

ВОДА – ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ!

Вода – один из важнейших компонентов
всех живых организмов.
Тело человека на 50-86 % состоит из воды.



*Вода – красота всей природы.
Вода жива, она бежит
или волнуется ветром,
она движется и дает жизнь
и движение всему ее окружающему.*

Сергей Аксаков



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ
ОБЛАСТНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ
И МЕТРОЛОГИИ



**Здоровому человеку требуется около 30-35 мл воды
в день на один килограмм веса.**

Утром полезно за 20 минут до завтрака выпить стакан воды комнатной температуры.
Лучший напиток - теплая, чистая, свежая вода без добавок.

Теплый зеленый чай, квас.



ЛЕТО

Ягодные морсы, компоты,
богатые витаминами.



ОСЕНЬ

ВЕСНА



Витаминные напитки,
смюзи, молочные коктейли.

ЗИМА



Горячий какао, чай, компот,
безалкогольный глинтвейн.

СОХРАНИТЕ ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ!

Специалисты - офтальмологи назвали
близорукость эпидемией 21 века



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКОЕ
ОБЩЕСТВЕННОЕ
ПРЕДПРИЯТИЕ
ПРОФИЛАКТИКИ И
ЛЕЧЕНИЯ



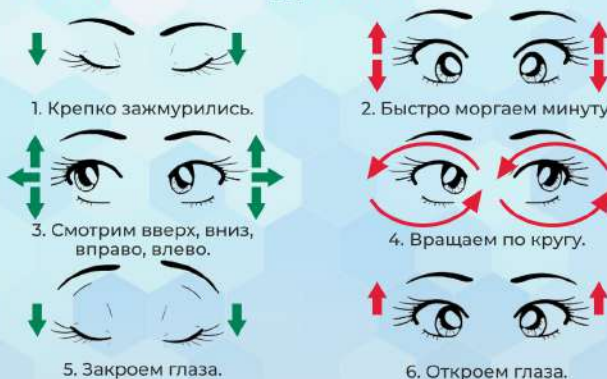
Факторы отрицательно влияющие на зрение:

- ✓ длительное использование гаджетов;
- ✓ неправильная организация и освещение рабочего места;
- ✓ чтение в движении и при недостаточном освещении;
- ✓ воздействие ультрафиолетового излучения;
- ✓ курение;
- ✓ алкоголь;
- ✓ нарушение гигиены глаз.

Как сохранить зрение?

- 1 Ежегодно посещайте врача-офтальмолога.
- 2 Обязательно носите рекомендованные вам очки (линзы).
- 3 Организуйте достаточное освещение на рабочем месте.
- 4 Используйте средства индивидуальной защиты глаз (при необходимости): специальные очки, щитки, маски.
- 5 Обязательно носите солнцезащитные очки, выбрав модель с пометкой UV 400.
- 6 Употребляйте больше свежих овощей, фруктов и ягод.
- 7 Откажитесь от вредных привычек.
- 8 Ежедневно гуляйте на свежем воздухе и спите минимум 7 часов.
- 9 Пользуйтесь гаджетом или читайте книгу при хорошем освещении, в положении сидя.
- 10 Каждые 30 минут работы сделайте перерыв на 1-2 минуты, посмотрите вдаль или сделайте зарядку для глаз.

Гимнастика для глаз



Правила работы за компьютером:

- ✓ монитор должен стоять на столе не ближе 70 см от глаз;
- ✓ монитор ставьте таким образом, чтобы на него не падали блики от окна или ламп;
- ✓ каждый час имеет смысл делать перерывы в работе за компьютером на 5-10 минут;
- ✓ старайтесь чаще моргать или использовать глазные капли.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО НУЖНО КАЖДОМУ!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И ФИЗИЧЕСКОГО АКТИВНОСТИ
РЕСПУБЛИКИ УДМУРТИЯ



С приходом современных технологий, мы всё реже занимаемся спортом.

ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?



1 Занятия спортом помогает держать организм в тонусе, профилактирует многие заболевания, в том числе сердечно - сосудистые, онкологические, остеопороз.



2 Аэробная физическая нагрузка препятствует развитию артериальной гипертонии, а у пациентов с артериальной гипертонией снижается давление.



