



УРОК ЗДОРОВЬЯ

для сотрудников организаций и предприятий города Ульяновска

КАК проходит мероприятие?

Знакомство с аудиторией (вопросы с какими проблемами и заболеваниями опорно-двигательного аппарата (далее -ОДА) чаще встречаются с учетом специфики работы организации, выявление риска профессиональных заболеваний).

Краткий рассказ об основных причинах заболеваний ОДА, названных аудиторией.



Обучение участников технике диафрагмального дыхания для нормализации артериального давления при выполнении физической нагрузки.



Демонстрация и обучение участников комплексу обезболивающих упражнений для лечения и профилактики болей в спине.



Осмотр-диагностика врачом желающих из числа участников.



Показ специального комплекса упражнений с эспандерами (выполняется с привлечением участников).

Выполнение вместе с участниками Урока здоровья комплекса профилактической гимнастики, которую можно выполнять на рабочем месте (по желанию принимающей стороны).

Таким образом, это не скучная лекция или реклама своих услуг, а практическое обучение основам ЛФК с целью помощи себе в лечении и для профилактики профессиональных заболеваний.



КТО проводит?



Урок здоровья проводят дипломированные инструкторы-реабилитологи, врачи, поэтому можно быть уверенными в безопасности и полезности получаемой информации



ПОЧЕМУ нам можно доверять?

Центр восстановительной медицины ПРОдвижение работает на основании медицинской лицензии №ЛО-73-01-001621 (ЛО41-01188-73/00306644) от 10.06.2016г.



В 2017г. в Центре была открыта Базовая кафедра реабилитации Института медицины, экологии и физической культуры УлГУ



ВРЕМЯ проведения?



Стандартное время проведения Урока здоровья составляет 30-45 мин, т. е. не больше обеденного перерыва организации, но может быть скорректировано в зависимости от нюансов деятельности и режима труда и отдыха предприятия.

Уроки здоровья проводятся для организаций БЕСПЛАТНО.

ПОЧЕМУ это может быть интересно и полезно сотрудникам и работодателю?

- физическая культура в жизни сотрудников компании — это забота о здоровье сотрудников, повышение их работоспособности и отличный тимбилдинг.
- мировая практика показывает, что правильно организованное управление здоровьем сотрудников позволяет снизить заболеваемость в коллективе на 40 - 50%, количество дней нетрудоспособности - на 20%, повысить выявление хронических заболеваний - на 10 - 15% и в результате уменьшить средний срок временной нетрудоспособности на 30%.
- эффективней будет работать тот коллектив, где все специалисты отличаются хорошим здоровьем, чем тот, где половина находится на больничном.
- в Центре разработаны специальные программы по восстановлению мышечной системы организма после Covid-19

Предложением уже воспользовались



Ростелеком



В СОСТАВЕ ОАК
КОРПОРАЦИЯ ИРКУТ



КОНТАКТЫ для организации Уроков здоровья

Организаторы:

- директор Карташова Ирина Владимировна
(тел. 8-903-337-08-80).
- заместитель директора Прохорова Анна Андреевна
(тел. 8-927-820-20-52).

