезным, а что – нет, нужно быть хорошо подготовленным теоретически.

Для здорового образа жизни нужно помнить и соблюдать несколько правил:

- Не курить и не пить, зато здорово жить.
- Каждая невыкуренная сигарета – шаг к новой, здоровой жизни.
- Движение во всем и повсюду.
- Общение полов – гарантия положительных эмоций.
- Думать о хорошем – спать спокойно ночью.
- Всем – здоровое питание.

Всегда здоров

здоровый образ жизни