Время быть здоровым сегодня!

Впервые производственную гимнастику на предприятиях ввели в 1956 году. Гимнастика не была массовой и регулярной, так как искали подходящие форматы для ее внедрения.

Был период в нашей стране, когда о зарядке забыли совсем.

Но с 2018 года все больше стали уделять внимание здоровом образу жизни, зарядке на рабочем месте, так как по статистике в современном мире около 80% всех трудящихся большую часть своего рабочего времени проводят сидя.

Помимо этого, люди на работу добираются на личном транспорте, возвращаясь, «залипают» за гаджетами, телевизором. То есть, ведут малоподвижный образ жизни.

А ведь всем известна простая истина, что движение – жизнь! Итак, в чем же эффективность зарядки на рабочем месте?! Конечно, это отличный инструмент пропаганды здорового образа жизни.

Комплекс упражнений не требует много времени, его можно выполнять, не отходя от рабочего места. Несложные упражнения позволят снять напряжение, усталость, вселяя бодрость на оставшееся рабочее время.

**Как отметила врач-методист ОКФЦ Ольга Овсянкина:**

- *Небольшие совместные перерывы сплачивают и мотивируют коллектив. В фтизиопульмонологическом центре работает проект «Вектор здоровья», на базе которого сотрудники медицинского учреждения не только знакомятся с лекционными материалами по факторам риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), но и внедряют ЗОЖ в расписание трудового дня: делают зарядку на рабочем месте, выходят на пешие прогулки во время обеденного перерыва.*

Плюсы зарядки на рабочем месте:

- Для физических упражнений не нужно специального спортивного оборудования, нет необходимости переодеваться в спортивную форму.

- Совместные упражнения поднимают настроение, в коллективе улучшается эмоциональная атмосфера.

- Зарядка восстанавливает кровообращение, подвижность суставов, укрепляются мышцы, снижая их напряжение.

- Гимнастика снимает стресс, который накапливается на работе.

Как видите, плюсов предостаточно! Поэтому не откладывайте заботу о себе на завтра! Время быть здоровым сегодня!

Текст: Ангелина Лавренова, специалист по связям с общественностью клинического фтизиопульмонологического центра (ОКФЦ).