3 Физическая активность способствует снижению холестерина в организме, а также уменьшает риск развития атеросклероза.

4 Благодаря физической активности нормализуется масса тела.

5 Физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.



6 Регулярная физическая нагрузка уменьшает риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.



7 Ежедневное занятие физкультурой повышает настроение, дает заряд бодрости, способствует улучшению здоровья, нормализует сон.



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

- Для поддержания здоровья сердечно – сосудистой системы необходимо заниматься умеренной аэробной физической нагрузкой 150-300 мин в неделю, или нагрузкой высокой интенсивности 75-150 мин в неделю.
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю, при отсутствии противопоказаний.
- Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), вместо проведения времени в малоподвижном состоянии, также приносят пользу для здоровья.
- В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Ваш лечащий врач подберет Вам оптимальный режим физической нагрузки.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – это нужно каждому!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ
ИНТЕРЕСОВ РАБОТНИКОВ
КОРПОРАТИВНОГО СЕКТОРА



С приходом современных технологий, мы всё реже занимаемся спортом.

ПОЧЕМУ НАДО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ?



1 Занятия спортом помогает держать организм в тонусе, профилактирует многие заболевания, в том числе сердечно - сосудистые, онкологические, остеопороз.



2 Аэробная физическая нагрузка препятствует развитию артериальной гипертонии, а у пациентов с артериальной гипертонией снижается давление.

3 Физическая активность способствует снижению холестерина в организме, а также уменьшает риск развития атеросклероза.

4 Благодаря физической активности нормализуется масса тела.

5 Физическая активность снижает риск развития сахарного диабета 2 типа.



6 Регулярная физическая нагрузка уменьшает риск развития рака толстого кишечника и молочной железы.

7 Ежедневное занятие физкультурой повышает настроение, дает заряд бодрости, способствует улучшению здоровья, нормализует сон.



Рекомендации Всемирной организации здравоохранения:

- Для поддержания здоровья сердечно – сосудистой системы необходимо заниматься умеренной аэробной физической нагрузкой 150-300 мин в неделю, или нагрузкой высокой интенсивности 75-150 мин в неделю.
- Для того, чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, взрослым также следует выполнять силовые упражнения средней и большей интенсивности на все основные группы мышц не реже двух раз в неделю, при отсутствии противопоказаний.
- Взрослым следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов. Занятия физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности), вместо проведения времени в малоподвижном состоянии, также приносят пользу для здоровья.
- В целях уменьшения вредного воздействия на здоровье длительного пребывания в малоподвижном состоянии взрослым следует стремиться к тому, чтобы превысить рекомендуемые уровни физической активности средней или высокой интенсивности.

Ваш лечащий врач подберет Вам оптимальный режим физической нагрузки.



БОДРЕЕ!



ВКУСНЕЕ!



КРЕПЧЕ!

ВМЕСТЕ

ВЕСЕЛЕЕ!



СПОКОЙНЕЕ!

БЫСТРЕЕ!



**Здоровая
семья –
счастливая
семья!**

“ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ ВЫСОЧАЙШЕЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА!”

Гиппократ,
древнегреческий врач и философ



**Здоровье – бесценное богатство.
Чтобы быть успешным, нужно бережно
относиться к своему здоровью.**

Как же укрепить свое здоровье?
Ответ прост:

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Здоровый образ жизни – это здоровое питание, крепкий сон, отказ от курения и алкоголя, занятия физкультурой. Каждый человек способен изменить свой образ жизни.

Здоровье находится в наших руках!

ЗДОРОВОМУ – ВСЁ ЗДОРОВО!



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗДОРОВЬЕ
И ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
УДМУРТИИ»



РЕГИОНАЛЬНОЕ
ОТДЕЛЕНИЕ
ФСС РФ по УР



“Здоровье –
это не всё, но
всё без здоровья –
ничто!”

Сократ,
древнегреческий
философ



“Девять десятых
нашего счастья
зависит
от здоровья!”

А. Шопенгауэр,
немецкий философ



“Единственная
красота,
которую я знаю –
это здоровье!”

Г. Гейне,
немецкий поэт



“Заниматься своим
здоровьем нужно
не за три дня
до смерти,
а за три года
до начала болезни!”

Древняя
китайская мудрость



Почему нужно пить воду?

