

*Dragi sodelavci,
drage sodelavke!*

*V novem letu 2024 naj bo vaš korak
odmeven, vaša beseda pogumna,*

vaše življenje zdravo,

iskrivo, brez velikih viharjev,

ustvarjalno in polno toplih trenutkov.

Naj bo leto obarvano in prežeto s tem

kar vas radosti, bogati in osrečuje

v družbi vaših najbližjih ter

spremstvu zdravega in

odličnega počutja.

Vse dobro v letu 2024!

*Ekipo promocije zdravja na
delovnem mestu mariborskega vodovoda*



ZAKLJUČEK CELOLETNE MOTIVACIJSKE IGRE 2023!

Kot veste smo v letošnjem letu za večjo motivacijo pri izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu imeli vsi zaposleni možnost sodelovanja v nagradno-motivacijski igri, za katero ste vprašanja za igro našli v zloženkah, ki izidejo trikrat letno. Na boljšo uvrstitev je vplivala tudi udeležba na pohodu po svečinskih vinogradniških poteh, ki smo ga izvedli v mesecu septembru.

Zato vam v zloženki prilagamo kuverto s tabelo, ki jo izpolnite, izrežite, daste nazaj v kuverto in jo oddate kateremkoli promotorju zdravja na delovnem mestu (Mateji, Ediju, Elvisu, Andreju H. ali Idi).

Rok oddaje je **torek 12.12.2023.**

Žrebanje se bo izvedlo v **petek 15.12.2023.**

Vso srečo!



PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU MV

December, 2023/št.3



Praznična opravila so lahko tudi koristna



Od nakupovanja pa do zabav in kuhanja – vse to je lahko rekreacija. Če torej nimate časa, da bi se odpravili na vadbo, preverite, kako lahko v enem dnevu mimogrede pokurite energije za celo kosilo. Vadba je izjemno pomembna, še posebej v času praznikov, ko se mastimo s slastnimi dobrotami, ki krasijo marsikatero mizo. A kaj, ko večini zaradi nakupovalne mrzlice in številnih opravkov prav v tem času zmanjkuje časa za rekreacijo! Naj vas potolažimo, več joulov, kot jih boste zaužili za kosilo, lahko v tem času izgubite s povsem vsakdanjimi opravili.

Podatki so podani po izračunih za žensko, ki tehta okoli 60 kilogramov.

- 10 minut hoje po stopnicah na dan – od 418kJ do 628 kJ (100 do 150 kCal)
- 60 minut kuhanja in pripravljanja hrane – 712 kJ (170 kCal)
- 30 minut igranja nogometa z otroki – 1088 kJ (260 kCal)
- 30 minut sproščenega plesanja na zabavi – 586 kJ (140 kCal)
- 90 minut nakupovanja – 962 kJ (230 kCal)
- 30 minut pripravljanja prostora za goste – 795 kJ (190 kCal)
- 60 minut posteljnih užitkov – 1255 kJ (300 kCal)
- 60 minut likanja – 586 kJ (140 kCal)

SKUPAJ: PRIBLIŽNO 6400 KJ (1530 KCAL)

Če se vam katerega od opravil kakšen dan ne bo za opraviti, nič zato. Vi boste odločili, kateremu opravilu se boste izognili.



PREHRANA MED LETOŠNJIMI DECEMBRSKIMI PRAZNIKI



December je mesec, ko se družimo z družino in prijatelji. V tem času se tudi hrani posvečamo več kot običajno, saj poskrbimo, da so mize polne najrazličnejših dobrot, po drugi strani pa si radi damo zaobljube, kaj vse bomo s pričetkom prihodnjega leta spremenili glede naše prehrane. Okusni hrani in pijači se težko odrečemo, nekajkratno zdravju manj ugodno prehranjevanje pa nam na daljši rok ne more škodovati, če ob tem živimo aktiven življenjski slog. Zato v tem obdobju ni smiselno, da se s prehrano pretirano obremenjujete, ampak se raje posvetite druženju in radostim, ki jih prinaša praznični čas. Hrana ne sme postati sredstvo kontrole, odrekanja, kaznovanja ali po drugi strani mašilo za vse stresne situacije, ki jih lahko ta čas nekateri doživljajo. Bistveno je, da v hrani uživamo brez slabe vesti, ne smemo pa ob tem povsem pozabiti, da vse kar pojemo, vpliva na naše počutje in zdravje.



Kako praznike preživimo čim bolj mirno in zadovoljno?

Namesto, da razmišljamo o tem, kakšni bi morali biti prazniki po nekih idealih, raje pogledajmo, kaj imamo že zdaj in kaj nam vzbuja občutke zadovoljstva, pomirjenosti in hvaležnosti. Skušajmo se spomniti vsega dobrega, kar se nam je zgodilo v tem letu.

Če nimamo velike družine, s katero bi preživeli božični večer, imamo svobodo, da večer preživimo v miru in si privoščimo nekaj posebnega samo zase. Lahko gremo na sprehod ali se udeležimo dobrodelne akcije in pomagamo tistim, ki jim je še težje.

Pogosta razmišljanja o tem, da je konec leta prelomnica, pred katero bi morali kdo ve kaj vse doseči, v nas ustvarja močan psihološki pritisk, čeprav so to dejansko dnevi kot vsi ostali v letu. Ne glede na datum še zmeraj obstaja naslednji dan, naslednji teden ali mesec, ko bomo lahko ravno tako aktivno delali na tem, da dosežemo svoje cilje in radosti.

LETNA NAGRADNA IGRA
Vprašanje:
Katerega leta je za posledicami AIDS-a umrl pevec Freddie Mercury?

Pravila igre najdeš na oglasni deski ter na povezavi naše intranetne strani



