

Про красивую осанку и ароматную клюкву в Школе здоровья Фурмановского центра социального обслуживания.

В рамках школы здоровья «Исцеление» в январе 2025 года для получателей социальных услуг отделения социальной реабилитации инвалидов и граждан пожилого возраста прошли мероприятия, направленные на повышение качества оказания социальных услуг и эффективности их оказания в ОБУСО «Фурмановский ЦСО».

Медицинская сестра Агапова Светлана Евгеньевна провела беседу на медицинскую тему «Праздник красивой осанки».

Правильная осанка – залог хорошего самочувствия и физической привлекательности. Светлана Евгеньевна познакомила с понятием “правильная осанка”, уточнила представление о строении человеческого тела, закрепила знания о правильной осанке и профилактике ее нарушения. Ведь хорошая осанка – надежный путь профилактики таких болезней, как сколиоз и остеохондроз. Правильная осанка – это такая же простая и полезная привычка, как привычка пить воду или проходить ежедневно определенное количество шагов. Достаточно пройти некоторый путь по закреплению этой привычки в повседневной жизни, чтобы таким образом с большой вероятностью избежать множества двигательных проблем в будущем.

А еще состоялось первое занятие на оздоровительной площадке «Целебное лукошко». Мир лекарственных растений и ягод богат и разнообразен, он хранит в себе много секретов. В самом крохотном растении или ягодке может таиться великая сила, способная лечить различные человеческие недуги.

Светлана Евгеньевна рассказала о полезной ягодке – клюкве. Полезные свойства клюквы переоценить сложно. В ягодах клюквы содержатся витамины С, РР, К, В1, В2, множество органических кислот, микро- и макроэлементов, флавоноиды, сахара, пектиновые, красящие, азотистые, дубильные вещества, фитонциды. Употребление морсов и соков из ягод клюквы полезно при простудных заболеваниях, а также в качестве поддержания иммунитета в период эпидемии простудных заболеваний. Последние исследования показали, что клюквенный сок может помочь защититься и от коронавируса.

В конце мероприятия всех ждало чаепитие с клюквой, сладостями, ароматным чаем и задушевными беседами. Все участники встречи были благодарны за организацию полезного общения.



