# «Зарядка для всех!»

В рамках исполнения Плана основных мероприятий по реализации государственного профилактического проекта «Здоровый город (поселок)» на 2021- 2022 годы на территории Брестской области проводится акция «Зарядка для всех!», что обусловлено актуальностью сохранения здоровья, продуктивной работоспособности и снижения возможности профессиональных заболеваний.

По результатам общенационального исследования распространенности основных факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения Республики Беларусь (STEPS- исследование), проведенного в 2020 г. Министерством здравоохранения Республики Беларусь, 34,3% жителей Брестской области в свободное время не занимаются двигательной активностью, а у 53,9% лиц отсутствует физическая активность на работе.

Роль физической активности в жизни человека огромна. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить трудоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» (Гиппократ).

Труд и отдых неразрывно связанны между собой в любой деятельности человека. Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени.

Производственная гимнастика - это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих. Кроме того, гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях. Существует множество профессий, где очень велика нагрузка на нервно- психическую сферу и требуется повышенное напряжение внимания, зрения, слуха, то есть имеет место утомление нервной системы. Как правило, такие профессии связаны с ограниченной двигательной активностью. При длительном пребывании в положении сидя и малой двигательной активности снижается интенсивность обмена веществ, кровообращения, появляется застой крови в органах малого таза, в ногах, слабеет мускулатура, ухудшается осанка. Люди, чья профессия связана с малой подвижностью, чаще страдают головной болью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ и др. В сидячем положении межпозвоночные хрящи испытывают удвоенные нагрузки по сравнению с положением стоя и в 8 раз большую нагрузку по сравнению с положением лежа.

Физическая активность повышает тонус организма, улучшает настроение и заряжает энергией. С её помощью можно снять стресс и раздраженность, размять затекшие, привыкшие к одному и тому же положению мышцы.

По данным исследователей, активный отдых значительно эффективнее: восстановление работоспособности происходит в 4,5 раза быстрее, чем при пассивном отдыхе.

Производственная гимнастика - не пережиток прошлого, а простое полезное занятие, которое просто обязано стать привычкой. Комплекс упражнений для производственной гимнастики должен быть составлен с учётом особенностей трудового процесса, тяжести и напряженности труда (это профессии педагога, врача, инженера, банковского работника, диспетчера, оператора, специалистов, обслуживающих пульты управления и технологического оборудования, компьютерной техники, швеи, водителя, кондитера, парикмахера и др.).

Из всего многообразия комплексов можно выбирать наиболее приемлемые формы производственной гимнастики.

Лучший показатель правильности подбора упражнений и их воздействия на организм - самочувствие. После выполнения комплекса упражнений частота пульса может увеличиваться на 50%, а в отдельных случаях и более от исходного уровня. Через 5-10 минут пульс должен возвратиться к исходной величине.

Ежедневное правильное использование физической культуры, очень важно, как для самого человека, так и для общества. Ведь это гарантия сохранения здоровья, продуктивной работоспособности и снижение возможности профессиональных заболеваний.

# ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ ТРУДОВЫЕ КОЛЛЕКТИВЫ, УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ ФОТОМАТЕРИАЛОВ В ГУ «КОБРИНСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦГиЭ».

Лучшие фотоработы будут отобраны на областной конкурс и использованы в рамках реализации профпроекта.

Зав. отделением общественного здоровья

Кобринского зонального ЦГиЭ Валентина Еремина