

## Эффективные пути сохранения и укрепления здоровья



28 февраля 2024 года на базе комплексного центра социального обслуживания населения Дзержинского и Калининского районов города Новосибирска специалистами регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики проведены профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья.

Врач-методист Сарычева Л.В. прочитала лекцию по профилактике заболеваний органов дыхания. В интерактивной форме были освещены вопросы нормальной физиологии органов дыхания, названы изменения, происходящие с увеличением возраста человека и предложены способы профилактики.

Психолог центра прочитала лекцию «Психологические основы здоровья: стресс и его влияние на здоровье человека». Нестеренко Т.В. назвала основные источники стрессов в современном мире, рассказала о том, что от длительного пребывания в стрессовой ситуации у человека могут усугубляться проблемы с физическим здоровьем и появляться новые заболевания. Участникам были предложены специальные техники на снятие напряжения и для восстановления эмоционального баланса.

Особое внимание было уделено физической активности. Буханова М.В. провела практическое занятие, обучив слушателей простым и эффективным упражнениям, позволяющим поддерживать жизненный тонус и укреплять иммунитет.

