



С 28 апреля по 4 мая в России проходит Неделя популяризации лучших практик по укреплению здоровья на рабочем месте. Учреждения Волгоградской области активно участвуют в реализации корпоративных программ здоровья.

Женская консультация Дзержинского района в этом году впервые предложила сотрудникам включиться в программу здоровья. Результаты впечатлили и теперь в организации планируют повторить этот положительный опыт.

О мероприятиях, в рамках практики укрепления здоровья рассказывает заведующий женской консультацией Дзержинского района, врач акушер-гинеколог Анна ВЕТРОВА - в современное время перекусов на бегу и малоподвижного образа жизни, мы решили внедрить среди своих сотрудников в апреле месяце мероприятия, направленные на борьбу с неправильным питанием и гиподинамией. Уверена, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах способствуют профилактике заболеваний и могут улучшить общее самочувствие – физическое и эмоциональное, что отражается на повышении производительности труда и улучшении качества оказываемых услуг. Что же вы предложили попробовать вашим сотрудникам? - так как это был наш первый опыт, мы предложили им заменить привычные перекусы на полезные. Обычно мы приносим с собой бутерброды, выпечку, сладкое. А в течение месяца практиковали перекусы фруктами, овощами, салатами. Я очень надеюсь, что мы смогли сформировать полезную вкусовую привычку и у моих сотрудников это станет нормой, и они забудут о «вредных» перекусах. К тому же мы внедрили ежедневную зарядку – в 11:00 на улице или в помещении «Школы для беременных» под загорную музыку выполняли комплекс простых упражнений. Тренерами выступали сами сотрудники. Потом все участники отмечали прилив сил и заряд хорошего настроения. В дополнение им было предложено использовать шагомер.

Думаю, что такие физические активности без труда можно организовать в любом учреждении и все сотрудники спустя время скажут «спасибо» своему руководству. За это время у нас также получилось создать библиотеку из книг о правильном питании и пользе физических упражнений в повседневной жизни. Такой своеобразный

буккроссинг запустил книговорот полезной литературы в нашем учреждении. Вы чем-то стимулировали участие сотрудников в вашем пилотном проекте здоровья? - главным стимулом для многих, конечно же, стало улучшение их самочувствие и нормализация веса, а мы в свою очередь, предложили им объединиться в группы и устроить между собой соревнование. Участвовали 34 сотрудника, у нас получилось 3 группы. Самая активная будет награждена и премирована в торжественной обстановке. А для меня самая лучшая награда – что у моих сотрудников появился результат и возможно для кого-то это станет первым шагом на пути к внедрению здорового образа жизни в своей семье, в компании своих друзей и родственников.

oblzdrav.volgograd.ru