**Специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики рассказала, как интегрировать физическую активность в рабочий процесс**

Поддержание оптимального уровня физической активности в течение всей жизни является одной из полезных для здоровья привычек и действенным методом профилактики многих хронических заболеваний. О том, как повысить физическую активность, в том числе на рабочем месте, рассказала заведующий отделом разработки, реализации и мониторинга муниципальных и корпоративных программ укрепления общественного здоровья Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области Мусихина Полина Игоревна.

**— Физическая активность — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Какую пользу она приносит человеку?**

— Физкультура и спорт делают человека энергичнее, счастливее, стройнее и красивее, а самое главное — более здоровым. Физическая активность защищает организм от развития многих болезней сердца и сосудов, таких как повышенное давление, инфаркт миокарда, инсульт, варикозное расширение вен. Кроме того, это доступная профилактика целого ряда онкологических заболеваний, ожирения и сахарного диабета 2 типа. И, что немаловажно, она позволяет сохранить память и ум.

Об этом знают многие, но иногда человеку действительно не хватает времени, финансов или мотивации, чтобы физкультура и спорт плотно вошли в повседневную жизнь и стали здоровой привычкой.

**— В среднем человек тратит на работу больше трети суток. Получается, проблема нехватки времени действительно существует. Что вы можете сказать по этому поводу?**

— Поскольку многие из нас значительную часть жизни проводят на работе, необходимо интегрировать физическую активность непосредственно в рабочий процесс. Тем более, если учесть, сколько времени мы проводим за компьютером, не вставая и не поднимая головы от монитора, или, наоборот, заняты тяжелым физическим трудом с неправильным распределением нагрузки.

Конечно, у кого-то могут возникнуть возражения, что на работе и так времени ни на что не хватает, на работе нужно заниматься работой. Но исследования доказывают: физическая активность повышает работоспособность и эффективность сотрудников, снижает уровень стресса, способствует сплочению коллектива и увеличивает удовлетворенность сотрудников от работы!

Как показывает практика, всегда можно найти время и место для физической активности на рабочем месте. Просто нужно правильно подойти к организации этого процесса и учитывать специфику профессии, условия и режим труда, имеющуюся инфраструктуру и ресурсы. Немаловажную роль играет уровень физической подготовки сотрудников: кто-то начинает с легких разминок, а кто-то сразу формирует команду на спортивные соревнования.

**— Полина Игоревна, поделитесь идеями о том, как повысить уровень физической активности на рабочем месте.**

— У нас есть не только идеи! Приведу несколько примеров, реализованных в рамках корпоративных программ на предприятиях и в организациях нашей области.

Начну с производственной гимнастики или физкультминутки, во время которых сотрудники выполняют оздоровительные упражнения. Комплекс подбирается с учетом особенностей профессии. Естественно, не все то, что подходит офисному работнику, будет полезно на тяжелом производстве. Однако всего 10–15 минут помогают размяться, перезагрузиться и с новыми силами приняться за работу. Не обязательно собираться всем вместе, если для этого нет условий, многие упражнения можно делать, не отходя от рабочего места, а некоторые — даже не вставая.

Помимо этого, можно организовать активные перемещения в здании! При наличии лифта люди часто забывают о том, что между этажами можно ходить пешком. Лестница — универсальный тренажер для кардиотренировки и не только. Из года в год в конце апреля во многих странах мира проходит акция «День без лифта» как призыв для людей подниматься по лестнице. В нашем Центре мы проводим эту акцию уже третий год.

На физическую активность могут повлиять совсем несвязанные с ней вещи. Например, замена телефонных звонков на личное общение, размещение общего принтера вдали от рабочих мест и даже перенесение корзин для мусора также способствуют увеличению физической активности сотрудников. Кажется, это мелочи, но вот из таких мелочей и складывается общая картина и формируется среда, способствующая активному движению.

Кроме того, здорово мотивируют и поднимают корпоративный дух совместные занятия спортом, пешие прогулки с коллегами, участие в массовых спортивных мероприятиях, таких как «Зеленый марафон», «Кросс нации», «Лыжня России», организация веселых стартов, различные популярные сейчас челленджи и флешмобы, а также можно пересмотреть формат проведения корпоративных праздников.

Очень интересно в прошлом году на Омутнинском металлургическом заводе прошел первый в Кировской области чемпионат по фиджитал-спорту, который объединяет физическую активность и цифровые технологии. Также состязания между отделами или цехами можно организовать не только очно, но и в онлайн-формате. Особенно это актуально для сотрудников на удаленной работе или из разных филиалов и разных городов. Так, в общем корпоративном чате можно проводить соревнования по количеству пройденных шагов в индивидуальном или командном зачете, поучаствовать всем коллективом во Всероссийской онлайн программе «Человек идущий».

— **Что бы вы могли посоветовать руководителям, заинтересованным в увеличении уровня физической активности в их организациях?**

— Во-первых, повышение уровня физической активности сотрудников на рабочем месте, безусловно, во многом зависит от поддержки руководства. Сотрудники должны чувствовать, что это не только возможно, но и приветствуется! А если руководитель подает личный пример — вообще замечательно!

Во-вторых, обязательно нужно рассказывать сотрудникам о пользе, доступности и разнообразии видов физической активности, распространять информацию в корпоративных чатах, в местах общего пользования размещать стенды, буклеты, листовки, qr-коды, ведущие на достоверные информационные ресурсы, например, на официальный портал о здоровье Министерства здравоохранения Российской Федерации Takzdorovo.ru.

В рамках новогонационального проекта «Продолжительная и активная жизнь» и федерального проекта «Здоровье для каждого» есть возможность абсолютно бесплатного внедрения и реализации корпоративных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников, продление трудового потенциала и включающих в себя, помимо прочего, и направление работы по повышению уровня физической активности сотрудников.

Если у вас появилось желание включить в свою жизнь физическую активность и не только, по всем вопросам разработки и реализации корпоративных программ укрепления здоровья работников вы можете обратиться в Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области по телефону 8 (8332) 38-90-17.