

2 апреля в социально-реабилитационном отделении АУ РА «КЦСОН» прошел ставший уже традиционным День здоровья. Мероприятие прошло в рамках недели продвижения ЗОЖ и в честь всемирного Дня здоровья, который отмечается 7 апреля. Мероприятие состояло из трех этапов.

На первом этапе двум командам была задана серия вопросов касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». Потом внесли «черный ящик» и нужно было отгадать, что в нем лежит, угадавшие получили приз. Немало веселья принес шуточный конкурс «Я актриса!».

Второй этап состоял из спортивно-оздоровительных состязаний. В программе «Веселые старты для пожилых людей «В здоровом теле – здоровый дух!» проводились мини соревнования: хала-хуп(обруч-вращение), бодибар (гимнастическая палка для моторики пальцев), прыжки на скакалке, игра с мячом. Пациенты продемонстрировали силу, ловкость и смекалку.

На третьем этапе врач-терапевт социально-реабилитационного отделения М.А.Громоздина предложила рекомендации по здоровому образу жизни, а также объяснила, что по данным ВОЗ здоровье людей зависит на 50-55% от здорового образа жизни, на 20% от окружающей среды, на 18-20% от генетической предрасположенности и лишь на 8-10% от здравоохранения.

День здоровья получился очень разнообразным и насыщенным. А главным итогом мероприятия стали новые знания в области ЗОЖ, положительные эмоции пациентов, их радостные лица и уверенность в то, что заботится о своем здоровье нужно непременно.

