УКРЕПИ ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

В рамках недели популяризации укрепления здоровья на рабочем месте

Оздоровительная программа на рабочем месте всегда направлена на улучшение здоровья сотрудников.

Возможно, пришло и ваше время сделать шаг в оздоровительном направлении?!

- Ведение здорового образа жизни – это шаг к предотвращению и снижению риска развития серьезных заболеваний.

- Проведение профилактических осмотров, диспансеризации - это шаг к раннему выявлению факторов риска развития заболеваний.

- Вакцинация - это шаг к укреплению иммунитета и профилактики развития заболеваний, шаг к быстрейшему выздоровлению.

- Обогащение ассортимента буфетов, столовых, находящихся в учреждении, здоровой пищей, включая фрукты, овощные салаты - это шаг к улучшению качества питания.

- Регулярное проведение семинаров о ЗОЖ, это шаг к привитию здоровых привычек.

- Организация психологических тренингов - это шаг к укреплению психологического здоровья.

- Организация проведения командно-спортивных мероприятий, использование мобильных приложений по популяризации физической активности, проведение физкульт-брейков в течение рабочего дня - шаг к повышению физической активности.

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ!