

Portal Województwa Lubuskiego



10 minut dla zdrowia!



Kategoria - Archiwum

Data publikacji -3 kwietnia 2015 godz. 07:41

W zdrowym ciele, zdrowy duch! Wiedzą o tym pracownicy urzędu marszałkowskiego, którzy w Światowym Dniu Zdrowia postanowili dać przykład jak dbać o kondycję fizyczną. Kilkadziesiąt osób z marszałek Elżbietą Anną Polak, poseł Bożenną Bukiewicz oraz prezydentem Januszem

Kubickim na czele zrobiło sobie krótką przerwę od pracy, aby wziąć udział w mini-fitnessie pod czujnym okiem instruktora fitness Ilony Howis. - Zdrowie jest najważniejsze. Powinniśmy się nauczyć, jak dbać o właściwą postawę w pracy i wyrobić w sobie nawyk oderwania się od komputera chociaż na kilka minut - mówiła marszałek Elżbieta Anna Polak.

Celem tego przedsięwzięcia jest przede wszystkim uświadomienie faktu, że wielogodzinna praca za biurkiem - o ile nie przestrzega się podstawowych zasad BHP - może nieść za sobą konsekwencje zdrowotne. Wykonywanie prostych ćwiczeń w krótkiej przerwie od pracy nie tylko przysłuży się profilaktyce schorzeń kręgosłupa i układu kostno-stawowego, ale także przyczyni się do poprawy krążenia i pracy mózgu, a co za tym idzie - jakości pracy! Jednocześnie akcja w Urzędzie była okazją do promowania zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Punktualnie o godz. 10:00 urzędniczki i urzędnicy z zapałem przystąpili do ćwiczeń, pokazując tym samym, że aby utrzymać dobrą formę, nie potrzebny jest wcale profesjonalny strój, wystarczy za to odrobinę chęci.

Jak wiadomo, pracownicy biurowi spędzają większą część dnia w pozycji siedzącej, tak więc specjalnie dla nich pierwsze ćwiczenia miały przysłużyć się obciążonemu kręgosłupowi. Dr Ewa Skorupka, fizjoterapeutka z Wydziału Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Zielonogórskiego zaprezentowała uczestnikom zajęć jak skutecznie odciążyć kręgosłup oraz jak zapobiegać jego chorobom. Krótko mówiąc zajęcia rozpoczęły się od... nauki prawidłowego siedzenia na krześle. - To proste zasady, a naprawdę pozwolą naszemu kręgosłupowi odpocząć - mówiła.

Tuż po niej urzędników w obroty wzięła instruktorka fitness (klub fitness „Everest Fitness”) Ilona Howis, która jest także pracownikiem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. To już nie były przelewki, a prawdziwy fitness. Uczestnicy rozciągali i przeżyli mięśnie oraz wyginali ciała. Wśród ćwiczących znaleźli się także: przewodniczący rady miasta Zielona Góra Adam Urbaniak, członek zarządu województwa Alicja Makarska, wiceprezydent miasta Zielona Góra Krzysztof Kaliszuk oraz dyrektorzy departamentów urzędu marszałkowskiego. Wszyscy zgodnie podkreślali, że taka krótka, aczkolwiek aktywna przerwa w pracy, to świetny pomysł.

Tuż przed rozpoczęciem akcji od godz. 8.30 do godz. 10.00 urzędnicy mieli możliwość wykonania darmowego pomiaru poziomu cukru we krwi.

Światowy Dzień Zdrowia obchodzony jest każdego roku 7 kwietnia, aby uczcić rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia w 1948 roku. Co roku jest wybierany temat przewodni z zakresu zdrowia publicznego, który w danym okresie wymaga szczególnej uwagi. Obchody Światowego Dnia Zdrowia stwarzają możliwość podjęcia wielu działań, których efektem jest poprawa stanu zdrowia ludzi.

