

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЛУЧШИХ ПРАКТИК УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ

забота о здоровье корпоративные программы укрепления здоровья сотрудников - тренд современности



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Алкоголь относится к группе веществ, из-за которых уменьшается поступление кислорода в головной мозг, и, как следствие, снижение активности мозга, а в тяжелых случаях - развитие алкогольного слабоумия



Курение вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость



СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Проведение обязательных тренингов о стрессоустойчивости и о роли стресса в современном мире

возможность Консультации психолога

организация комнат отдыха

Обучающие сессии по осознанности, медитации



ПРАВИЛЬНО ПИТАНИЕ

Обеспечить сотрудникам предприятия в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде

Ограничить в рабочее время выбор «нездоровых» продуктов с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров

Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении

Формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания



Региональный Центр
общественного здоровья
в Приморском крае

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

рекомендуется уделять физической активности не менее **30 минут в день**. Проходить **10 000 шагов** ежедневно

