



Gruodžio 5-9 d. kviečiame įmones dalyvauti programoje

„Pasirūpink darbuotojo sveikata“

Nuo 7.00 iki 8.00 val. bus atliekami:

- ◆ Kūno masės analizė,
- ◆ Liemens apimties matavimas,
- ◆ Kraujo spaudimo matavimas,
- ◆ Gliukozės kiekio kraujyje tyrimai,
- ◆ Bendrojo cholesterolio kiekio kraujyje tyrimai.

* Norintys išsitiirti gliukozės, bendrojo cholesterolio kiekį kraujyje, turi būti nevalgę ir negėrę (vandenį gerti galima)

Dalyvavimas programoje NEMOKAMAS

Vieta: Šalčininkų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
(Nepriklausomybės g. 38, įėjimas prie ligoninės priimamojo)

Registracija tel.: 8 640 65 290

Programa „Pasirūpink darbuotojo sveikata“ (trukmė 3-5 mėnesiai)

Darbe praleidžiame apie 60% aktyvaus dienos laiko. Kasdieniai darbo vietoje atliekami veiksmai turi svarbų poveikį mūsų sveikatai. Ilgas sėdėjimas, mažas judrumas, monotoniškas judėjimas yra stiprūs daugelio ligų rizikos faktoriai. Rūpintis savo sveikata darbo vietoje yra ne tik darbdavio, bet ir kiekvieno darbuotojo pareiga. Rūpinimasis savo sveikata drauge su kolegomis, gali tapti smagi bei prasminga veikla.

Įgyvendinant sveikatos stiprinimo programas įmonėse galima:

- Sumažinti darbuotojų sergamumą;
- Padidinti darbuotojų motyvaciją;
- Padidinti jų darbo našumą;
- Padidinti darbuotojų pasitenkinimą darbu;
- Kurti sveikos ir atsakingos įmonės įvaizdį.

Turinys:

1. Akcijos „Sveikata pas Jus“ pradžioje ir pabaigoje *Šalčininkų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro* specialistai renginio dalyviams atliks kūno sudėties tyrimą. Tyrimo metu išsiaiškinama, kas (riebalai ar raumenys) nulemia kūno masės indeksą. Nustatoma ar yra pilvinių riebalų, kurie yra cukrinio diabeto rizikos faktorius. Šie rodikliai yra svarbūs kontroliuojant kūno svorį. Akcijos metu bus matuojamas kraujospūdis, bendrojo cholesterolio ir gliukozės kiekis kraujyje, nustatoma liemens apimtis.

2. Mitybos specialisto paskaita „*Kaip sveikai maitintis darbo vietoje*“, 1,5 val. Sveiko maitinimosi svarba sveikatai. Pusryčių vaidmuo. Užkandžiai ir užkandžiavimas. Ką rinktis: pietus kavinėje ar lauknešėlį iš namų? Pietūs valgomi vieną kartą per dieną. Skaidulinio maisto vieta racione: kruopos, daržovės, vaisiai. Saldumynų ritualai. Vanduo. Sultys - gėrimas ar maistas?

3. Praktiniai mokymai „Mankšta darbo vietoje“ - kineziterapeutas pristatys ir apmokys, kaip taisyklingai atlikti mankštą, kurią rekomenduojama atlikti tiesiog savo darbo vietoje. Ši mankšta padės darbe išvengti nugaros skausmo ir gerai jaustis iki pat darbo dienos pabaigos. Taip pat susirinkus bent 10 norinčių, bus siūloma 8 treniruočių užsiėmimai 1 k. per savaitę. Užsiėmimo trukmė 45 min.

4. Šiaurietiškojo ėjimo mokymai. Tai ėjimas įdarbinantis pečių juostos raumenis. Kvalifikuotos trenerės supažindins su šiaurietiškojo ėjimo nauda sveikatai, ėjimo technika. Užsiėmimo metu: tempimo pratimai; mankšta su lazdomis; šiaurietiškojo ėjimo technikos apmokymas, praktika ir teorija.

5. Paskaita alkoholio vartojimo bei rūkymo prevencijos tema, 1,5 val. Paskaitos metu kalbama apie gyvenseną, susiformavusias tradicijas, pateikiami statistiniai duomenys, siūlomos alternatyvos, dalijamasi pagalbos priklausomiems žmonėms būdais. Paskaitos metu naudojamos vaizdingos priemonės.

6. Mokymai: „Juoko pratybos darbingumui gerinti“, 1 val. Užsiėmimų metu dalyviai įgyja teigiamą fizinį bei emocinį poveikį. Seminaro nauda: daugiau teigiamų emocijų, geresnė komandinė atmosfera, kūrybiškesnis ir atviresnis bendravimas.

Daugiau informacijos:

visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Nina Šilkienė, el.p. nina@svsb.lt

Programos organizatorius:

