

«Зарядка на позитив»

С 1992 года, по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья.

Сохранение, укрепление и профилактика психического здоровья имеет большое значение для здорового образа жизни.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Одним из современных способов профилактики психического здоровья и уменьшения стресса является занятие физической активностью. Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Плавание расслабляет мысли, йога учит держать сознание под контролем, командные виды спорта способствуют общению и взаимопониманию, туристические походы сближают, закаляют дух, помогают быть ближе к природе.

В Щучинском зональном ЦГЭ в рамках массовой акции Недели здоровья «Укрепляй здоровье, чтобы его сохранить» проведён День здоровья «Зарядка на позитив».

С сотрудниками проведена зарядка под музыку. Под медленную музыку проведены упражнения для шейно-грудного отдела позвоночника. С объяснением, как правильно делать. Сотрудники делились впечатлением об ощущениях и проводимой дома утренней зарядки.



Потом продолжили под быструю музыку делать упражнения на разные группы мышц, для рук и ног, для позвоночника и т.д.



Проведённая зарядка зажгла всех хорошим настроением и позитивными мыслями, дала отличный настрой.

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.