Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Dzisiaj w stolicy otwarcie multimedialnego centrum o zdrowiu

Ile uderzeń wykonuje ludzkie serce w ciągu życia? Ile tkanki tłuszczowej zawiera nasze ciało i jak mocne są nasze kości? - na te i inne pytania można będzie uzyskać odpowiedzi w Centrum Stworzonym dla Zdrowia, które zostanie otwarte dzisiaj w stolicy.

Dzięki nowoczesnym technologiom odwiedzający je goście przyjrzą się budowie ludzkiego organizmu, lepiej poznają jego tajniki oraz funkcjonowanie. Technologia kinetyczna pozwoli chętnym osobom w szybki i wygodny sposób sprawdzić różne parametry medyczne swojego organizmu, jak np. stopień zmineralizowania kości czy zawartość wody i tkanki tłuszczowej w ciele.

W Centrum można będzie również znaleźć inspiracje i wskazówki dotyczące prozdrowotnych nawyków i codziennej troski o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Chętni będą mogli pobrać aplikacje stworzone po to, by ułatwić codzienną profilaktykę zdrowotną, takie jak Walk and More. Działa ona jak osobisty asystent zachęcający do aktywności fizycznej w postaci spacerów. Zawiera trasy spacerów po różnych miastach, np. po Warszawie, Atenach, Paryżu czy Barcelonie. Można je przemierzać również wirtualnie spacerując po własnym osiedlu.

„Centrum to niezwykle cenna inicjatywa, która przybliża tematykę zdrowia w prosty i ciekawy sposób. Jest również ważna dlatego, że propaguje ideę koncentrowania się na zdrowiu i dbania o nie zanim rozwinie się choroba - powiedziała PAP psycholog Maria Rotkiel. - My Polacy nie jesteśmy w tym mistrzami - nie dbamy o naszą kondycję psychofizyczną, nie do końca znamy zasady profilaktyki chorób, interweniujemy dopiero, gdy już coś się dzieje, gdy pojawią się objawy, które nas niepokoją i negatywnie wpływają na nasze codzienne funkcjonowanie. Ale wtedy choroba często jest już zaawansowana”.

Zdaniem psycholog szczególnie cenne jest to, że informacje przekazywane w Centrum motywują do dbania o zdrowie za pośrednictwem pozytywnego przekazu. Wywołują zainteresowanie, zaciekawienie, a zarazem zachęcają do wsłuchiwania się w sygnały, jakie wysyła organizm, pokazują, które nawyki są dla nas korzystne, a których warto się pozbyć, uczą, co zrobić, by żyło nam się nie tylko dłużej, ale też lepiej, wygodniej, bardziej komfortowo. Profilaktyka to najlepszy sposób na to, zaznaczyła Rotkiel.

„Na przykład, gdy lepiej jemy i bardziej się wysypiamy to mamy lepszy nastrój, więcej energii do radzenia sobie z codziennością, większą chęć do działania, a dzięki temu podejmujemy więcej ciekawych aktywności. To takie pozytywne błędne koło, bo dbając o zdrowie fizyczne dbamy zarazem o zdrowie psychiczne. I odwrotnie - dbając o psychikę, o relaks, o przyjemności dbamy też o swoje ciało” - tłumaczyła psycholog.

Jej zdaniem pozytywne motywowanie i budowanie świadomości jest skuteczniejsze niż straszenie chorobami. „My z lęku możemy coś zrobić, ale nie zrobimy tego z przekonaniem i mała jest szansa, że stanie się to naszym nawykiem” - oceniła.

Centrum Stworzone dla Zdrowia jest najnowszym projektem firmy USP Zdrowie. Jego otwarcie zaplanowano na 23 sierpnia na godz, 19.00 na Placu Defilad w Warszawie. Tego wieczoru wielokrotny mistrz olimpijski w chodzie Robert Korzeniowski będzie prowadził różne aktywności sportowe; odbędzie się też koncert Mariki. W stolicy Centrum można będzie odwiedzać bezpłatnie od 24 sierpnia do końca października, codziennie w godzinach 10.00 – 20.00. Następnie, w ciągu kolejnych trzech lat będzie ono odwiedzać największe miasta Polski. Jego twórcy podkreślają, że obiekt jest w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Razem z Centrum uruchomiona zostanie również strona internetowa (http://www.stworzonedlazdrowia.pl/centrum), na której zamieszczane będą m.in. informacje o aktywnościach ruchowych organizowanych równolegle z działalnością placówki. Już w sobotę 24 sierpnia odbędą się warsztaty nordic walking organizowane wraz z Polskim Stowarzyszeniem Nordic Walking; uruchomiona zostanie też Strefa Dobrego Ruchu, która będzie czynna do 6 września w godzinach 11-18.

Źródło: www.nauka.pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/19086.html
09-10-2024

Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.

09-10-2024

Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.

09-10-2024

Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.

09-10-2024

Szczepionka przeciwko wirusowi HPV

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce

09-10-2024

Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane

A Polak ma publikację w “Nature”, bo… grał w grę.

09-10-2024

Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych…

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.

09-10-2024

Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.

09-10-2024

Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

Informacje dnia: Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca Szczepionka przeciwko wirusowi HPV Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca Szczepionka przeciwko wirusowi HPV Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca Szczepionka przeciwko wirusowi HPV Całe “okablowanie” mózgu muszki opisane Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii

Partnerzy