**Вода – один из важнейших компонентов всех живых организмов.
Тело человека на 50-86 % состоит из воды.**

Вода:

- ▲ участвует в обмене веществ, помогая преобразовывать пищу в энергию;
- ▲ способствует проникновению питательных веществ в клетки организма и выведению продуктов обмена;
- ▲ выполняет ведущую роль в регуляции температуры тела за счет потоотделения;
- ▲ защищает жизненно важные органы (входит в состав подкожно-жировой клетчатки);
- ▲ участвует в работе иммунной системы (входит в состав крови, транспортирующей антитела организма);
- ▲ увлажняет воздух для оптимального дыхания;
- ▲ способствует адекватной работе опорно-двигательного аппарата (входит в структуру хряща, в состав суставной жидкости).

**Без пищи, употребляя только воду, человек способен прожить 50 дней,
без воды – не более 5 дней.**

Сколько воды нужно пить?

Взрослый человек в среднем теряет от 1,5 до 2 литров воды в день за счет дыхания, потоотделения, переваривания пищи, мочеиспускания. Поэтому здоровому человеку требуется **около 30-35 мл воды в день на один килограмм веса**. 40 % воды в сутки поступает вместе с пищей. Остальные 60 % необходимо восполнять питьевой водой.

Правильно ли начинать утро со стакана воды?

Утром полезно за 15–20 минут до завтрака выпить стакан воды комнатной температуры. Происходит стимуляция выделения желудочного сока, желчи и секретов поджелудочной железы. Это обеспечивает более полноценное усвоение пищи в течение дня.

Какие напитки стоит пить?

Рекомендуется употреблять теплую, чистую, свежую воду без добавок. Напитки, содержащие сахар, усилители вкуса, ароматизаторы (сок, лимонад), полноценно не восполняют дефицит жидкости, усиливая жажду и потребность в воде.

В жаркое время приветствуется теплый зеленый чай, квас. Не стоит в качестве альтернативы квасу выбирать пиво, так как алкоголесодержащие напитки усиливают потерю воды.

В холодное время года более предпочтительны горячий какао, компот, чай, кофе и безалкогольный глинтвейн. Эти напитки способствуют согреванию и являются дополнительным источником энергии.

Не стоит забывать про молочные напитки. Они улучшают пищеварение (восстанавливают микрофлору кишечника), являются источником многих витаминов, макро- и микроэлементов.

Ягодные морсы, компоты, витаминные напитки укрепят ваш иммунитет.

**«Вода – красота всей природы. Вода жива, она бежит или волнуется ветром,
она движется и дает жизнь и движение всему ее окружающему».**

Сергей Аксаков



ПРАВИЛА АДАПТАЦИИ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Адаптация в новом коллективе – это стресс как для нового сотрудника, так и для коллектива. Сроки адаптации у всех разные. Однако, если за новым сотрудником закреплен наставник, то адаптация проходит быстрее.

**Важно помнить, что процесс адаптации обоюдный:
организация оценивает сотрудника, а сотрудник – организацию.**

4 этапа адаптации:

- 1 Ориентация.** Знакомство с коллективом, с условиями труда, распорядком и графиком работы.
- 2 Приспособление.** Привыкание к новой работе, статусу, включение в межличностные отношения с коллегами.
- 3 Ассимиляция.** Приспособление к рабочей среде.
- 4 Идентификация.** Цели работника начинают совпадать с целями всего коллектива.

Распространенные ошибки:

- пассивность
- панибратство
- игнорирование правил

**Адаптация в новом коллективе –
неизбежный этап трудоустройства!**



Чтобы адаптация прошла безболезненно:

- больше слушайте и записывайте
- не накручивайте себя
- не отказывайтесь от помощи коллег
- будьте исполнительны и пунктуальны
- не бойтесь совершать ошибки и признавать их
- не пытайтесь понравиться всем
- запаситесь терпением
- хвалите себя за большие и маленькие победы



**«Каждый человек – творец собственного благополучия»
Р. Стил**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНИЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИЗ УР»

Здоровая семья – счастливая семья!

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, окружающим миром и людьми. Что же для этого нужно делать?

Правильно питаться

...а вместе вкуснее!

Здоровый ежедневный рацион семьи должен состоять из 40 % зерновых продуктов (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны); 30 % разнообразных овощей, фруктов, свежей зелени; 25 % нежирного мяса, рыбы, молочных и кисломолочных продуктов. Необходимо ограничить потребление сахара (до 50 г в сутки), соли (до 3 г в сутки), кондитерских изделий, сладких газированных напитков, соков промышленного производства.

Количество приемов пищи должно быть 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.

Совместный прием пищи – ключ к единению вашей семьи.

Физкультура и спорт

...а вместе веселее!

Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, способствует их общению, сплочению, а также вырабатывает иммунитет против вредных привычек.

Вы можете выполнять зарядку по утрам, устраивать семейные пробежки, заниматься плаванием, ездой на велосипеде или просто побольше гулять вместе.



Отказ от вредных привычек

...а вместе быстрее!

У многих есть вредные привычки, на которые иной раз даже не обращают внимания. Кто-то любит грызть ногти, а кто-то наматывать волосы на палец, но есть и более серьезные вредные увлечения, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных зависимостей довольно сложно, но все же можно. Вредные привычки наносят вред не только тем, кто с ними «дружит», но и членам их семей.

Поддержка семьи при отказе от вредных привычек бесценна.

Сон

...а вместе крепче!

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Для полноценного сна необходимо выполнение следующих условий: за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу, отказаться от использования гаджетов перед сном, лечь в одно и то же время, засыпать в полной темноте и тишине, спать в хорошо проветренном помещении. Нормой продолжительности сна для взрослых считается 6-8 часов, для детей – до 11 часов.

Не поленитесь организовать вечерний ритуал для спокойного погружения в сон. Он станет прекрасной традицией, объединяющей семью.

Психологическое спокойствие

...а вместе спокойнее!

При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя любимым, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, где заряжается бодростью и оптимизмом.

Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений: на сверстников в детском саду и школе, на коллег по работе и т.д.

Личная гигиена

...а вместе бодрее!

Здоровый образ жизни в семье не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви и жилья, чистку зубов и консультация стоматолога, регулярные водные процедуры.

Основу благополучия семьи составляют ее сплоченность, взаимное доверие, благожелательность, любовь. Если родители заложили прочный фундамент, то можно не переживать, отпуская своего ребенка в свободную взрослую жизнь.



КАК СОХРАНИТЬ СЛУХ?



Для справки!

Безопасно	20-30 дБ – шепот 40-50 дБ – спокойный разговор 70 дБ – громкий разговор 80 дБ – шум пылесоса
Дискомфорт	110 дБ – вертолет
Опасно для слуха	130 дБ – самолет на старте 160 дБ – сверхзвуковой самолет



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
**КОРПОРАТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКА УДМУРТИЯ
ОБЛАСТНОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ
УПРАВЛЕНИЕ
ТРУДОВОГО
ПРОТЕКЦИОНА И ОУ



Признаки снижения слуха:

- Вам приходится часто переспрашивать;
- Вы просите окружающих говорить громче;
- Вам трудно разобрать речь при разговоре по телефону;
- Вы увеличиваете громкость радио и телевизора, вызывая недовольство окружающих;
- речь и другие звуки кажутся Вам приглушенными.

Повод для обращения к врачу-оториноларингологу:

- боль в ухе;
- выделения из уха;
- снижение слуха;
- ощущение заложенности, давления в ушах;
- чувство перетекания жидкости в ушах;
- внезапная потеря слуха;
- головокружение;
- неразборчивость воспринимаемой речи;
- попадание в уши инородного тела (насекомое, бусинка и др.).

Практические советы:

- 1 **Используйте средства индивидуальной защиты слуха на производстве. Соблюдайте технику безопасности!**
- 2 освоите правильную гигиену ушей;
- 3 своевременно лечите болезни уха, горла, носа;
- 4 защищайте уши от попадания в них инородных тел и влаги;
- 5 полюбите тишину;
- 6 внимательно относитесь к подбору наушников;
- 7 берегите уши от перепадов давления при перелетах;
- 8 ведите здоровый образ жизни!



Фото: prastocleth

**Не занимайтесь самолечением
при появлении этих признаков!**

**Обратитесь за помощью
к врачу-оториноларингологу.**

