

Профилактика и реабилитация здоровья работников школы

1

Комната психологической разгрузки

С целью сохранения физического и психологического здоровья работающих, нормализации их функционального состояния и повышения эффективности трудовой деятельности была создана и оборудована комната психологической разгрузки, как главное условия эффективной психологической помощи, направленной на улучшение условий труда.

Комната психологической разгрузки оборудовано уютным, просторным помещением, оборудованным удобными креслами. Здесь проводятся сеансы музыкальной терапии. Сеансы музыкальной терапии за короткое время помогают человеку избавиться от стресса, восстановить силы после тяжелого рабочего дня, снимают эмоциональное напряжение, восстанавливают сон, повышают работоспособность. При определенных обстоятельствах музыкальные программы сопровождаются видеосюжетами, трансляция которых идет через компьютер и видеопроектор.

Также отдыхающим предлагается фиточай.



2

Стоматологический кабинет в школе

Школьный стоматологический кабинет оборудован универсальной стоматологической установкой, столом и креслом врача-стоматолога, стерилизаторами и другим спецоборудованием. Школьный стоматологический кабинет — это первичное стоматологическое звено, обеспечивающее необходимый профилактический и первичный лечебный уровень стоматологической помощи для детей и сотрудников в рамках первичной медико-санитарной помощи. Школьный стоматологический кабинет считается центром для оказания стоматологической помощи детям и сотрудникам школы.

Кабинет работает согласно графику. Каждый работник школы может пройти осмотр у зубного врача на рабочем месте.

**3**

Тренажерный зал



С 2010 года в школе существует тренажерный зал.

Тренажерный зал необходим для того, чтобы поддержать здоровье. Мышечная нагрузка необходима нашему телу не только для того, чтобы мышцы не были дряблыми (хотя это суперважно). Мышечная нагрузка активизирует работу всех систем организма, нормализует обмен веществ и работу гормональной системы. Движение – основа жизни. Как писал академик В. Парин, оно определяет «уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем».

В тренажерный зал ходят чтобы отвлечься от рабочих проблем и просто отдохнуть.

Тренировки – это переключение с одного рода деятельности на другой, а это дает возможность расслабиться и отдохнуть, набраться сил и энергии.



4

Бассейн

Для сотрудников школы определен график посещения бассейна.

Всем известна и давно доказана польза от посещения бассейна для кровеносной и нервной системы человека. Водные упражнения благотворным образом влияют на эластичность сосудов, насыщают весь организм человека кислородом.

Легкие при плавании задействованы целиком, что повышает устойчивость организма к нехватке кислорода.

Врачи советуют регулярно посещать бассейн людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, для нормализации артериального давления. Отмечается и положительное воздействие бассейна для нервной системы человека.



Вода – прекрасное расслабляющее средство, поэтому все лишь один час плавания после напряженного трудового дня может полностью снять усталость, накопившиеся отрицательные эмоции и дать большой заряд позитивной энергии.

При купании в бассейне происходит незаметный, но эффективный массаж всей поверхности тела человека – это дает невероятный расслабляющий эффект! Врачи считают, что плавание в бассейне – это лучшее средство от бессонницы. Особенно полезны для этого вечерние посещения.

Говоря о лечебном воздействии, не следует забывать о такой пользе, как повышение иммунитета.

