

*10 марта 2023 года
сотрудники Центра на базе отдыха «Зорька»
отметили 23-е февраля и 8-ое марта.*



*Провели соревнования на свежем воздухе!
Отлично отдохнули!
Погода была чудесной!*

*16 мая 2023 года
прошел «Экологический день здоровья»*

*Сотрудники Центра оказали помощь ДООЦ «Березка» в уборке территории.
На территории лагеря устроили чаепитие, отдохнули на свежем воздухе.*



17 мая 2023 года

провели Школу артериального давления.

Сотрудники учреждения приобрели навыки работы с тонометром. В свободном доступе в «Уголке самоконтроля» появился аппарат для измерения давления.



**2 июня 2023 года
провели Школу здоровья "Отказ от курения"**

Курить –вредно!

Этот факт не отвергает даже заядлый курильщик.

Отказ от табака в любом возрасте , при любом стаже курения и количестве выкуриваемых сигарет принесет только пользу.



Коллектив МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ принял участие во флешмобе #Дышилегко

9 июня 2023 года провели Корпоративный тимбилдинг «День Здоровья»

Тимбилдинг помогает сотрудникам лучше узнать коллег, сблизиться с ними, даёт возможность раскрыть свои лучшие качества. Во время мероприятия коллеги научились взаимодействовать между собой, пообщались в неформальной обстановке, повеселились, почувствовали себя частью организации.



15 июня 2023 года провели Школу здоровья «Ноль - лучший градус для жизни»

Выбор трезвого образа жизни даст возможность не только стать ответственным гражданином, опорой своей семьи, но и способен подарить уверенность в завтрашнем дне и новые возможности для личного развития во всех направлениях.



Создание здорового микроклимата в нашем учреждении является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье и благополучие людей.

Освещение - один из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека. Недостаточное освещение может привести к ухудшению зрения, а также к нарушению циркадного ритма, что может привести к бессоннице и другим здоровым проблемам. Для создания здорового микроклимата установлены светодиодные светильники. Контроль параметров освещения проводим 1 раз в год. Добавили естественного света. Убрали плотные шторы, заменили на жалюзи.

Проветривание. Сколько времени каждый из нас проводит на работе? В среднем рабочий день длится около восьми часов, и все это время мы дышим «офисным» воздухом. Приказом директора утвержден график проветривания помещения. Недостаток свежего воздуха ослабляет организм и делает его более восприимчивым к вирусам. Проветривая помещения, удаляются из воздушной среды помещения пыль, неприятные запахи, а главное - инфекционные агенты.

Уборка. Недостаточная уборка может привести к накоплению пыли, грязи и других загрязнений, что может привести к аллергическим реакциям и другим здоровым проблемам. Для создания здорового микроклимата решено проводить влажную уборку помещения 3 раза в день.

Гигиена на рабочем месте помогает остановить распространение инфекций. Следим, чтобы на рабочем месте были антисептики, в туалетах мыло, бумажные полотенца, а на кухне — жидкость для мытья посуды. Для мониторов и клавиатур предусмотрели специальные салфетки.

Сотрудники Центра в свободное от работы время посещают тренажерный и спортивный залы.

Исследования показали, что умеренные нагрузки в тренажерном зале положительно влияют не только на наш мышечный корсет и сердце, но также и на состояние головного мозга. Люди, которые занимаются физической активностью имеют меньше шансов получить дегенеративное заболевание мозга и более продуктивны и энергичны на рабочем месте.



*По вторникам и четвергам
в 14-00 часов проводим производственную гимнастику*



Проводим Физкультминутки на рабочих местах каждый день в 10-00 часов и в 15-30 часов.

Недостаток физической активности — ещё один фактор, который негативно влияет на здоровье сотрудников.

Чтобы снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета у коллектива, нужно регулярно делать небольшие упражнения непосредственно на рабочих местах.

Несложные упражнения могут занимать несколько минут, при этом регулярное выполнение окажет благотворное влияние на организм.



Приглашаем каждый понедельник на занятия по дыхательной гимнастике.

Дыхательная гимнастика – комплекс дыхательных упражнений, которые направлены на профилактику и лечение заболеваний органов дыхания, а также заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем.

Перед планеркой занятия проводит тренер по самбо Серебренников Виктор Васильевич.



Соглашение с Центром Общественного здоровья и медицинской профилактики им.В.Р.Бояновой



Совместно с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики им.В.Р.Бояновой

- провели комплексное обследование сотрудников нашего учреждения на выявление факторов риска неинфекционных заболеваний;*
- организовали и провели школы здоровья согласно тематическому направлению.*

С 24 по 31 августа 2023 года прошла Зеленая акция «Растения в кабинет».

Растения не только улучшают качество воздуха в помещении, но и снижают уровень стресса и повышают производительность. Для создания здорового микроклимата сотрудники нашего учреждения принесли растения, которые будут очищать воздух от вредных веществ.



1 сентября 2023 года подвели итоги конкурса «Вкусные заготовки для витаминной зимовки»

Отмечены рецепты

*Ентаевой А.В. (Вкусное варенье из тыквы)
и Ринчиновой М.Ц. (огурцы на зиму без уксуса)
Победители отмечены грамотами и призами.*



*11 сентября 2023 года провели дегустацию фиточаев
«Пей фиточай – здоровью помогай!»*

*Фиточай можно назвать «сбором» витаминов, минералов и элементов.
Каждая трава, входящая в состав чая, имеет свои полезные свойства.*



18 сентября 2023 года подвели итоги Конкурса «Здоровая семья - Счастливая семья»

Победителем стала семья директора нашего Центра Зайцева Олега Александровича. Стаж семейной жизни Зайцевых Олега Александровича и Анжелы Борисовны -38 лет.

Также грамотами и ценными призами отмечены семья Колесниковых Альберта Геннадьевича и Людмилы Владимировны – за стаж семейной жизни -33 года и семья Тырковых Дмитрия Анатольевича и Людмилы Анатольевны -20 лет



*20 сентября 2023 года
сотрудники Центра прошли вакцинацию от гриппа*



«День учителя»

5 октября 2023 года провели мероприятие на свежем воздухе в зоне отдыха «Салют»



Всемирный день психического здоровья

За годы работы у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не всегда в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.

10 октября 2023 года в МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ педагог -психолог Смолянкин Вадим Викторович провел тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагога.



30 ноября 2023 года наше учреждение прошло в финал городского конкурса корпоративных программ «Укрепление здоровья на рабочем месте»

Ждем подведения итогов!



14 декабря 2023 года состоялся координационный совет по созданию единой профилактической среды и формированию здорового образа жизни в г. Улан-Удэ под председательством Зампреда Правительства РБ - министра здравоохранения РБ Евгении Лудуповой и Мэра г. Улан-Удэ Улан-Удэ Игоря Шутенкова.

Команда Центра общественного здоровья и медпрофилактики РБ совместно с Комитетом по социальной и молодежной политике провела конкурс на лучшую корпоративную программу "Укрепления здоровья на рабочем месте.

Наше учреждение заняло II место в конкурсе корпоративных программ «Укрепление здоровья на рабочем месте»



Продолжаем укреплять свое здоровье на рабочих местах! Мы-за ЗОЖ!